



# Çocuk ve Ergenlerle Psikolojik Danışmada İnsancıl Yaklaşımlar

Dr. Selen Demirtaş-Zorbaz

# İnsancıl Yaklaşımlar

Çocukların büyümek ve başarmak için **olumlu saygı ve öz değere** ihtiyacı vardır.

# İçerik

**01**  
**Sosyotarihsel**  
**Bağlam**

**02**  
**İnsancıl Yaklaşımın**  
**Temsilcileri**

**03**  
**Psikolojik Danışma**  
**Uygulamaları**

**04**  
**Psikolojik Danışma**  
**Teknikleri**





# Sosyotarihsel Bağlam

II. Dünya Savaşı sonu

Büyük Buhran sonu

1946 Ulusal Ruh Sağlığı Yasası (ABD)

Savaştan dönen askerlerin talepleri

Psikoterapilerin etkililiğinin kanıtlanması

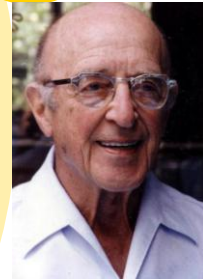
# İnsancıl Psikolojinin Beş Temel İlkesi

1. İnsanlar, insan olarak bir bütünün parçalarının toplamıdır. İnsanlar bileşenlerine indirgenemezler.
2. İnsanların varoluşları hem kendilerine özgü bir bağlamda hem de evrensel bir ekolojide gerçekleşir.
3. İnsanlar farkındadır ve farkında olduklarının da farkındadır, yani bilinçlidir.
4. İnsanların seçimleri ve bununla birlikte sorumlulukları da vardır.
5. İnsanlar amaçlı davranır ve hedef belirler; gelecekte olaylara neden olduğunun farkındadır ve anlam, değer ve yaratıcılık ararlar.

# İnsancıl Yaklaşımın Temsilcileri



# Virginia Axline ve Carl Rogers



Koşulsuz olumlu saygı

Empatik anlayış

Uyum



# Gerçek Benlik – İdeal Benlik





# Değerli Olma Koşulu

Çocuklara sevimliliği ve kabul edilmeleri için;

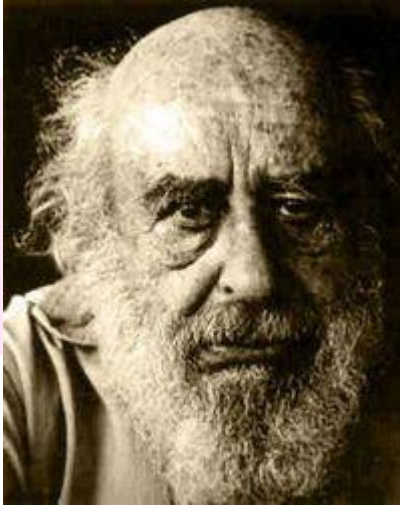
1. Yetişkinleri memnun edecek şekilde davranma
2. İyi notlar alıp almama vb. koşullar sunulmuş olabilir.



# Yönlendirilmemiş Oyun Terapisi (Çocuk Merkezli Oyun Terapisi)



# Gestalt Terapi



Fritz Perls



Violet Oaklander

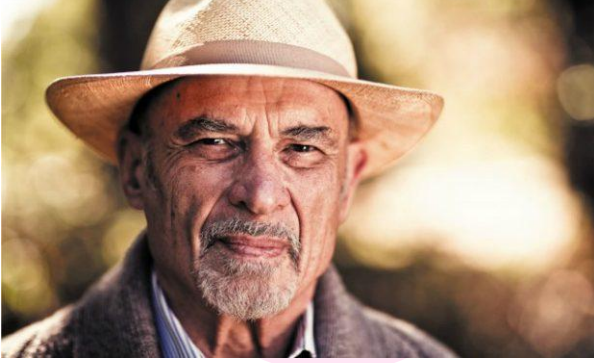
Dođru ortam sağlanırsa bireyler kendi sorunlarını çözebilir.

Dođru ortam;

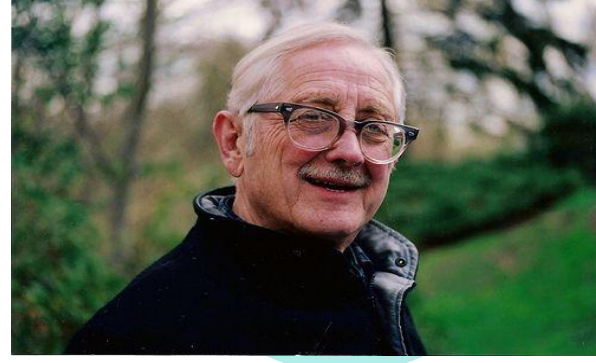
1. Kişinin duyuları ve duygularıyla temasta olması
2. Şimdi ve burada olma
3. Özgün olma kapasitesi
4. İsteklilik

Bitirilmemiş işler

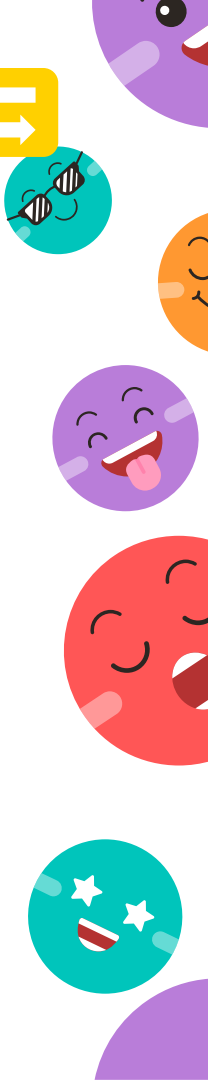
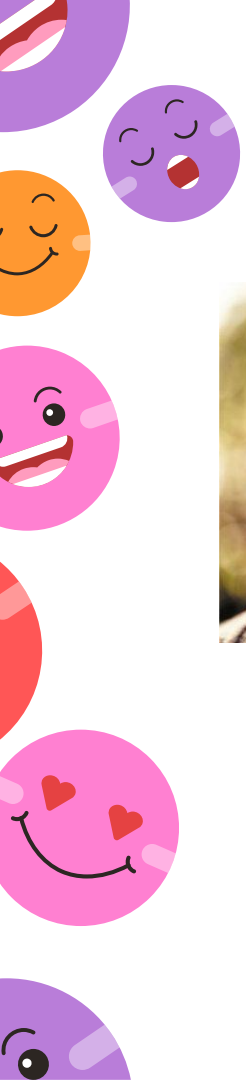
# Varoluşçu Yaklaşım



Irvin Yalom



Clark Moustakas



# İnsan Deneyiminin Dört Alanı

1. İzolasyon
2. Anlamsızlık
3. Ölüm
4. Özgürlük

Bu alanlardaki sorgulamalar genellikle orta ve geç ergenlikte ortaya çıkabilir.

# Alıştırma

1. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki kendi varoluşsal deneyimlerinizi nasıl anlamdırıyorsunuz?
2. Varoluşçu yaklaşımların genç danışanlar için uygulanabilir olduğuna inanıyor musunuz? Neden?

# İlişkisel Oyun Terapisi (Clark Moustakas)

1. Çocuğun potansiyeline inanma
2. Çocuğun sözlü ve sözsüz ifadelerini kabul etme
3. Çocuğa saygı
4. Çocuk – terapist ilişkisi önemli

Axline'den farklı olarak eylemlerin arkasındaki duygular hakkında yorum yapılır (vay be, çıldırılmış olmalısın!)



# Psikolojik Danışma Sürecinde Uygulamalar

## Varsayımlar

1. Çocuklar doğuştan iyi ve yeteneklidir.
2. Çocuklar gelişimsel olarak uygun seçimler yapabilirler ve kendi kendilerini yönetebilirler.
3. Çocuklar içgörü yeteneğine sahiptir
4. Çocuklar kendini çabuk toparlayabilme gücüne sahiptir.
5. Çocuklar sevgi ve kabul görmeye değerdir.
6. Çocuklar başkalarıyla ilişki içinde birlikte büyür ve gelişirler.

Odak psikolojik danışmada değil, danışanda olmalıdır.

Danışana nasıl yardımcı olabilirim  
**yerine**

Bu kişi kendisi hakkında ne anlıyor? Durumunu nasıl anlıyor?

# Yansıtıcı Dinleme



PAPAĞANLIK DEĞİLDİR!

# Aktif Dinleme (Yansıtma) Modeli

Düzyey	1.Evre	2. Evre	3. Evre
	Şu an nerede olduğuna ilişkin düşünceler ve duygular	Nerede olmak istediğine ilişkin düşünceler ve duygular	Olduğu yerden olmak istediği yere gitmek için planlar
1			
2			X
3	X		
4	X	X	
5	X	X	X

# Yaratıcı Yaklaşımlar

Sanat

Müzik

Dans

Drama

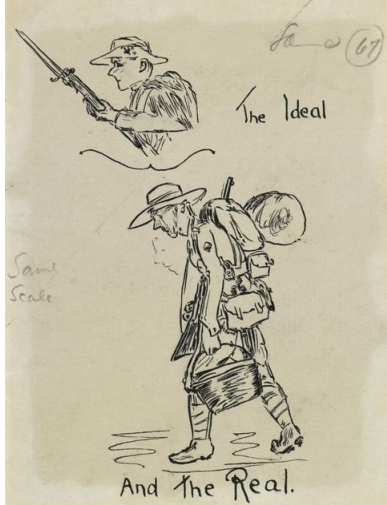
Oyun

Yaratıcı sanat

# Psikolojik Danışma Teknikleri



## Gerçek ve İdeal Olanı Ayırmak



## Gül Ağacı Stratejisi



## Kum Tepsisi Terapisi



# Kendilik Algısı Aktiviteleri

**1. Kendilik Algısı (“özel” olmak ne demek?)**

**2. Kendine karşı sorumluluk (“özel” olduklarını nasıl gösteriyorlar?)**

**3. Davranışının sorumluluğunu alma (birine yardım eden ya da zarar veren insanlar nasıl hissediyor?)**

# Gestalt Terapi Teknikleri

## Müzik

Dinle ve ne hissettiğini  
yaz

## Enstrüman

## Ses tonu, beden hareketi

Duyguları canlandırma

## Duygu farkındalığı

Kendine odaklan, ne  
hissediyorsun

## Tatma Zamanı

## Ayna, ayna

Aynada ne görüyorsun?



# Gestalt Terapi Teknikleri

Dokunma  
Oyunları

Alkış, alkış

Güven Kursları

# SONUÇ ARAŞTIRMALARI



Etkili mi?

Etkisiz mi?

# Tesekkürler!

Soru? Eleştiri? Katkı?

# Kaynakça

Smith-Adcock, S. ve Tucker, C. (2021). *Çocuk ve ergenlerle psikolojik danışma. Kuram gelişim ve farklılıklar arasında bağlantı kurma*. Nobel Yayınları, Ankara.