

ÜCRETSİZ EBEVEYN KAYNAĞI

Oyun Terapisi Bilgilendirme Rehberi

Çocuğun oyundaki dilini anlamak ve terapi sürecine güvenle eşlik etmek için ebeveyn rehberi

Özellikle 3-12 yaş arası çocukların ebeveynleri ve bakım verenleri için

Hazırlayan

Psikolog Feyza Mert

Çocuk • Ergen • Ebeveyn

Oyun neden bu kadar önemli?

Yetişkinler yaşadıklarını çoğunlukla sözcüklerle anlatır. Çocuklar ise henüz adını koyamadıkları duyguları, ilişkileri ve deneyimleri oyunlarında canlandırabilir. Oyun; eğlenmenin yanında öğrenme, deneme, anlamlandırma ve ilişki kurma alanıdır.

Kısaca

Oyun terapisi, oyuncağın kendisinden çok çocukla terapist arasında kurulan güvenli ilişkiyi ve oyunun çocuğa sunduğu ifade alanını kullanır.

"Çocuğun oyunu bazen bir anlatım, bazen bir prova, bazen de yalnızca rahatlama alanıdır."

Oyun terapisi nedir?

Oyun terapisi; eğitilmiş bir ruh sağlığı uzmanının, belirli bir kuramsal çerçeve içinde oyunu ve terapötik ilişkiyi kullanarak çocuğun duygusal, davranışsal ve ilişkisel güçlüklerini çalıştığı psikoterapi yaklaşımıdır.

Her oyun terapi midir?

Hayır. Serbest oyun gelişim için çok değerlidir; ancak oyun terapisinde amaç, sınırlar, gizlilik, klinik değerlendirme ve terapistin çocuğa verdiği terapötik yanıtlar vardır. Terapist çocuğu sorgulamak, yönlendirmek veya oyunun her ayrıntısını yorumlamak yerine güvenli bir alan kurar ve süreci çocuğun gelişim düzeyine göre izler.

- **Oyun alanı:** Çocuğun seçim yapabildiği, kendini ifade edebildiği güvenli bir ortamdır.
- **Terapötik ilişki:** Çocuğun kabul edildiğini, duyulduğunu ve sınırlar içinde güvende olduğunu deneyimlediği ilişkidir.
- **Süreç:** Tek bir oyundan sonuç çıkarmak yerine tekrar eden örüntüler, gelişim, aile bilgileri ve günlük yaşam birlikte değerlendirilir.

Hangi durumlarda düşünülebilir?

Oyun terapisi bir tanı listesine göre otomatik olarak başlanmaz. Çocuğun yaşı, gelişimi, güçlüğün şiddeti, aile koşulları ve değerlendirme bulguları birlikte ele alınır. Aşağıdaki durumlarda bir uzmandan görüş almak yararlı olabilir:

- Yoğun kaygı, korkular, ayrılmakta zorlanma veya kaçınma
- Sık öfke patlamaları, saldırganlık ya da duyguları düzenlemekte güçlük
- İçer kapanma, belirgin sessizleşme veya oyun/arkadaş ilgisinde azalma
- Boşanma, taşınma, kayıp, hastalık, okul değişikliği gibi yaşam olayları
- Kardeş kıskançlığı, akran ilişkileri veya aile içi iletişim güçlükleri
- Uyku, tuvalet, yeme ya da bedensel yakınmalarda açıklanamayan değişimler
- Travmatik bir yaşantı sonrasında davranış, duygu veya işlevsellikte değişim

Önemli ayırım

Bir davranışın tek başına görülmesi psikolojik bir sorun olduğu anlamına gelmez. Süre, sıklık, şiddet, gelişim dönemine uygunluk ve çocuğun günlük yaşamına etkisi birlikte değerlendirilir.

Süreç genellikle nasıl ilerler?

1. **Ebeveyn görüşmesi:** Çocuğun gelişim öyküsü, güçlü yanları, günlük düzeni ve başvuru nedeni konuşulur.
2. **Çocukla tanışma ve değerlendirme:** Çocuğun oyun alanına, terapist ve sürece uyumu gözlenir; gerektiğinde ek ölçek ya da görüşmeler planlanır.
3. **Terapi hedefleri:** Hedefler çocuğun ihtiyacına göre belirlenir; örneğin duygu düzenleme, güven, ilişki, esneklik veya baş etme becerileri.
4. **Düzenli seanslar:** Süreklilik güven duygusunu destekler. Seans sıklığı ve toplam süre her çocuk için farklıdır.
5. **Ebeveyn geri bildirimleri:** Çocuğun özel alanı korunurken ebeveynle gözlemler, evdeki değişimler ve destekleyici tutumlar ele alınır.
6. **Gözden geçirme ve sonlandırma:** Hedeflerdeki ilerleme değerlendirilir; sonlandırma ani değil, çocuğun hazırlanabildiği bir süreç olarak planlanır.

Gizlilik ne anlama gelir?

Çocuğun güvenle oynayabilmesi için seans içeriği ayrıntılı biçimde eve taşınmaz. Ebeveynler süreç ve ihtiyaçlar hakkında bilgilendirilir; ancak çocuğun her söylediği ya da oynadığı aktarılmaz. Çocuğun veya başka birinin güvenliğine ilişkin risk varsa gizliliğin sınırları devreye girer ve gerekli adımlar atılır.

Çocuğuma nasıl anlatabilirim?**3-6 yaş için örnek**

"Feyza Hanımın bir oyun odası var. Orada istediğin oyuncaklarla oynayabilir, resim yapabilir ya da konuşabilirsin. Bu zaman sana ait olacak. Ben de bazen onunla konuşacağım."

7-12 yaş için örnek

"Son zamanlarda bazı şeylerin senin için zorlayıcı olduğunu fark ediyoruz. Bir psikologla tanışacağız. Onunla oyun oynayabilir, konuşabilir, çizim yapabilir veya çalışmak istediğin konuları seçebilirsin."

- "Seni düzeltmeye götürüyoruz" ya da "Uslu olmazsan psikoloğa gidersin" gibi tehdit içeren ifadelerden kaçın.
- "Ne oynadın, ne söyledin?" diye sorgulamak yerine "Bugünkü görüşmeden sonra nasılsın?" diye sorun.
- Çocuğa gizli bir sınav, doktor işlemi ya da ceza izlenimi vermeyin.
- Süreç hakkında gerçekçi olun; "Bir kez gideceksin ve her şey bitecek" demeyin.

Ebeveyn olarak nasıl destek olabilirim?

- **Düzenliliği koruyun.** Randevuları mümkün olduğunca aynı gün ve saatte sürdürmek güveni destekler.
- **Değişimleri not edin.** Uyku, okul, ayrılma, öfke, oyun ve ilişkilerdeki değişimleri kısa notlarla takip edin.
- **Evde alan açın.** Her gün 10-15 dakikalık telefonsuz, çocuğun yönettiği özel oyun zamanı planlayın.
- **Duyguyu adlandırın.** Davranışa sınır koyarken duyguyu kabul edin: "Kızgın olabilirsiniz; vurmak güvenli değil."
- **Kendi kaygınızı düzenleyin.** Çocuklar yetişkinlerin yüzünden, sesinden ve hızından güvenlik ipuçları alır.
- **Terapistle iş birliği yapın.** Evde işe yarayanları, zorlanmaları ve önemli yaşam değişikliklerini paylaşın.

İlk görüşmeye hazırlık notlarım

Çocuğumun güçlü yanları *Nelerden keyif alır, neyi iyi yapar?*

Bizi desteğe yönelten değişimler *Ne zaman başladı, ne sıklıkta oluyor?*

Çocuğumun yakın zamanda yaşadığı önemli olaylar *Taşınma, kayıp, ayrılık, okul değişikliği, hastalık vb.*

Evde şimdiye kadar işe yarayan yaklaşımlar

Uzmanda sormak istediklerim

Sık sorulan sorular

Kaç seans sürer?

Sabit bir seans sayısı yoktur. Başvuru nedeni, çocuğun gelişimsel özellikleri, çevresel koşullar, terapötik ilişki ve hedefler süreyi etkiler. İlerleme belirli aralıklarla ebeveynle birlikte gözden geçirilir.

Çocuğum her seans mutlu çıkmalı mı?

Hayır. Oyun odası güvenli ve kabul edici olsa da çocuk bazen zorlayıcı duygularla temas edebilir. Önemli olan duyguların taşınabilir bir çerçevede ele alınmasıdır.

Ebeveyn olarak odaya girecek miyim?

Bu karar çocuğun yaşı, ihtiyacı ve kullanılan yaklaşıma göre değişir. Bazı süreçlerde ebeveyn-çocuk çalışmaları yapılabilir; bazı süreçlerde çocuk bireysel görüşür.

Oyuncağı kırarsa ya da kurala uymazsa ne olur?

Oyun odası sınırsız bir alan değildir. Terapist duyguyu kabul ederken güvenliği, eşyaları ve ilişkiyi koruyan net sınırlar koyar.

Kaynaklar ve ileri okuma

Bu dosya, aşağıdaki kurumsal ve mesleki kaynaklardaki güncel genel bilgilerden yararlanılarak özgün biçimde hazırlanmıştır.

[Association for Play Therapy - Why Play Therapy?](#)

[British Association of Play Therapists - What is Play Therapy?](#)

[UNICEF Parenting - How play strengthens children's mental health](#)

Önemli not

Bu materyal genel bilgilendirme ve kişisel kullanım içindir. Psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavinin yerini tutmaz. Çocuğunuzun güvenliğiyle ilgili acil bir risk varsa bulunduğunuz yerdeki acil yardım hizmetlerine başvurun.

© 2026 Psikolog Feyza Mert. Kaynak gösterilmeden ticari amaçla çoğaltılamaz.