

# Oyun Terapisi

## **Oyun Terapisi Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilir ?**

Oyun terapisi çocukların kendilerini ifade edebilecekleri, risk alabilecekleri, sosyal kuralları, sınırları öğrenebilecekleri ve yaşadıkları sorunlar ile başa çıkabilme yollarını keşfedebilecekleri güvenli bir ortam oluşturur.

Çocuklar kendileri hakkındaki bilginin en iyi kaynağıdır. Büyümek için kendilerini doğru yönlendirebilirler. Duygularını ve yaşantılarını oynama sürecinde kendileri olma özgürlüğü tanınmalıdır. Çocuk oyun odasında kendi tarihini oluşturur ve terapist çocuğun belirlediği yola saygı duyar. Oyun terapisti çocuğun iç dünyasına açıkça güvenir ve inanır. Böylece oyun terapisti çocuğun içsel yönlendirmesini, yapıcılığını, ileri hareketini, üretkenliğini kendiliğinden iyileşme gücünü rahat bırakmaya götüren yollarda objektif olur. Bu inanış oyun odasında çocuk tarafından gerçekleştirildiğinde başarıya ulaşır. Gelişme kapasiteleri kişisel araştırma ve kişisel keşfetme için yönlendirilir. Bu da yapılandırıcı bir değişikliğe sebep olur. Terapist, çocuğun duygusal gelişimini ve kendilerine inançlarını kolaylaştıran bir ilişkiyle ilgilenir.

Oyun terapisi bir şeyleri çocuklar için yapmaktan ziyade bir tutum, bir felsefe ve çocuklarla beraber olma şeklidir. Terapi süreci çocuklarda davranış değişikliğini sağlamakla beraber aile ve arkadaşlar ile yaşanan etkinliklerden daha keyif almasını sağlar.

## **Oyun Terapisinin Yardımcı Olduğu Konular Nelerdir?**

- Saldırgan Davranışlar,
- Kaygı ve Stres,
- Aşırı Çekingenlik,
- Davranışsal Gerileme,
- Kardeş Kıskançlığı,

- Özgüven ve Sosyal Beceri Sorunları,
- Uyku, Yemek ve Tuvalet Sorunları
- Aşırı Mastürbasyon,
- Ailevi Sorunlar,
- Yas ve Kayıp Durumları,
- Anne Baba Ayrılığı,
- Ebeveynlerin Boşanması,
- Toplumsal Yaşam Sorunları,
- Akademik Başarısızlık,
- Korkular vb..

### **Oyun Terapisinde Neler Oluyor?**

Oyun terapisi sürecinde, çocuklar kendi içlerinde mücadele ettikleri duygusal deneyimlerini yansıtan oyunlar oluştururlar. Bu deneyimler genellikle sözel olarak ifade edilmezler. Çocuklar oyunlarında duygusal çatışmalarını yansıtan önemli konuları tekrar canlandırırlar. Terapist ise bu süreçte çocuğa uygun tepkileri vererek duygularını fark etmesini, ifade etmesini ve sorunla ilgili başa çıkma yollarını bulmasına yardımcı olur.

### **Oyun Terapisi Ne Kadar Sürer?**

Oyun terapisi, çocuğun geçmiş ve bugün yaşadığı deneyimlerdeki çeşitli etkenlere bağlı olan bir süreçtir. En önemli iki etken, çocuğun gelişimsel dönemi ve terapi sürecindeki yaşıdır. Diğer bir etken ise çocuğun yaşadığı sıkıntının derinliğidir. Oyun terapisi, genellikle haftada bir ya da iki kez olmak üzere birkaç oturumdan bir kaç aya kadar sürebilir. Çocuklar oyun terapisti ile oyun odasında geçirdikleri zamanı, 'sadece oyun oynadık' diyerek açıklayabilirler. Bu süreçte çocuklar yeni rolleri ve davranışları öğrenirken, kendileri için sorun oluşturan durumlarla başa çıkma yollarını keşfederler.

### **Çocuğumun Oyun Terapisine Nasıl Katılabilirim?**

Terapist, bireysel olarak çocuk ile haftada bir ya da iki kez

oyun terapisi görüşmelerine devam ederken, ebeveynlerle de bu süreçte belirli zamanlarda görüşmeler yapar. Eęer terapist gerek görürse, çocukla yapılan oyun terapisine annenin ya da babanın katılmasını ister. Bu süreç içinde anne-babalar çocuğun duygusal sorunlarına yaklaşım Őekilleri ile ya da evde uygulanabilecek davranışsal yöntemler hakkında terapistle danıabilirler.

Terapistin aileye sunduğu oyun terapisi odasının dışındaki etkinlikleri içeren önerilerini izlemeleri, ailelerin çocuğun terapi sürecini desteklemelerine yardımcı olur. Ayrıca, oyun terapisi sürecinde aile ile yapılan görüşmelerde, çocuğun dışarıdaki yaşamının nasıl devam ettiği hakkında bilgileri, kendi duygu ve düşüncelerini paylaşılabilir. Terapist ailenin yanı sıra ailenin izni ile okul gibi sistemlere de doğrudan danışmanlık yaparak çocuğun sorununun çözümüne dışarıdan destek verilmesini sağlamaya çalışabilir.

### **Terapinin Verimlilięini Saęlamak İçin Nelere Dikkat Edebilirim ?**

- Çocuęunuzun terapilerine düzenli olarak gelmesini saęlayın.
- Seansların bitiminde çocuğunuza neler yaptığı hakkında soru sormayın. Açıklama yapma zorunluluğu, çocuğunuz üzerinde baskı oluşturabilir.
- Terapi görüşmelerinde ne yapması gerektiği ve hangi konuları anlatacağı konusunda onu yönlendirmeyin. Çocuęunuz kendini hazır hissettiğinde istediği konuları terapide işlemeye balar.
- ocuęunuzla ilgili anlatmak istediklerinizi seanslardan önce anlatmayınız. Başka bir zamanda paylamanız çocuğunuzu daha çok rahatlatacaktır.
- Terapide iyileşme sürecine girmeden önce çocuğun yaşadığı sıkıntılarda artış görülmesi doğaldır.
- Aklınıza takılan konuları çocuğunuzun terapistine sormaktan çekinmeyiniz.