

Aralık Ayı

Rehberlik Bülteni

2023

İLETİŞİMİN YENİ YOLU FİLİAL TERAPİ



EBEVEYNLİKTE BAĞLANMANIN ÖNEMİ

Ebeveynlik, çocuklarla kurulan bağların en temelidir ve bu bağ; çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde destekleyici geliştirici bir rol oynar.

FİLİAL TERAPİ

Filial Terapi, ebeveynlerin çocuklarıyla arasındaki bağı güçlendirmek, çocuklarıyla iletişimini artırmak ve ikisi arasındaki duygusal ilişkiyi desteklemek amacıyla kullanılan özel bir terapi yöntemidir.



Süleymaniye
okulları

İLETİŞİMİN YENİ YOLU: FİLİAL TERAPİ

İnsanlık yeryüzünde var olduğundan beri iletişim değişim geçirerek ilerliyor. İnsanın kendini ifade etmesinde kelimeler yetersiz kaldığında sözsüz iletişime geçiş yapılıyor. Bu demek oluyor ki beden dili ile de karşıdaki kişiye mesaj gönderilebilir. Peki herkes için aynı işleyen bir beceriden mi bahsediyoruz? Yetişkinler çocuklarla iletişim kurmaya çalıştığında sözlü ya da sözsüz iletişim dışında

bir iletişim kanalı daha kullanabileceğini fark etti: Oyun. Oyun, çocuğun kelimeleri oluyor. Filial terapi de halk arasında ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri özel oyun saati tanımıyla kabul görmüş durumda. Filial terapinin ebeveyn-çocuk ilişkisine katkıları ve yaygınlığı her sene artarak ilerliyor. Filial terapiyi daha iyi anlayabilmek için ebeveyn-çocuk ilişkisinin doğasına kısa bir göz atıp filial terapinin bu ilişki içerisinde neden önemli hale geldiğine bakalım.



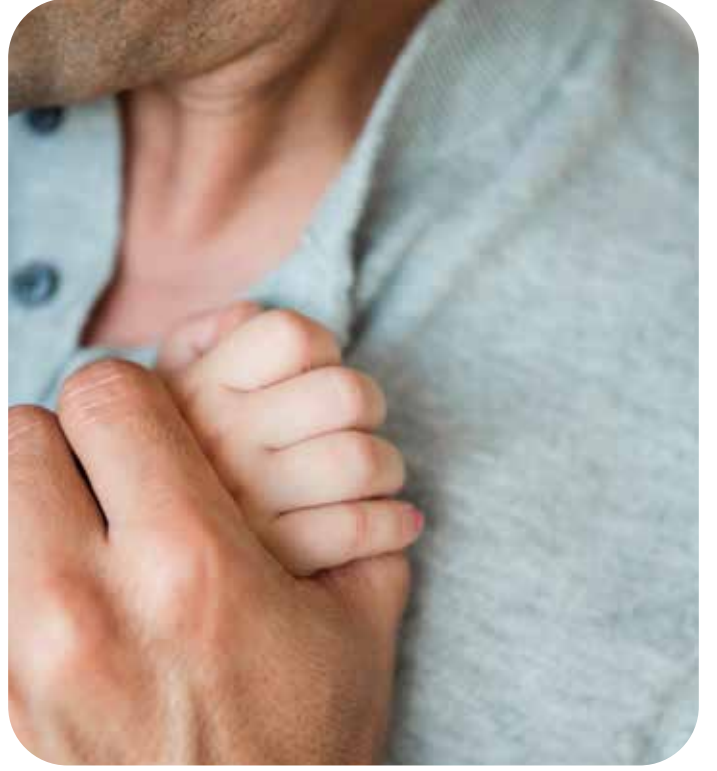
EBEVEYNLİKTE BAĞLANMANIN ÖNEMİ

Ebeveynlik, çocuklarla kurulan bağların en temelidir ve bu bağ; çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde destekleyici geliştirici bir rol oynar. Bağlanma, çocukların sağlıklı gelişimi için kritik bir öneme sahiptir; ebeveynlerin çocuklarına olan duyarlılık ve sevgi dolu yaklaşımları ile oluşur. Güçlü bir bağlanma; çocukların kendilerini güvende hissetmelerini, duygusal ihtiyaçlarını ifade etmelerini ve dünyayı keşfetmelerini sağlar. Güçlü ve sağlıklı bağlanmanın oluşabilmesi için ebeveynin duygusal olarak var olması gerekir. Ebeveynin çocuklarını anlamaya çalışıp onların ihtiyaçlarını anlaması ve karşılaması bunları yapabilmek için zaman ayırması, duygusal desteği sağlaması güvenli bir bağlanmayı oluşturur. Güçlü bağlanma çocuğun yaşam boyu temel bir dayanak noktası olacaktır ve bu sayede çocuğun özsaygısını ve özgüvenini geliştirmesine, duygusal



olarak daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesine ve stresle baş etme becerilerini geliştirebilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda çocuğun sosyal becerilerini geliştirebilmesine ve duygusal zekâ seviyesini yükseltebilmesine de katkı sağlar. Çocuğa ebeveyninin sağladığı güvenli bağ, çocuğun dünyayı anlamasına ve dünya ile etkileşimde bulunmasına destek olur; becerilerini artırır.

Çocuğun hayatındaki en önemli rol modeli ebeveynleridir. İlk etkileşimi annesiyle kurduğu için ilk rol model annesi olmaktadır. Çocuk, annesinin davranışlarını gözlemleyerek sosyal ve duygusal becerilerini geliştirir. Anne, çocuğuna sevgi, şefkat, sınırlar ve disiplin konusunda örnek olur. Annenin çocuğu ile kurduğu ilişki, çocuğun yaşamındaki en temel etkileşimlerden biridir ve çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimini doğrudan etkiler. Çocuğun ilk yıllarında annesiyle kurduğu bağ çocuğun dünya ile olan ilk etkileşimini şekillendirir.



Bu nedenle ilk yıllarda kurulan ilişki ve bağın sağlam olması önemlidir.



Bahsedilen duygusal bağ, anne ve çocuk arasındaki karşılıklı sevgi, güven ve anlayışa dayanır, derin bir bağlıdır. Duygusal bağ, sürekli ve karşılıklı bir etkileşimi gerektirir. Anne, çocuğuna empati göstererek, çocuğuna sevgiyle yaklaşarak ve onun duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak bu bağı güçlendirir. Ebeveynlikte sıcaklık, empati ve iletişim, güçlü bir duygusal bağın oluşmasını destekler. Çocuğun duygusal ifadelerini anlamak ve doğru tepkiyi vermek için annenin duyarlı olması gerekir.

Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından ortaya çıkarılmıştır ve insan ilişkilerinde bağlanmanın önemini vurgular. Özellikle de çocukluk döneminde çocuğun ebeveynleriyle olan ilişkilerinin, çocuğun duygusal ve sosyal gelişimi üzerindeki etkilerini açıklamayı amaç edinmiştir. Bu kuram, çocukların duygusal gelişimlerinde ebeveynleriyle kurdukları iletişimin temel bir etken olduğunu belirtir. Çocukların ebeveynlerine güvenli bağlanması, onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanması ve güvende hissetmeleri ile duygusal bağ oluşur.

Kurama göre çocukların ebeveynleriyle olan ilişkilerinde ortaya çıkan dört temel bağlanma türü vardır:

Güvenli Bağlanma çocuğun ebeveynleriyle sağlam bir bağ kurduğu bağlanma türüdür. Çocuklar ebeveynlerine güven duygusu hisseder, ebeveynlerinden destek alır ve onlardan rahatça ayrılıp birleşebilirler. Yabancı ortamlarda olduklarında ebeveynleri hemen yanlarında olmasa dahi güvenle keşif yapabilirler.

Kaçınan Bağlanma çocuğun ebeveynlerine genellikle duygusal açıdan uzak durduğu bağlanma türüdür. Çocuğun ebeveynleriyle arasında mesafe bulunur ve çocuk duygularını ifade etmekte zorlanabilir.

Kaygılı Bağlanmada çocukta ebeveynlerine karşı kaygı ve güvensizlik belirtileri gözlemlenir. Bu bağlanma türünde çocuk ebeveynlerine yoğun şekilde bağlanabilir ve ayrılık endişesi yaşayabilir.

Çelişkili Bağlanma ise çocuğun ebeveynleriyle ilişkisinde istikrarsızlık gösterdiği bağlanma türüdür. Çocuk ile ebeveyn aniden de bağlanabilir, çocuk reddedici davranışlar da sergileyebilir.

Bağlanma türleri, çocukların yetişkinlik dönemindeki duygusal davranışlarını ve ilişkilerini etkiler. Ebeveynleriyle güvenli bağlanma kurmuş çocuklar, yetişkinlikte genellikle sağlıklı ilişkilere ve duygusal dengeye sahip olma eğiliminde olurken ebeveynleriyle diğer bağlanma türlerini kurmuş çocuklar ise yetişkinlikte farklı ilişki dinamiklerine sahip olacaktır.

Bağlanma kuramını doğru anlamak, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi görebilmesini ve onlara destek olabildiğini sağlar. Ebeveynler çocuklarına karşı anlayış, sevgi ve duyarlılık ile güvenli bir bağlanma oluşturabilirler.



Filial Terapi

Filial Terapi, Anna Freud ve Melanie Klein'in çalışmalarına dayanır. Filial Terapi, ebeveynlerin çocuklarıyla arasındaki bağı güçlendirmek, çocuklarıyla iletişimini artırmak ve ikisi arasındaki duygusal ilişkiyi desteklemek amacıyla kullanılan özel bir terapi yöntemidir. Filial Terapi oyunu merkeze alan bir yaklaşımdır, çocuklarla ebeveynlerin birlikte katıldığı seanslardan oluşur. İki – on iki yaş arasındaki çocuklarla ebeveynlerine yöneliktir. Bu terapi, duygusal zorluklar yaşayan çocuklar veya iletişim sorunları olan aileler için özellikle faydalı olabilir.



Filial Terapinin Amaçları

Filial Terapi, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına ve güvenli bir bağlanma oluşturmalarına yardımcı olur. Ayrıca terapi, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını ve onlara duyarlı bir şekilde yanıt vermelerini amaçlar.

- * Filial Terapinin temel amacı, ebeveynlerle çocuklar arasındaki duygusal bağı ve ilişkilerini güçlendirmektir. Seanslarda amaç, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimlerini geliştirmelerini sağlamaktır. Oyun temelli etkinlikler ve psikolojik danışmanın rehberliği ile iletişim becerileri desteklenir. Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha bilinçli ve duyarlı olabilmesi için ebeveynlere çocuklarıyla etkili bir şekilde etkileşimde bulunma becerilerini

* Filial Terapi, ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlı ve empatik olmalarını teşvik eder. Bu sayede, ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlar ve onlara destek olabilir. Filial terapi, ebeveynlerin çocuklarıyla güvenli bir bağlanma oluşturmalarına da yardımcı olur. Bu bağ, çocukların duygusal gelişimlerini destekler ve gelecekteki ilişkilerinde olumlu etkiler oluşturur.



Filial Terapinin Faydaları

Filial Terapi, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlam ve güvenli bir bağ kurmalarını destekler. Bu bağ, çocuğun duygusal gelişimini olumlu yönde etkiler. Güçlü bir ebeveyn-çocuk bağı, çocukların duygusal denge ve sağlıklı gelişimlerini destekler. Çocukların sağlıklı ilişki dinamiklerini anlamalarını ve gelecekteki ilişkilerinde daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler. Sağlam bir bağlanma, çocukların öz-saygılarını ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Terapi seansları, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocuklarının duygusal ifadelerini anlamada daha yetkin hale gelir ve etkili iletişim becerileri kazanırlar. Bu, çocuğun güvenli bir ortamda duygusal ihtiyaçlarını ifade etmesine olanak tanır. Güçlü bir ebeveyn-çocuk bağı, çocuğun stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Filial Terapi, çocuklara duygusal destek sağlayarak stresli durumlarla daha iyi başa çıkmalarını destekler. Ebeveynler, terapi süreci boyunca çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha güvenli ve yetkin hissedebilirler. Bu, ebeveynlerin çocuklarına daha iyi destek olmalarını sağlar. Filial Terapi, aile üyeleri arasındaki ilişkilerde de olumlu etkiler oluşturur, aile içi iletişimi güçlendirir.



Filial Terapi Süreci

Terapi süreci değerlendirme aşaması ile başlar. Psikolojik danışman; ailenin dinamiklerini, çocuğun davranışlarını ve ebeveyn-çocuk ilişkisini anlamak amacıyla görüşmeler yapar. Değerlendirme aşamasından sonra psikolojik danışman, ebeveynlere Filial Terapi hakkında bilgi verir ve terapi sürecinin nasıl işleyeceği konusunda rehberlik eder. Ebeveynler filial terapi sürecinde, çocuklarına karşı daha duyarlı ve destekleyici olmalarını sağlayacak beceriler üzerinde çalışır.

Terapi seansları genellikle oyunlarla dolu olur. Ebeveynler, çocuklarıyla birlikte belirli oyunlara katılır ve psikolojik danışmanın rehberliğiyle iletişimlerini geliştirirler. Terapi seanslarının bir kısmı evde gerçekleştirilir. Psikolojik danışman, ebeveynlere evde nasıl oyunlar oynayabileceklerini, iletişimlerini nasıl geliştirebileceklerini gösterir.

Terapi süreci boyunca, çocuğun gelişimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkiler gözlemlenir. Psikolojik danışman ilerlemeyi değerlendirir ve gerektiğinde terapi planını ayarlar.



Ev Ortamında Filial Terapi Uygulanması

Ev ortamında, ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimlerinde daha doğal bir ortam sağlanır. Psikolojik danışman, ebeveynlere evde oyunlar oynamaları ve iletişim becerilerini güçlendirmeleri konusunda rehberlik eder. Evde, psikolojik danışmanın önerdiği oyunlar ve aktivitelerle çocuklarla ebeveynler birlikte vakit geçirirler. Bu aktiviteler, güvenli bir bağ oluşturmayı ve iletişimi geliştirmeyi amaçlar. Filial Terapi sürecinde evde uygulamalarında tutarlılık gösterilmesinin önemi büyüktür. Ebeveynler, terapiden öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarında düzenli olarak kullanarak etkili sonuçlar elde edebilir. Psikolojik danışman, evde uygulama sürecinde ebeveynlere destek olmaya devam eder. Düzenli olarak geribildirim sağlar ve gelişmeleri izler.



Filial Terapi Sonlandırma Süreci

Psikolojik danışman, terapi süreci boyunca kaydedilen ilerlemeyi değerlendirir. Ebeveynlerle ve çocuklarla birlikte bu ilerlemeyi gözden geçirir ve hangi konularda gelişmelerin olduğunu analiz eder. Başlangıçta belirlenen terapi hedefleri, elde edilen sonuçlarla karşılaştırılır. Ebeveynlerin ve çocukların terapi sürecinde ulaştıkları hedefler gözden geçirilir ve nasıl devam edileceği konusunda planlamalar yapılır.

Filial Terapi genellikle sonlan-

ma sürecine doğru bir geçişle sona erer. Psikolojik danışman, son seanslarda ebeveynlerle ve çocuklarla birlikte sonuçları gözden geçirir, ilerlemeyi kutlar ve gelecekteki adımlar için önerilerde bulunur. Psikolojik danışman, terapi sürecinin sonlanmasıyla birlikte ebeveynlere ve çocuklara destek sunmaya devam eder. Ebeveynler, çocuklarıyla olan bağlarını güçlendirmek için öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarında sürdürme konusunda destek alabilirler. Terapi sonlandıktan sonra, psikolojik danışman ebeveynlerle iletişim halinde kalabilir ve çocuğun gelişimini izleyebilir. Gerekliğinde ek destek ya da öneriler sunulur.

Filial Terapi sürecinin sonlandırılması, ebeveynlerin ve çocukların kazandıkları becerileri günlük yaşamlarında sürdürmeleri ve ilişkilerini güçlendirmeye devam etmeleri adına önemli bir adımdır. Terapi süreci sonlandıktan sonraki destek, ailelerin elde ettikleri ilerlemeyi korumalarına yardımcı olur.



Bağlanma Türlerinin Filial Terapiyle İlişkisi: Sağlıklı Bağlanma İlişkileri Kurmak

Bağlanma teorisi, çocukların ebeveynleriyle kurdukları duygusal bağlanmaları ve bu bağlanmanın ilerleyen yaşamlarındaki ilişkilerini nasıl etkilediğini inceler. Filial Terapi ise ebeveynlerle çocuklar arasındaki bağı güçlendirmeyi ve duygusal bağları desteklemeyi amaçlayan bir terapi yöntemidir. Bağlanma kuramı ve filial terapi arasında derin bir ilişki bulunmaktadır.

Güvenli bağlanma, çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve güvenilir bir ebeveyn figürüyle sağlıklı bir bağ oluşturulmasıdır. Filial terapi de ebeveynlerin çocuklarıyla bu sağlam bağı kurmalarına yardımcı olur. Sağlam bağın kurulabilmesi ve ebeveyn – çocuk ilişkisinin güçlendirilmesi için oyun temelli etkinlikler ve psikolojik danışman rehberliği süreç boyunca vardır.

Güvensiz bağlanma türlerinde (örneğin, kaygılı, kaçınmacı veya çelişkili bağlanma), çocuğun duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanmaz. Filial terapi, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını anlayabilmesi ve duygusal desteğe daha duyarlı olabilmesi için yardımcı olarak güvensiz bağlanma biçimlerini güçlendirmeye çalışır.

Ebeveyn çocuk arasındaki bağlanma türünün ne olduğu, terapi sürecindeki ilerlemeyi etkileyebilir. Filial terapi, güvenli bağlanma için gerekli olan iletişim becerilerini ebeveynlere öğretir ve bu sayede çocukların duygusal ihtiyaçlarını daha iyi karşılamalarına olanak tanır. Ayrıca filial terapi, ebeveynlerle çocuklar arasındaki bağı güçlendirmeyi hedefler. Güvenli bağlanma biçimlerini desteklerken güvensiz bağlanma biçimlerinin de azaltılmasına yardımcı olur.

Filial terapi ile oluşturulan ya da güçlendirilen sağlıklı bağlanma ilişkileri, çocukların ilerleyen yaşamlarında daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmalarına olanak tanır.



Filial Terapi ve Ebeveynler: İletişimi Güçlendirmek İçin Öneriler

Ebeveynlerin filial terapi sürecinden beklenen verimi alabilmeleri ve edindikleri becerileri kalıcı hale getirebilmeleri için aşağıdaki önerilere dikkat etmeleri önemlidir:

1. Ebeveynlerin terapi seanslarına düzenli olarak katılması ve terapi sürecine aktif olarak dahil olmaları, çocuklarıyla olan bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Seanslara zamanında katılmak ve terapi sürecine odaklanmak, ilerlemeyi etkin hale getirmek için önemlidir.
2. Terapi sürecinde öğrenilen oyunlar ve iletişim tekniklerini günlük hayata uygulamak, çocukla sağlıklı bir etkileşim için fırsatlar sunar. Ebeveynin çocuğunun ilgisini çekecek etkinlikler belirlemesi ve onunla vakit geçirmesi, bağlanmayı güçlendirir.
3. Çocuğun duygusal dünyasına anlayabilmek için empati ve duyguları anlama yolundan geçmek gerekir. Güvenli bağlanma için çocuğun duygularına dair anlaşıldığını hissetmesi gerekir, bu noktada duygularını ifade edebilmesi için olanak tanımak önemlidir.
4. Psikolojik danışmanın önerilerini dikkate almak ve terapi sürecinde psikolojik danışmanın rehberliğine açık olmak, çocukla olan ilişkiyi güçlendirmeye yardımcı olabilir.
5. Filial terapi uygulayan profesyonellerin deneyimlerine, eğitimlerine ve referanslarına dikkat etmek gerekir. Bulduğunuz bölgedeki kurumlar ya da uzmanlık alanınızdaki psikolojik danışmanlarla iletişime geçerek, daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.