**Bırakın Çocuklar Dünyaya Karşı Oyuncaklarını Kuşansınlar:**

Boğaziçi Üniversitesi ‘99 mezunu Uzm. Klinik Psikolog Gökçe Özkarar Gradwohl’ün yaklaşık 20 yıllık deneyimi üstüne kurulu ÇINAR Danışmanlık; çocuk, ergen, yetişkin, çift ve ailelere psikoterapi, psikolojik testler ve şirketlere kurumsal eğitimler sunmakta. Çocuk ruh sağlığına dair merak ettiklerimizi ÇINAR’a sorduk:

**Aileler en çok hangi konularda ÇINAR’a başvurmakta?** Aileler ilk başvurduklarında çocuklarına dair genel bazı sorunları dile getiriyorlar; örneğin okula uyum süreci ve ayrışma korkusu, yeme, uyku ve tuvalet problemleri, uykuda alta kaçırma, inatçılık ve öfke krizleri, kardeş kıskançlığı, korkular, fobiler, tikler, takıntılar, yalan söyleme, çalma, okul problemleri ve dikkat eksikliği, disiplin ve kurallara uyamama, sorumluluk alamama, arkadaşlarla problemler. Ergenlerde ise genelde aile ve otorite ile çatışmalar, iletişim sorunları, öfke patlamaları, kimlik oluşumu ve cinsel kimlik konuları, özgüven eksiklikleri, meslek seçimi ve sınav kaygısı, depresyon, panik, yeme bozuklukları, teknoloji bağımlılığı, akranlar ve karşı cins ile ilişkilerde sorunlar için danışmanlığa başvuruluyor. *İlk dile getirilen şikayet bu konulardan biri olsa da, altta yatan sebepler her aile için farklı. Çünkü her ailenin kendine ait bir öyküsü var ve çocuğun şikayeti ailede çözüm getirilmesi gereken bir konuya ayna tutuyor.* *Aynayı dikkatli okuyup sadece çocuğa değil, tüm aileye yardımcı olmak gerekiyor.* Dolayısıyla, çocuk/ergen psikoterapisi her daim aile danışmanlığı ile desteklenmelidir. Aksi takdirde, sorun bir şikayetten diğer şikayete şekil değiştirip yetişkinliğe kadar taşınır.

**Çocuk ve ergenler ne tür travmalardan muzdarip olabiliyor?** Aile üyelerinden birinde yada çocuğun kendisinde kronik bir hastalık, aileden bir üyenin vefatı ve akabindeki yas, ailede iflas, fiziksel-duygusal-cinsel taciz, ebeveyn/ler tarafından terkediliş, boşanmaların sağlıklı yürütülememesi malesef minik yürekleri acıtıyor. Giderek artan sorunlardan biri de okulda arkadaş/lar tarafından yaşatılan “akran zorbalığı”. Bu durumda, *zorbalığa maruz kalan mağdura yardımcı olmanın yanında okulların rehberlik servisleriyle koordineli çalışıp, zorbalık yapan çocuk veya çocukların da rehberlikten yardım almasını sağlamak gerekiyor.*

**İlk seansa gelirken çocuğa ne tür bir açıklama yapılmalı?** “Misafirliğe/Arkadaşımıza gidiyoruz”, “Nereye gittiğimizi gidince görürsün” gibi söylemlerden uzak durulmalıdır, bu çocuğun aileye ve terapiste güvenini sarsacaktır. *Çocuklara her daim yaşına uygun ve dürüst açıklama yapılmalıdır.* Örneğin; ilkokul öncesi çocuklara “Yarın hepberaber bir uzmana gidip sohbet edeceğiz. İnsanlar bazen sıkıntılar yaşadığında bir uzmana gidip anlatırlar ve uzman (abla-abi) onlara yardımcı olur. Orada çocuklar için bir oyun odası da varmış, istersen orada uzman (abla-abi) ile oyuncaklarla da oynayabilirsin” denmesi sağlıklı bir ön bilgidir.

**Psikolojik Testler sorunlar henüz oluşmadan önce önlem almak için kullanılabilir mi?** Gelişim testleri ve nörogelişimsel testler bu amaçla kullanılabiliyor. Özellikle; *0-6 yaş arası gelişimsel değerlendirme,* olası herhangi bir gelişimsel psikopatolojinin (yürüme-konuşma gerilikleri, zeka geriliği, dikkat eksikliği, hiperaktivite, otizm vb.) erken tanısı ve tedavisi için hayati önem taşıyor. Bunun yanında, *Okul Olgunluğu Testleri* çocuğun okula başlamaya hazır olduğu ve olmadığı alanları belirlemeye ve güçlendirilmesi gereken alanlarda önceden ona yardımcı olmaya yarıyor. Lakin, belli testler varki, herhangi bir ön tespit olmaksızın kullanılması sakıncalı. Örneğin, *Zeka Testleri.“Çocuğumuzun zekasını merak ettik, bir ölçtürelim dedik” taleplerini çocuk haklarına tamamen aykırı buluyoruz. Malesef ticari kaygılarla, tansiyon ölçercesine zeka ölçen uzmanlar belirdi. Test puanları ellerinde birbiriyle yarışan veliler belirdi. Bu bir çocuk hakları ihlalidir ve etik değildir.*

***Zeka Testleri hangi şartlarda yapılıyor ve hangi testi uygulatmak doğru?*** Etik olan; çocuğun okulu, psikologu, hekimi (çocuk doktoru veya psikiyatristi) Zeka Testi talep ettiğinde bu hizmeti sunmaktır. Bazen de okulun gözünden kaçan ciddi bir tespiti aile bize getiriyor ve değerlendirmemizi istiyor. Bu değerlendirme sürecinde aileyle yapılan ön görüşme ve çocuğa dair davranışsal gözlemler hayati önemde. Misal hiçbir öngörüşmesiz, ailedeki travmayı ve çocuktaki depresyonu tespit etmeksizin, çocuk gelir gelmez yapılmış bir teste dayandırılmış kuru bir rapor, çocuğun olumsuz ruhsal durumundan kaynaklanan performans zayıflıklarını yoruma katmaz ve yanlış etiketlenmelere yol açar. Diğer bir yanıltıcı husus ise birçok merkezde halen Zeka Testlerinin eski versiyonu olan WISC-R’ın kullandırılması. *1974‘den kalma bu testi 21. Yüzyıl çocuklarına uygulamak “Flynn etkisi” dediğimiz hataya yol açıyor, yani çocuklar varolduklarından daha üstün zekalı olarak tanımlanıyor ve ağır beklentiler altına sokuluyor. Sağlıklı olan, 2003 sürümü olan WISC 4 testini kullanmak*. Türk Psikologlar Derneği artık sadece WISC 4 Sertifikası eğitimi veriyor, lakin eğitim ve sağlık kurumlarını da bu konuda bilinçlendirmek gerekiyor. Bir diğer etik konu ise; okula başlama yaşının öne çekilmesi ile henüz 5 yaşındaki çocuklara WISC testi yapılması, bu psikometrik olarak tamamen yanlış bir uygulama, çünkü WISC sadece 6 yaştan itibaren uygulanabilir. 5 yaş çocuklarının değerlendirilmesi zorunluysa,CAS(Cognitive Assessment System) kullanılabilir.

***ÇINAR’ın son bir mesajı var mı?*** Toplum zeki ve başarılı olmak konusunda giderek daha mükemmelliyetçi. Çocukları o eğitimden bu eğitime, bu kurstan şu kursa taşımak zekalarını pekiştirir görünse de, duygusal zekada ve dolayısıyla sosyal ilişkilerinde ciddi sektelere yol açıyor. *Çok ciddi bir sorun var: Çocuklar oyun oynamayı unuttular.* Bu tahmin edilenin ötesinde ağır problemlere gebe bir durum. Dünyaca ünlü Nöropsikolog Prof. Panksepp’e göre oyun sağlıklı sosyal ilişkilerin nörolojik temelinin atıldığı yer. Oyun Terapisi de bu yüzden çok mühim. *Sorsanız Einstein’ın teorisini size anlatacak kadar zeki, lakin arkadaşlarıyla sağlıklı ilişki kuramayacak kadar duygusal zekada sorun yaşayan çocuklara tanık olmak acı verici ve toplum ruh sağlığı adına ürkütücü. Çocuk haklarının giderek hiçe sayıldığı dünyamızda, bırakın çocuklar oyuncaklarını alıp oynasınlar, hayatlarındaki stresten bu şekilde arınsınlar…* ***Karanlık dünyaya karşı oyuncaklarını kuşansınlar…***

**ÇINAR DANIŞMANLIK**

**Bağdat Cad. 148/7 Feneryolu-İstanbul**

**Tel.: 0216 330 94 98 – 0533 310 44 25**

[**www.cinarpsikoterapi.com**](http://www.cinarpsikoterapi.com)

**Facebook: ÇINAR Psikolojik Danışmanlık Merkezi**