


# AİLEYE YÖNELİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ



## *Aile Danışmanlığı*

- Aile üyelerinden birisinin veya ailenin ortak bir problemi olduğunda ve bu problemler aile düzenini, ilişkilerini bozacak düzeye ulaştığında, bunları çözmeye yardımcı olmak amacıyla psikolojik danışma veya terapi hizmetlerine ihtiyaç duyulmaktadır.
- *Aile danışmanlığı aile bireyleri arasında sağlıklı iletişim ortamının yaratılması için aile bireyelerine yapılan psikolojik yardımdır.*



- Evlilik danışmanlığı

→Evlilik kararı alan gençlerin aile yaşamı hakkında bilinçlendirilmesi, evlilikle ilgili konularda maddi-manevi desteğin sağlanmasına yardımcı olmak

- Evlilik süresince yapılan danışmanlık

→Evlilik süresince rehberlik yapılarak boşanmayı önleyici çalışmalar yapmak

- Evlilik sonrası danışmanlık

→ Boşanma sonrasında eş ve çocuklara yönelik rehberlik yapmak

# *Aile danışmanlığını açıklayan kuramlar*


- Psikoanalitik Aile Danışması Kuramı
- Yapısal Aile Danışması Kuramı
- Yaşantısal/İnsancıl Aile Danışması Kuramı
- Stratejik Aile Danışması Kuramı
- Bilişsel/Davranışçı Aile Danışması Kuramı

# Psikoanalitik Görüş

Aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimi önemlidir. Birindeki değişiklik diğer aile üyelerinin güvenliğini tehdit edebilir → Tüm aile üyelerinin danışma sürecine dahil olması

Amacı; aile üyelerini bilinçdışının sınırlamalarından kurtarmak, böylece aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına yardım etmektir.

Diğer yaklaşımlarda ailenin davranışlarında değişiklik yapma (Çocuğun okul fobisini giderme) amaçlanırken, psikoanalitik aile danışmasında asıl amaç altta yatan çatışmaları çözmektir.



Danışmanın başlıca işlevi yorum yapmaktır. Aile bireylerinin bilinçdışı düşünce ve deneyimleri hakkında kendisiyle olan ilişkileri aracılığıyla bilinçli duruma gelmelerine ve özellikle geçmişteki ve şimdiki davranışları arasında ilintileri değerlendirmelerine yardım etmek durumundadır.

Temel amaç; aile üyelerine içgörü, beraberlik duygusu, sağlıklı işlevsellik kazandırmaktır.

En güçlü yönü → İnsan davranışlarına etki eden bilinç dışı güçlere odaklanması

Danışma süreci sonunda aile üyeleri bu güçlerin kendilerini nasıl etkilediğini farkederek.

Duygular üzerinde durur. Aile danışmanları bu duygulardan başlayıp, kendilerine bir rota çizerler.

*Ne hissediyorsun? Bu duyguları daha önce ne zaman yaşamıştın?  
Bununla ilgili ne hatırlıyorsun?*

Eleştirilen yönleri → Nedene odaklanması

Geçmişini fazla araştırması nedeniyle fazla zaman alması → Pahalı bir hizmet oluşu




# *Yapısal görüş*

Geçmişten çok, şimdiki durumla ilgilenen ve belirlenmiş hedeflere yönelen kısa süreli bir yaklaşımdır. Danışman;

- Görüşmelerle ailenin problemlerini tespit eder.
- Problemle ilgili bilgileri toplar.
- Problemin çözümü için hipotez kurar.
- Amaçlar belirler.
- Aile üyeleri arasındaki ve üyelerin kendi benlikleriyle olan etkileşim kalıplarını etkileyerek değiştirmeye, müdahalenin etkililiğini artırmaya çalışır.





Geçmiş kalıplar üzerinde durmadığı, şu an üzerinde odaklandığı için oldukça yalındır.

Aile sisteminde değişim yapabilmek için etkili, hareketli müdahaleler kullanır. Danışma iyi araştırılmış ve sistemlidir. Probleme odaklanmıştır ve kısa sürelidir (6 aydan kısa sürer).

Özellikle madde bağımlılığı, yeme bozukluğu ve intihar eğilimli üyesi olan ailelerde oldukça etkilidir.

Eleştirilen yönleri → Aile yapısındaki problemi araştırırken, bireysel sıkıntıyı gözardı edebilir.

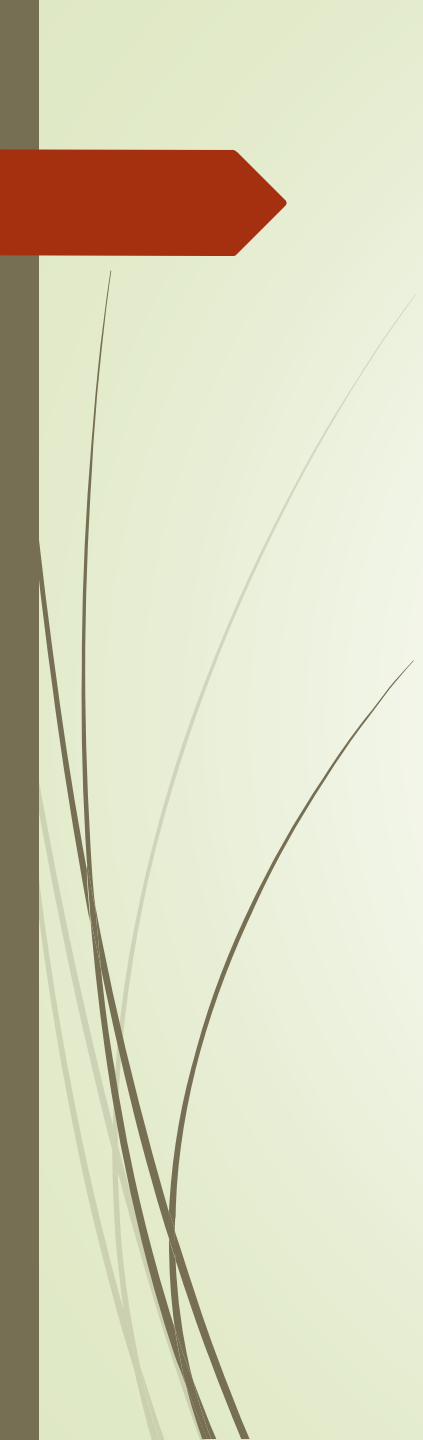
→ Aile dinamiklerini ve gelişimini açıklamada güçsüz kalabilir.

# *Yaşantısız/İnsancıl Görüş*

Bu görüşe göre;

Ailedeki bireyler duygularının farkında değildir. Duygularını farkedelerse, onları bastırırlar. Duygular yaşanmadığı zaman, ailenin 1 veya daha fazla üyesinde duygusal rahatsızlık ortaya çıkar. Bu tür bir atmosferde aile üyeleri birbirinden uzaklaşırlar, başka uğraşlar, aile dışı aktiviteler edinirler. Bu da ailede fonksiyonelsizliğe yol açar.

*Bu durumun giderebilmek için aile üyeleri arasında duygusallık, duyguları ifade etme vurgulanır.*

- 
- Aile üyelerinin kendi yetenek ve potansiyellerine karşı farkındalık yaratmak,
  - Sorumluluk almaları için teşvik etmek,
  - Seçim yapma ve karar vermelerinde onlara yardımcı olmak,
  - Özerkliklerine ve kendini gerçekleştirmelerine yardım etmek,
  - Kendi hayatlarını nasıl yaşamak istediklerini keşfetmeleri için cesaretlendirmek amaçlanır. Ailelerin birçok problemi çözebilme gücüne kavuşmalarını sağlar.

*Bu yaklaşım krizdeki ailelerde iyi çalışmaz.*

## *Stratejik Görüş*

Stratejik aile danışmanlığında danışma sürecinin amacı; ailenin şu anki problemlerini çözmektir. Geçmişteki olaylara içgörü geliştirmek için çok az çaba harcar.

Bu yaklaşım stratejiyi önerir. Şu anki problemi gidermek ve davranışları somutlaştırmak için; ödev verme, yeni beceriler öğretme, tavsiye verme gibi yönlendirici teknikler kullanır.

Semptomları ortaya çıkarmak için mantıksal teknikler kullanır. Örn; karı-kocada birbirine bağırma alışkanlığı varsa, günde 10 dk bu alışkanlığı yapmaları söylenebilir. Ancak tavsiye verme ve mantıksal teknikler dikkatli kullanılmalıdır, yoksa aileye zarar verilebilir.

### *Güçlü Yönleri:*

- Yeniliğe ve yaratıcılığa açık olması,
- Açıkça oluşturulmuş terapötik amaçlarının olması,
- Ailenin müdahaleyi anlamaları, tekrar edebilmeleri,
- Danışmanların aileyle sıcak bir ilişki kurmaya çalışmaları,
- Bütün aile üyelerinin oturumlara katılmasına gerek kalmadan istenilen değişimlerin oluşabilmesi

### *Eleştirilen Yönleri*

- Oturum sayısı azdır. Aileler çalışmak için güdülendikleri halde buna az zaman harcanır.
- Ciddi ve geniş problemlerle yeterince ilgilenilmez. Danışmanlar yalnızca spesifik bir problemi ele alıp çözerler. Bu şekilde aileler problem çözme yeteneği kazanabilirler.

## *Bilişsel/Davranışçı Görüş*

Bu yaklaşım insanın şimdiki düşünce kalıplarını etkileyerek, düşünce ve hareketlerini değiştirmeye çalışır. Varsayımları:

- Bütün davranışlar öğrenilmiştir. Pekiştirilen davranışlar gösterilir.
- Hatalı davranışlar değiştirilmelidir. Şu anki davranışlarla ilgilenilir. Davranışların geçmiş hikayesi ile ilgilenilmez.
- Davranışlarda değişim meydana gelirken eşlerden biri veya herhangi bir aile üyesi ile çalışılır, özellikle kadınla. Çünkü, terapötik değişime ve müdahalelere daha açıktırlar.

\*Kaynağını ebeveyn eğitimi çalışmalarından alır.

\*Danışmanların davranışı değerlendirme becerilerinin olması gerekir.



### *Güçlü Yönleri:*

Deneysel yönünün güçlü olması, araştırmalara dayanması,  
Gözle görünür davranışlar üzerinde durması,  
Yazılı bir kontrat yapmasından dolayı danışanların sürecin evrelerini,  
hedeflerini anlayabilmeleri,  
Sürecin kısa olması

### *Eleştirilen Yönleri:*

Daha az sistemli olması,  
Danışmanların daha katı olması, spontan ve tekniklere bağlı  
kalmaları,  
Ailenin geçmiş hikayelerini almamaları,  
Semptomlara çok fazla odaklanması, problemin altında yatan  
nedenlerin önemsenmemesi.



## *Aile Danışmanlığı Türleri*

- Psikoterapi
- Aile terapisi
- Çocuk merkezli çocuk danışmanlığı

# *Psikoterapi*

*Amacı:* Psikolojik yöntemlerden yararlanarak, bireylerin duygusal ağırlıklı şproblemlerinin giderilmesi, hafifletilmesi, olumlu kişilik gelişiminin desteklenmesi

Psikolojik danışma/psikoterapi *her 2 si de;*

- Problemli kişiye yapılan psikolojik yardım ilişkisidir.
- Danışanla uzman kişi arasında problemin çözümü için yüz yüze yapılan görüşmelere dayanır.
- Genelde aynı teknikleri kullanır.

### *Farklı yanları;*

- Psikolojik danışma normal saydığımız insanların günlük hayatta yapacakları uyumlarda olağan seçme, karar verme sorunlarıyla uğraşır. Psiko terapi ise; kişilik bozukluklarına yol açmış kaygı ve nörotik davranışların hakim olduğu “normal dışı” kişilik sorunlarıyla uğraşır.
- Psikolojik danışma okul veya sosyal hizmet veren bir kurum ortamı içinde, psikoterapi klinik ortamda çalışır.

# *Aile Terapisi*

İnsanlara amaçlarına ulaşmada yardımcı olan bir kişilerarası ilişkiler sürecidir. Danışmanın yardımcı olacağı bazı konular;

- Benliği anlamak,
- Bugün ve gelecek hakkında bilgi sahibi olmak için önemli kişisel kararlar almak,
- Kişisel ve kişilerarası problemlere etkili çözümler getirmek,
- Etkisiz davranışları daha etkili davranışlara dönüştürmek,
- Çevresel zorluklar ve yaşam şartları ile başetmek,
- Kaygı, suçluluk, kendini küçük görme vb benliği bozan olumsuz duygulara yol açan durumları kontrol altına almak,
- Etkili iletişim kurma yollarını öğretmek

# Çocuk Merkezli Aile Danışmanlığı

Çocuk ebeveyni veya onunla ,ilgili bir yetişkin tarafından danışmaya getirilir. Bazı durumlarda ebeveynler, öğretmenler ve diğer ilgili kişiler de katılabilir.

- Mekanın karışık/aşırı uyarıcıların olmaması,
- Aşırı makyaj/abartılı giysi ve aksesuarlar
- Danışmanla çocuk arasında masa, sıra vb eşyaların olmaması

Oyun terapisi→çocuğun duygu ve problemlerini ortaya çıkaran doğal bir yoldur.

## *Etkili bir danışmanın sahip olması gereken beceriler*

### **Duyguları yansıtma**

Danışmanın tekrar edilen davranışlara dikkat etmesi, duyguları dinlemesi, anlaması ve yansıtmasıdır.

### **Duyguları özetleme**

Danışman yaptığı özetin mümkün olduğunca çok aile üyesini kapsadığından emin olmalıdır.

### **Kendini açma**

(Anlatılan durumla benzerlik gösteren kendi yaşantılarını paylaşma). Eğer aile üyeleri birbirlerine samimi tepki vermezlerse danışman kendini açabilir.

### **Yüzleştirme**

Aile üyeleri yüzleştirmeyeyle söyledikleriyle davranışları arasındaki farkı görme fırsatı bulurlar. Aileye istediklerini belirleme ve hedefler doğrultusunda hareket etme konusunda yardımcı olur.

### **Yorumlama**

Danışman probleme yeni bir anlayış ve bakış açısı getirmek için yorumlarını kullanmalıdır.

## *Aile danışmanlığını gerektiren nedenler*

- Eşlerin her ikisinin de mesleğinin olmaması
- Evlilikte bozulma
- Tek ebeveynli aileler
- İlaç ve alkol bağımlılığı
- Okulla ilgili sorunlar
- Çocuğun yönlendirilmesiyle ilgili sorunlar,
- Ergen depresyonu ve intihar
- Evden ayrılan yetişkin çocuklarla ilgili sorunlar
- Yaşlı anne-babaya bakma



# Kaynaklar

- Baran, G. 2017. Aile Yaşam Dinamiği. Pelikan Yayınevi, Ankara.
- Tepeli, K. ve Durualp, E. 2018. Aile Yaşam Döngüsü. Hedef Yayıncılık, Ankara.
- Özgüven, İ.E. 2001. Ailede İletişim ve Yaşam. PDREM Yayınları, Ankara