



T.C.
İSTİNYE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROJESİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Merve ARAÇ

TERAPÖTİK ÖYKÜLERİN ÇOCUKLARDA KULLANIMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Gülgün UZUNOĞLU AZMAN

İSTANBUL, Ocak 2025



**T.C.
İSTİNYE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS PROJESİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Merve ARAÇ
2333131011**

TERAPÖTİK ÖYKÜLERİN ÇOCUKLARDA KULLANIMI

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Gülgün UZUNOĞLU AZMAN**

İSTANBUL, Ocak 2025

ÖZET

TERAPÖTİK ÖYKÜLERİN ÇOCUKLARDA KULLANIMI

Öyküler, yazının icadından önceki zamanlardan beri etkili bir şekilde bilgi aktarmak, değerler eğitimi vermek, hayat dersleri vermek ve eğitici bilgiler vermek amacıyla kullanılmaktadır. Öyküler çocuğun hayatının doğal bir parçası olmaları sebebiyle, gelişimsel olarak çocuklar için uygun bir müdahale tekniğidir. Terapötik öyküler ise çocuğun iç dünyasını rahatlatan ve yaşadığı sorunları çözmeyi hedefleyen bir müdahale tekniği olarak kullanılmaktadır. Terapötik öykülerin içerdiği metaforik ve sembolik mesajlar, çocuğun bilincini atlayarak bilinç dışını hedef almaktadır. Böylelikle bilinç dışına iletilen mesajlar eski bilinç dışı çağrışımlarını dönüştürerek çocuğun iyileşme hızına ve sürecine katkıda bulunmakta ve davranış örüntülerinde farklılaşma oluşturabilmektedir. Bu çalışmada terapötik öykülerin çocuklarda kullanımının etkinliği literatür çerçevesinde incelenmiştir. Sonuçlar, terapötik öykülerin kullanımının çocuklar üzerindeki etkinliği göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Terapötik Öykü, Metafor, Oyun Terapisi

ABSTRACT

THE USE OF THERAPEUTIC STORIES WITH CHILDREN

Stories have been used effectively to convey information, provide values education, teach life lessons, and deliver educational content since before the invention of writing. Because stories are a natural part of a child's life, they are a developmentally appropriate intervention technique for children. Therapeutic stories, on the other hand, are used as an intervention technique aimed at comforting the child's inner world and resolving the issues they are experiencing. The metaphorical and symbolic messages contained in therapeutic stories bypass the child's consciousness and target the unconscious. In this way, the messages conveyed to the unconscious transform old unconscious associations, contributing to the child's healing process and speed, and creating changes in behavior patterns. In this study, the effectiveness of using therapeutic stories with children has been examined within the framework of the literature. The results have shown the effectiveness of using therapeutic stories on children.

Keywords: Child, Therapeutic Story, Metaphor, Play Therapy

TEŞEKKÜR

Bu bitirme projesinin hazırlanmasında ve tamamlanmasında bana destek olan ve rehberlik eden çok değerli proje danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Gülgün Uzunoğlu Azman hocama,

Bana çocuk terapisti olmayı öğretten ve sevdiren, bilgilerini esirgemeyen ve yoluma ışık tutan çok değerli Dr. Mehmet Teber hocama,

Eğitim hayatım boyunca bana her zaman manevi destek olan ve güvenini esirgemeyen sevgili eşim Ayhan Araç'a ve bu süreç boyunca bana sevgisi ve sabrıyla destek olan canım kızım Elif Yüstra Araç'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

10 Ocak 2025

Merve ARAÇ

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
1. GİRİŞ	1
2. TERAPÖTİK ÖYKÜ	1
2.1 Terapötik Öykü Nedir?	1
2.1.1 Öykü Nedir?	1
2.1.2 Öykü Çeşitleri Nelerdir?	2
2.1.3 Terapötik Öykü Nedir?	2
2.1.4 Metafor Nedir?	5
2.1.5 Öykü ile Terapötik Öykü Arasındaki Fark Nedir?	6
2.1.6 Öyküsel Terapi (Naratif Terapi) ile Terapötik Öykü Arasındaki Fark Nedir?	7
2.2 Terapötik Öykünün Özellikleri Nelerdir?.....	8
2.3 Terapötik Öykü Çeşitleri Nelerdir?	8
2.3.1 Bilgilendirici Öyküler	10
2.3.2 Koruyucu / Hazırlayıcı Öyküler.....	11
2.3.3 Gerçek Yaşam Öyküsü	12
2.3.4 Metaforik / Sorun Odaklı Öyküler	14
3. TERAPÖTİK ÖYKÜLERİN GELİŞİMİ	16
3.1 Tarihsel Gelişimi	16
3.2 Terapötik Öykü Üzerine Yapılan Araştırmalar ve Yayınlar.....	18
3.2.1 Uluslararası Yapılan Araştırmalar ve Yayınlar.....	18
3.2.2 Türkiye de Yapılan Araştırmalar ve Yayınlar.....	21
4. TERAPÖTİK ÖYKÜ VE ÇOCUK İLİŞKİSİ	22
4.1 Terapötik Öykü ve Çocuk İlişkisi.....	22

4.2 Terapötik Öykü ve Beyin İlişkisi.....	25
4.3 Terapötik Öykülerin Oyun Terapisinde Kullanımı.....	26
5. SONUÇ.....	30
KAYNAKÇA	32

1. GİRİŞ

Öykülerin, çocukların düşünme şekline ve dünyayı deneyimleme şekline uygun bir şekilde ilerliyor olması, çocuklar için son derece ikna edici olmaktadır. Çocuklar ile öyküler üzerinden ilişki kurulması, yetişkinlerin bakış açılarına dayanarak teselli etme çabasından çok daha etkili olmaktadır. Öykülerin dünya görüşü ile çocukların dünya görüşünün örtüşüyor olması ise öykülerin çocuklarda kullanımının etkinliğini arttırmaktadır (Bettelheim, 1976).

Düşünce süreçlerimizin altında yatan ilkelere dayanarak yazılmış bir öykü her yaş için ikna edicilik özelliğini taşımaktadır. Çocukların animistik düşünce yapısına sahip olması, cansız dünyayla olan ilişkilerinin, canlı dünyayla olan ilişkileriyle aynı yapıda olduğunu düşünmelerini sağlamaktadır. Ancak öykülerin anlatım şekli sayesinde bu düşünce yapıları zenginleşmekte ve çocukların ruhsal ve bilişsel gelişimlerine önemli katkıda bulunmaktadır (Bettelheim, 1976).

Çocukların öyküyle olan ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, klasik terapi yöntemlerinin kazandırdığı iç görüden ziyade, çocuklarda terapötik öykülerin kullanımının daha etkin olduğu ortaya koyulmuştur. Terapistin çocuğun kendi dilinde konuşuyor olması, duyulma olasılığını arttırmaktadır (Gardner, 1968).

Bu çalışmada terapötik öykülerin çocuklar üzerindeki etkinliğini ve nasıl kullanılacağını araştırmak amaçlanmıştır. Geçmişten bu günümüze kadar terapötik öykülerin gelişimi ve kullanım alanları geniş bir çerçevede içerisinde incelenmiştir. Çocuklarla çalışan profesyonellere farklı bir bakış açısı kazandırarak terapötik öykülerin kullanımının yaygınlaşması ve daha çok çocuğa ulaştırılması hedeflenmiştir.

2. TERAPÖTİK ÖYKÜ

2.1 Terapötik Öykü Nedir?

2.1.1 Öykü Nedir?

Öykü; Türk Dil Kurumu tarafından “gerçek ve ya tasarlanmış olayları anlatan düz yazı türü, hikaye” ve “bir olayın sözlü veya yazılı olarak anlatılması” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2024). Öyküler merak uyandıran olayları sırasıyla anlatarak okuyucuyu heyecanlandıran ve zevk uyandıran yazılardır (Tonga, 2008).

Yazının bulunmasından önceki dönemlere ait bilgilerin birbirine aktarılmasının en temel yolu sözlü anlatım olmuştur. Kültürlere ve tecrübelerine ait birikimler yüz yıllar boyunca nesilden

nesile aktararak korunmuştur. Kùltùrlere dair büyük önem taşıyan destanların, efsanelerin, mitolojik öykülerin günümüze ulaşması da bu aktarım yolu ile gerçekleşmiştir. İnsan zihni bilginin didaktik olarak iletilmesi yerine kurgu ve nedensellik ilişkisine dayanan öykü ile verilmesini daha kolay algılamaktadır. Bu sebeple öykülerin hafızada kalıcılığı ve bir başkasına aktarımı daha kolay olmaktadır (Moghaddam, 2024).

Öyküler insanoğlunun hayatında her zaman var olarak yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Okuduğumuz kitaplar, izlediğimiz filmler, gittiğimiz tiyatrolar bir öykü içermektedir. Dünya klasikleri haline gelen kitapları tekrar tekrar okumamıza rağmen, yeni çıkan kitaplara, filmlere de ilgi duyarız. Çocuklar izledikleri çizgi film karakterlerine ilgi duyar ve onları rol model olarak alırlar. Yaşam ve öykünün karşılıklı olarak bütünleşmesi danışmanlıklarda ve terapilerde öyküleri kullanmanın doğru ve etkili olduğunu göstermektedir (Burns, 2023).

2.1.2 Öykü Çeşitleri Nelerdir?

Öyküler edebi öyküler, eğitici öyküler, mitolojik öyküler, terapötik öyküler şeklinde sınıflandırılabilir (Kılıç, 2021; Teber, 2023).

- Edebi Öykü; gerçek ya da hayal ürünü bir olayı, edebi olarak aktaran (destan, roman, tiyatro vb.) öykülerdir (Tonga, 2008).
- Eğitici Öykü; çocukların kişilik gelişimine katkıda bulunan ve toplumda kabul gören davranışları öğreten öykülerdir (Darga ve ark., 2021).
- Mitolojik Öykü; tanrı veya doğaüstü güçleri konu alan, evren ve insanın nasıl oluştuğuna dair bilgileri konu edinen dinsel öykülerdir (Batuk, 2009).
- Terapötik Öykü; iyileştirici öykü olarak tanımlanmaktadır. Danışanın psikolojik ya da duygusal ihtiyacına göre yazılan öykülerdir (Dewi, 2022).

Terapötik öyküler çocuklara ulaşmanın önemli ve güçlü araçlarıdır. Çocukların sorunlarında nasıl çözüme ulaşacaklarını gösteren ve kişisel gelişimlerine destek olan terapötik bir müdahaledir. Çocuğun sürece dahil olmasını ve süreçte aktif rol almasını desteklemektedir. Bu çalışma kapsamında aşağıda terapötik öykü tanımı, özellikleri, çeşitleri ve kullanımı hakkında bilgiler paylaşılacaktır.

2.1.3 Terapötik Öykü Nedir?

Terapötik öykü, dolaylı anlatım yoluyla çocuğun yaşadığı psikolojik sorunlarla başa çıkmanın yollarını öğreten, öneren ve teşvik eden öykülerdir (Burns, 2002). Bir başka deyişle

çocuğa empoze edilmek yerine zihninin işlemesine ve yanıt vermesine alan açmaktadır (Pernicano, 2023).

Terapötik öykünün üç aşaması bulunmaktadır. Birincisi tanıma ve yansıtma aşamasıdır. Bu aşamada çocuk karakter ile özdeşim kurar. İkinci aşaması katarsistir. Bu aşamada çocuk duygularını ifade eder. Son aşamada ise çocuk iç görü kazanarak karakter ile bütünleşir (Perrow, 2024). Terapötik öyküler çocuğa dokunmanın ve ulaşmanın etkili ve hızlı bir yoludur. Çocuğun zihnindeki karışıklığı anlamlandırmak, bilgiyi işlemek ve organize etmek için güçlü bir araçtır. Böylece çocuğun sorunlarını daha hızlı tanınmasına ve kabul etmesine yardımcı olmaktadır (Gupta ve Jha, 2022).

Terapötik öykülerin içerdiği metaforik ve sembolik mesajlar, kişinin bilincini atlayarak bilinç dışını hedef almaktadır. Çocuğa iletilmek istenen mesaj, yeniden yapılandırılarak dolaylı bir biçimde gönderilmektedir. Böylece bilinç dışına iletilen mesajlar eski bilinç dışı çağrışımlarını dönüştürerek çocuğun iyileşme hızına ve sürecine katkıda bulunmakta ve yeni davranışsal örüntüler ortaya çıkarmaktadır (Mills ve Crowley, 2022).

Terapötik öyküler, terapinin zor ve korkutucu klinik yönlerini, bütüncül bir iyileşme yöntemine döndürmeye yardımcı olabilmektedir. Böylece çocukların yönetemediği korkuları ele almalarına ve üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. (Freeman, 1991). Terapötik öyküler danışanın belirli yönlerini vurgulayabilmekte, belirli yönlerini önemsizleştirebilmekte ve daha önce düşünülmemiş çözümleri ortaya çıkarabilmektedir. Bu çocukların kendi durumları ile ilgili olan bilgileri tanımlamalarına ve başka türlü anlamlandırması güç olan kavramları işleyebilmelerine katkı sağlamaktadır (Bergner, 2007).

Terapötik öyküler istismar gibi acı verici deneyimleri tolere etme kapasitesini arttırarak travmayla çalışmayı da kolaylaştırmaktadır (Davis, 1989). Aynı zamanda istismara uğramış çocuklar için güçlendirme amacıyla da yazılmaktadır. Güç temelli terapötik öyküler, danışanın gerçeklik yorumlarını daha olumlu bir hale dönüştürmeyi hedeflemektedir. Çocuğun değişime karşı olan direncini azaltırken pozitif gelecek bağlantıları kurmasını desteklemektedir. Terapötik öykülerin tehdit edici olmaması, esnekliğe ve bağımsızlığa teşvik ediyor olması, değişime direnmek yerine kabul etmek için alternatif bir yol sunmaktadır. Özellikle istismar sonucu kendini suçlu hisseden çocuklar için etkilidir ve terapötik öykülerin bu gücüne geleneksel konuşma terapi yöntemleriyle ulaşmak çok daha zordur (Kress ve ark., 2010).

Ring (1987), terapötik öykülerini kullanmanın işlevselliğini şu şekilde sıralamıştır;

- Bir metaforun temasını hatırlamak, cümle biçiminde hatırlamaktan daha kolaydır.
- Terapötik öykü dinleyiciye yeni bir bakış açısı sağlarken, aynı zamanda gözden kaçmış olan yeni çözümler ve umut sunabilir.

- Terapötik öyküler aracılığıyla danışanın zihnine yeni tohumlar ekilerek değişim için motivasyonu artırılabilir.
- Terapötik öykülerle danışana farklı öneriler ve yeni seçenekler sunulabilir.
- Metaforlar direnci azaltarak zihinde çağrışım uyandırabilir.
- Terapötik öykülerle bir sorun yeniden tanımlanabilir ve danışanın kendi sorunları hakkındaki tutumları değişebilir.
- Danışan terapötik öykülerden bir anlam çıkararak kendi değişimi için sorumluluk almaya başlayabilir.

2.1.4 Metafor Nedir?

Metafor; Türk Dil Kurumu tarafından “mecaz” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2024). Metaforik anlatımın temelinde “ilişkilendirme” ve “çağrışım” yatmaktadır (Demir ve Yıldırım, 2019). Metaforlar tarif edilmek istenen bir şeyi, farklı bir terimle ifade etmektedir ve yüzyıllardır “simgesel dil biçimi” olarak öğretimde kullanılmaktadır (Mills ve Crowley, 2022). Metafor sözlü ifadeden daha fazlasını içermektedir ve bir metafor birden fazla şeyi anlatabilmektedir (Lawley ve Thompkins, 2000).

Metaforik öyküler, çocukların yaşadığı psikolojik sorunları ve travmatik deneyimleri iyileştirmek üzere yazılan öykülerdir. Gerçek anlatım yerine çocuğun sorununu temsil eden semboller ya da metaforlar kullanılmaktadır (Davis, 1989). Terapötik öykülerin çocuğun bilinç dışına metaforlar ile ulaşılıyor olması, Mills ve Crowley tarafından “ metaforik öykü” olarak adlandırılmıştır. Örneğin kaplumbağa metaforu, tehdit edildiğinde kabuğunun içine saklanır, içeride güç arar. Güvende hissettiğinde ise başını uzatır ve etrafa bakar. Metaforik öykü yazarken dış dünyasında güvende hissetmeyen bir çocuk için kaplumbağa metaforu kullanılabilir. Kelebek metaforu ise yenilenmenin simgesidir, tüm acıların sonunda bir yenilenme olduğunu söylemek için kullanılabilir (Mills ve Crowley, 2022).

Metaforik öykülerde kullanılan metaforlar direk sorunun kendisine değinmeyen fakat, öykü okunduğunda sorunla ilişkilendirilebilen metaforlardır. Metaforik öykü çocuğun sorununa açıkça işaret etmek yerine, çocuğu yönlendirmeden, ona benzer durumu yaşayan farklı bir karaktere atıfta bulunarak yazılmış terapötik öykülerdir (Dewi, 2022).

Terapötik öykü anlatımında metafor kullanımı, çocukların yaşadığı acı verici durumlara güvenli bir mesafe koymaktadır. Aynı zamanda yaşanan zorlukların yalnızca çocuğun başına gelmediğini ve zorlukların çözümü olduğunu göstermek için de önemlidir (Dewi, 2022). Metaforik öyküler, çocuk ve terapist arasındaki terapötik ittifakı güçlendirmek, çocuğu

sorunlarının çözümü hakkında eğitmek ve öğrenilenleri günlük hayattaki sorunlarına uygulayabilmesini sağlamakta oldukça etkilidir (Rhue ve Lynn, 1991).

2.1.5 Öykü ile Terapötik Öykü Arasındaki Fark Nedir?

Öykü ve terapötik öykü, amaç, işlev ve içerik olarak birbirinden farklılık göstermektedir. Öyküler genellikle eğlence amacıyla yazılmakta ve çocukların hayal gücünü geliştirmektedir. Eğlendirirken, öğretmeyi de amaçlamakta ve çocuğun kişilik gelişimine katkıda bulunmaktadır. Yazılan öyküler, masallar, destanlar geniş bir kitleye ulaşmayı hedeflerken, karakterlerin yaşadığı olayları, duyguları ve ilişkileri vurgulamaktadır (Bettelheim, 1976).

Terapötik öyküler ise, belirli bir terapötik hedef için yazılmış öykülerdir. Çocuğun psikolojik ya da duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı hedeflemektedir. Çocukla terapötik ilişki kurmayı, ruh halinde değişiklik sağlamayı, öz saygısını ve öz güvenini arttırmayı, duygularını açıkça yaşayabilmesi için cesaretlendirmeyi, sorunlara karşı duyarsızlaştırmayı, sorunlarını tanımlayabilmesini ve alternatif çözümler üretmesini sağlayan güçlü araçlardır (Burns, 2002).

Öyküler, genellikle çocukların yaşamlarını nasıl yönlendirecekleri ve gerçek benliklerini nasıl ortaya koyacaklarına dair belirgin mesajlar içermektedir. Çocuklara belirli davranış kalıpları ve değerler hakkında net bilgiler sunmaktadır. Bir öykü, içerdiği olay örgüsü ve karakter aracılığıyla çocukların doğru ve yanlış arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olmakta ve belirli bir ders veya mesaj vermeyi amaçlamaktadır.

Terapötik öyküler ise dolaylı anlatımı benimsemektedir. Çocuklara yaşadıkları zorluklar hakkında olası çözümleri ima etmekte fakat açık çözümler dile getirmemektedir. Çocukların kendi duygu ve deneyimlerini keşfetmelerine olanak tanıyarak, çözüm yollarını çocukların hayal gücüne bırakmaktadır. Böylece çocuklar, terapötik öykülerin sunduğu ipuçlarını kendi yaşamlarına nasıl uygulayacaklarını kendileri belirlemektedir. Bu süreç, çocukların içsel kaynaklarını ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Bettelheim, 1976).

Edebi öykülerde kullanılan metaforlar betimlemeyi gerçekleştirmektedir. Renkli ve imgelerle dolu bir anlatım diline sahiptir. Terapötik öykülerde kullanılan metaforlar ise durumu değiştirme, yeniden yorumlama ve yeniden çerçeveleme üzerine kuruludur (Mills ve Crowley, 2022).

Terapötik öykülerin belli bir soruna odaklı olması onu diğer öykülerden ayıran bir başka unsurdur. Öyküde çocuğun sorununu belirten öğeler yer almaktadır. Böylece çocuğun öyküyü içselleştirmesi kolaylaşmakta ve öykünün etkinliği artmaktadır (Early, 1993).

Terapötik öyküler, çocuğa psikoterapi seanslarında veya danışmanlık süreçlerinde okunmaktadır (Dewi, 2022). Çocuğun içsel çatışmalarını, korku, endişe, öfke gibi duygularını ya da travmasını konu edinerek çözümlenmesini amaçlamaktadır (Davis, 1989). Terapötik öykülerin içerdiği başa çıkma mekanizmaları, çocuğun bilinç dışına ulaşarak yaşanan duygusal ve davranışsal sorunların ortadan kalkmasını sağlamaktadır (Bettelheim, 1976).

2.1.6 Öyküsel Terapi (Naratif Terapi) ile Terapötik Öykü Arasındaki Fark Nedir?

Öyküsel terapi (Naratif terapi), bireyi kendi hayatının uzmanı olarak kabul etmekte ve problemlerini çözebilmek için kendi kaynaklarına ulaşabileceğine inanmaktadır. Bireylerin farklı deneyimler yaşadığını ve deneyimleriyle hayatlarını anlamlandırarak öyküler oluşturduğunu öne sürmektedir. Bu öykülerin yalnızca bireyin deneyimlerinden değil, sosyal ve kültürel etkilerden de etkilenerek oluştuğunu kabul etmektedir. Bireyin hayatında yaşadığı bu deneyimlerle, öykülerinin de geliştiğini ve dönüştüğünü savunmaktadır. Oluşan öykülerin bazıları daha baskın hale gelir ve bireyin duygu ve davranışlarını oluşturur. Öyküsel Terapi (Naratif terapi), bireyin daha baskın ve acı verici öykülerini ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Alternatif öyküler bularak bireyin güçlü yönlerini öne çıkarmayı amaçlamaktadır (Ekinci ve Tokkaş, 2024).

Öyküsel terapiye (Naratif terapi) göre, bireyler oluşan baskın öyküdeki çelişkilerin, tutarsızlıkların ve boşlukların tam olarak farkında değildir. Terapötik teknik olarak kullanılan yapı bozum müdahalesiyle, bu boşlukları ve tutarsızlıkları danışana fark ettirerek daha gerçekçi, tutarlı ve anlamlı alternatif öyküler oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Böylece danışanın tüm öyküsünü yeniden inşa etmesine imkan sunmaktadır (Çelik, 2017).

Terapötik öyküler ise, yaşanan psikolojik sorunların tedavisinde, çocuğu aktif olarak sürece dahil etmek ve çözümün bir parçası olarak motive etmek için tasarlanan öykülerdir. Terapötik öykü çocuğun, sorununu görmesine, kendisi dışında başka birinin başına geldiğini düşünmesine ve endişe, korku, öfke gibi zor duyguların çatışma olmadan ifade edilmesine olanak sağlamaktadır (Rahnamaei ve ark., 2023).

Terapötik öyküler çocuk tarafından değil danışman tarafından tasarlanmaktadır. Çocuğun hayatındaki yıkıcı davranışlara veya travmalara odaklanmaktadır. Tasarlanan öykü, çocuğun duygu, davranış ve deneyimlerini yansıtmaktadır. Sırasıyla sorunun tanımlanması, değişmesi veya iyileşmesi ve yeniden inşa edilmesi şeklinde içerik oluşturulmaktadır. Çocuklar için seçilen karakterler genellikle çocuk ya da hayvan karakterlerdir. Böylece çocuğun karakterle özdeşim kurması sağlanmaktadır. Öykünün çocuğa okunmasıyla çocuğun bilinç dışı

hedef alınmakta ve iyileşmenin doğru zamanda çocuk tarafından geleceğine güvenilmektedir (Davis, 1989).

2.2 Terapötik Öykünün Özellikleri Nelerdir?

Nancy Davis (1989) terapötik öykülerin özellikleri şu şekilde belirtmiştir;

- Metafor ve semboller sağ beynin dilidir ve terapötik öykülerin çekirdeğini oluşturur.
- Terapötik öyküler, farklı teorik yaklaşım kullanan bütün terapistler tarafından kullanılabilir.
- Terapötik öyküler her yaş grubu için uygundur ve terapinin her evresinde kullanılabilir.
- Bilinç dışı anlama düzeyleri bilinçli anlama düzeylerinden yüksek olduğu için terapötik öyküler küçük yaş grubu çocuklar için de uygundur.
- Bireyselleştirilerek yazılan öyküleri kullanmak danışan üzerinde daha etkilidir.
- Terapiye dirençli danışanlarda sorun bilince çekilmeden terapötik öykü ile bilinç dışına aktarılır.
- Danışanın bilinç dışının en etkili çözümü bulacağına inanır.
- Terapötik öykünün sonu pozitif gelecekle bitmelidir fakat vaatlerde bulunulmaz.
- Tekrarlı dinlenen öykülerin etkisi daha yüksektir.
- Danışan öyküyü bilinçli olarak dinlemiyor gibi görünse de öykü bilinç dışı hedefine ulaşır.
- Çocukların yaşadığı zorluklarda kalıcı etkisi olabilir.
- Öfkeli ya da iletişime geçmeyen çocuklara ulaşmayı kolaylaştırır.
- İstismar ya da travma yaşamış çocuklarda oldukça etkilidir.
- İstismar yaşamış çocuklara başına gelenleri anlatmak için cesaret verir.

2.3 Terapötik Öykü Çeşitleri Nelerdir?

Terapötik müdahale olarak kullanılmak üzere birçok sorun için yazılmış hazır terapötik öyküler olsa da, her danışana ve soruna göre özelleştirilmiş öyküler yazmak çok daha etkilidir (Davis, 1989). Terapötik öykü yazmaya başlamadan önce ebeveynlerden çocuğun probleminin net bir tanımı, problemin sıklığı öğrenilmeli ve sürdürücü faktörleri belirlenmelidir. Çocuğun mizacı, ilgi alanları, günlük rutinleri öğrenilmeli ve sonrasında terapötik hedefler oluşturulmalıdır (Cook ve ark., 2004). Öykünün verdiği mesaj olumlu ve ulaşılabilir bir hedef olmalıdır (Kress ve ark., 2010). Doğru seçilmiş ihtiyaç, karakter, metafor ve doğru oluşturulmuş öykü mimarisi, terapötik öykünün etkinliğini arttırmaktadır (Teber, 2023).

Terapötik öykü yazarken karakter seçimi çocukla aynı yaşta ve aynı ilgi alanlarına sahip bir kahraman olmalıdır. Böylece çocuk karakterle daha kolay özdeşim sağlayacaktır. Karakterin sorunu çocuğun sorununa benzer bir şekilde tasarlanmalıdır. Öykü sonunda kahraman başarılı olmalı ve sorunun üstesinden gelerek çocuğa model olmalıdır. Terapötik öykünün çocuğun hayal gücü düzeyinde olması ve mizah içermesi, çocuğun motivasyonunu arttırmaktadır (Cook ve ark., 2004). Mizah içeren terapötik öyküler, çocuğun ilgisini ve zevkini arttırması sebebiyle algısını da arttırmaktadır (Schaefer, 2021). Çocuğun ilgisinin ve dikkatinin kaybolmaması için anlayabileceği sade bir dil kullanılmalıdır (Kress ve ark., 2010).

İstismara uğramış çocuklar için karakter seçerken küçük tavşan, yavru ceylan gibi daha kırılgan karakterler seçilmelidir. Küçük hayvanların tercih edilmesinin amacı, çocuğa kendisini istismardan koruyacak gücü olmadığını göstermektir. Böylece kendisini suçlamayı en aza indirmesi hedeflenmektedir. İstismarı gerçekleştiren karakterler ise saldırgan aslanlar ya da ejderhalar gibi ürkütücü hayvanlardan seçilmelidir (Davis, 1989). Uzman müdahale kısmında ise psikiyatrist, doktor ya da terapisti temsil etmek için aslan kral, bilge baykuş ya da yaşlı geyik gibi daha güçlü karakterler seçilmelidir (Teber, 2023). İstismara uğramış çocuklar için yazılan terapötik öyküler, kişisel güç, kendini sevmek, kendini kabullenme ve kişisel yeteneklerin öne çıkarılmasını içermelidir. Çocuğun, almaya hazır olduğu ya da en çok ihtiyacı duyduğu mesajı alması beklenir. Olumlu mesajlar içeren terapötik öyküler çocuğun daha iyi hissetmesini desteklemektedir (Freeman, 1991).

Çocuklar için yazılan terapötik öyküler;

- Giriş, gelişme sonuç bölümlerinden oluşmalıdır.
- Zaman, yer, kahraman ve olay öğeleri bulundurulmalıdır.
- Cümleler devrik değil, düz cümle olmalıdır.
- Cümleler birleşik değil, basit cümle olmalıdır.
- Cümleler çok uzun olmamalıdır.
- Çocuksu bir dil kullanılmalıdır.
- Kahramanlar insan, hayvan veya nesne olmalıdır (Teber, 2023).

Terapötik öyküler kendi içinde 4 kategoriye ayrılmaktadır (Teber, 2023);

1. Bilgilendirici Öyküler
2. Koruyucu / Hazırlayıcı Öyküler
3. Gerçek Yaşam Öyküleri
4. Metaforik / Sorun Odaklı Öyküler

2.3.1 Bilgilendirici Öyküler

Bilgilendirici öyküler çocuğa bir konu hakkında sağlıklı bilgi vermek için yazılan öykülerdir. Bu bilgilendirme bir doğal afet, taşınma, vefat veya boşanma gibi önemli yaşantıları, dikkat eksikliği, ayrılık kaygısı gibi patolojileri ya da diyabet, çölyak gibi kronik hastalıkları içerebilir. Öyküde temsili karakter kullanılır. Çocuğun hayatındaki önemli bilgileri (evlat edinme, vefat vb.) çocukla paylaşmak için ideal olanı 4-5 yaş olarak kabul edilir. Bu sebeple bilgilendirici öyküler 4 yaş ve üstü için uygundur. Önemli bilgiler çocuğa terapist tarafından değil ailesi tarafından verilmelidir. Terapistin yazdığı bilgilendirici öykü önce aileye okutularak doğruluğundan emin olunur ve sonrasında okuması için aileye verilir. Anlatırken figürler ya da kuklalar kullanmak öykünün etkisini arttırmaktadır (Teber, 2023).

Bilgilendirici öykülerin mimarisini incelediğimizde;

- a) *Giriş*; öykü adını, yer, zaman ve karakter bilgilerini, hayatta iyi giden ve rutin yapılanları içermelidir.
- b) *Gelişme*; bilgi verilecek olayı içermelidir. Duygu, düşünce ve davranışlara minimal derecede yer verilmelidir.
- c) *Sonuç*; pozitif gelecek içermelidir.

Bilgilendirici öykülerde anlatım gerçek olaya yakın ve sıralı olmalıdır. Ekleme yapılmamalı ve dikkat dağıtıcı bilgilere yer verilmemelidir. Yaşananlara duygusal anlamlar yüklenmemelidir.

Bilgilendirici öykü yazarken, zor durumlarda kullanılabilecek bazı anlatımlara aşağıda yer verilmiştir;

- Terk edilmek; ailenin bakacak durumu yokmuş.
- İntihar; bir kaza olmuş ya da sağlıklı düşünemiyormuş, kendini öldürmüş.
- İstismar; nasıl seveceğini bilmiyormuş.
- Aldatma; başka birini sevmiş, onunla yaşamaya karar vermiş.
- Boşanma; anlaşılamamış ve ayrılmışlar.
- Hapis; bir karmaşa çıkmış ve onu suçlamışlar.
- Engellilik; kimse sebebini bilmiyormuş.
- Kaza; beklenmeyen bir şey olmuş.
- Nörolojik sorunlar; beyninin o bölümü uykudaymış, tam çalışmıyormuş
- Üvey annelik; bir doğuran anne varmış birde büyüten anne varmış

Aşağıda Covid-19 pandemisi hakkında yazılan bir bilgilendirici öykü örneğine yer verilmiştir.

GÖRÜNMEZ VİRÜSLER

Zamanın birinde bir ülkede yaşayan mutlu insanlar varmış. Bu ülkede çocuklar okula, büyükler işe gidermiş. Akşam olunca da birlikte vakit geçirirlermiş. Çocuklar sokakta oynamayı, büyükler birlikte sohbet etmeyi çok severmiş.

Bir gün bu ülkede beklenmedik bir şey olmuş. Gözle görünmeyen küçücük virüsler bu ülkeye gelmiş. Adı korona virüsmüş. Virüs kime bulaşırsa o öksürüyor, vücudu sıcacık oluyor, sonra da hasta oluyormuş. İnsanlar birbirine yaklaşıncı bir kişiden diğer kişiye atlayıp ona da bulaşıyormuş. Yöneticiler virüs çocuklara bulaşmasın diye okulları tatil etmişler. Birçok marketi, mağazayı da kapatmışlar. Hatta sokağa çıkmayı bile yasaklamışlar. Herkes virüsler gidene kadar evlerinde kalacaktı.

Virüsten korunmak için herkesin temiz olması ve diğer insanlardan uzak durması gerekiyormuş. Maske takmak da zorunluymuş. Çünkü maske, virüsün ağızımızdan içeri girmesini engelliyormuş. Doktorlar hasta olanları özel bir odaya alıp orada onlara ilaç verip iyileştirmişler. Bu özel odada yalnız kalmaya karantina deniyormuş.

Bir süre sonra doktorlar hastaları iyileştirmişler. Görevliler ülkedeki diğer virüsleri yakalamış ve yok etmişler. Bir süre sonra virüslerin sayısı iyice azalmış. Artık çocuklar dışarı çıkabiliyormuş. İşyerleri açılmış. Bir zaman sonra her şey eskisi gibi normale dönmüş. Çocuklar okula, anne-babalar işlerine kavuşmuşlar. Çocuklar oyunlarına, büyükler sohbetlerine devam etmişler (Teber, 2023).

2.3.2 Koruyucu / Hazırlayıcı Öyküler

Hazırlayıcı ya da koruyucu öyküler, çocuğu gelecekteki bir zorluğa hazırlamak için yazılan öykülerdir. Bu hazırlama taşınma, ayrılık ya da ameliyat gibi zorluklar olabilir. Öyküde gerçek yaşam karakteri kullanılır. Direkt anlatım uygulanır. 2 yaş ve üzeri çocuklar için uygundur. Anlatırken figürler ya da kuklalar kullanmak öykünün etkisini arttırmaktadır (Teber, 2023).

Koruyucu / Hazırlayıcı öykülerin mimarisini incelediğimizde;

a) *Giriş*; öykü adını, yer, zaman ve karakter bilgilerini içermelidir. “Zamanın birinde..” diye başlayarak, karakterin iç kaynaklarına ve dış kaynaklarına değinmelidir. İç kaynaklar karakterin kendi güçlü yanlarını yansıtır (çok güzel şarkı söylemiş). Dış kaynaklar ise dışarıdan gelen pozitif kaynakları yansıtır (Annesi ona en sevdiği yemeği yaparmış).

b) *Gelişme*; gerekçeli bilgi ve sıralı olaya yer verilir. Muhtemel negatif duyguları yansıtarak hemen arkasından pozitif destek verilir. (Ameliyata girerken çok korkmuş ama annesinin kapıda bekleyeceğini öğrenince rahatlamış)

c) *Sonuç*; iyileşmeye ve pozitif geleceğe yer verilir.

Aşağıda okula yeni başlayacak bir çocuk için yazılmış koruyucu / hazırlayıcı öykü örneğine yer verilmiştir.

OKULUN İLK GÜNÜ

Zamanın birinde bir ailede yaşayan çok akıllı, güzel gözleri olan bir çocuk varmış. Annesinin adı Elif, babasının ki Yusuf'muş. Çocuğun adı da Hakan'mış. Anne babası Hakan'ı çok severmiş. Onunla oyun oynarlarmış. Annesi ona güzel yemekler yaparmış. Babası onu parka götürürmüş. Hakan çok hızlı koşabilirmiş. Aynı zamanda güzel de resim yaparmış.

Bu ailede 10 gün sonra önemli bir olay olacaktı. Hakan okula başlayacaktı. Çünkü yaşı büyümüş ve 5 yaşına gelen çocuklar okula başlarmış.

Bir sabah kalkmışlar. Hep birlikte arabaya binmişler. Okula gitmişler. Orada bir sürü anne-baba ve çocuk varmış. Hakan heyecanlıymış, meraklıymış. Biraz da korkuyormuş çünkü anne-babasından ilk defa uzun süre ayrı kalacaktı. Ama anne-babasının onu koruyacağını biliyormuş. Okula gelince öğretmenler çocukları güzelce karşılamışlar. Sonra onları sınıfa almışlar. Hakan anne-babasından ayrılırken biraz endişelenmiş, ama anne babası onu bahçede bekleyeceklerini söyleyince rahatlamış. Anne-babası onu okulun bahçesinde beklemişler. Hakan sınıfta oyunlar oynarken, yeni şeyler öğrenirken anne-babası merakla onu beklemiş.

Hakan sınıfta iken bazen anne-babası aklına gelmiş ve onları özlemiş. Ama onların bahçede beklediğini düşününce rahatlamış. Okulda oyun oynayıp, yemek yemişler. Şarkılar da söylemişler. Akşam dersler bitince Hakan koşarak anne-babasının yanına gelmiş. Birlikte eve dönmüşler.

Bir süre sonra Hakan okula iyice alışmış. Artık anne-babası sabah onu okula bırakıp kendileri de işe gidiyorlarmış. Hakan gün boyu okulda kalıyormuş. Bazen anne-babasını özliyormuş ama akşam eve gelince anne-babasına sıkıca sarılıyormuş. Zamanla Hakan okula iyice alışmış, okulu da sevmiş. Çünkü okulda yeni oyunlar ve arkadaşlar varmış. Mutlu bir şekilde okula gitmeye devam etmiş (Teber, 2023).

2.3.3 Gerçek Yaşam Öyküsü

Gerçek yaşam öyküsü, geçmiş travmayı yeniden çerçevelemek için yazılan öykülerdir. Bu travmalar ameliyat, kaza, vefat gibi durumları içerebilir. Öyküde temsili karakter kullanılır. Her yaş için okunabilir. Direkt anlatım kullanılır. Anlatırken figürler ya da kuklalar kullanmak öykünün etkisini arttırmaktadır (Teber, 2023).

Gerçek yaşam öykülerinin mimarisini incelediğimizde;

- a) *Giriş*; öykü adını, yer, zaman ve karakter bilgilerini içermelidir. “Zamanın birinde..” diye başlayarak, karakterin iç ve dış kaynaklarına yer verilmelidir.
- b) *Gelişme*; sırasıyla travma aktivasyonu, travma semptomları, uzman müdahalesi (oyun, öykü, telkin), yeni duygu, düşünce ve davranışa yer verilmelidir.
- c) *Sonuç*; pozitif sonuçlar ve pozitif geleceğe yer verilmelidir.

Gerçek yaşam öykülerinde en önemli nokta travmanın tekrar aktive olmasıdır. Bunun için ses, koku, tat ve renk gibi duylara değinilmelidir. Çözüm bir uzman ya da karakterin kendi içinden gelebilir. Travmanın çözümünde bilişsel müdahaleler vardır fakat nasihat olmamalıdır. Sonuçta sorunun çözüldüğü sahneler yer verilmeli ve pozitif dil kullanılmalıdır (Teber, 2023).

Aşağıda doğum sırasında nefessiz kalan ve küvez deneyimi olan bir çocuk için yazılmış gerçek yaşam öyküsü örneğine yer verilmiştir.

ZOR ZAMANLAR

Bir varmış bir yokmuş zamanın birinde ormanda yaşayan, uzun kulakları olan küçük bir tavşan ailesi varmış. Anne tavşan ve baba tavşan. Anne ve baba tavşan bir gün küçük bir yavrularının olmasını istemişler. Ve sonunda istekleri olmuş. Annenin karnında minik sevimli bir tavşan büyümeye başlamış. Anne-baba çok sevinmişler. Çok tatlı bir bebek bekliyorlarmış.

Minik tavşanın doğum zamanı geldiğinde anne ve baba doktora gitmişler. Doktorlar minik tavşanı annenin karnından çıkarırken minik tavşan nefessiz kalmış. Hı hı diye nefes alamamış. Anne ve babası korkmuşlar. Doktorlar bu minik tavşanı nefes alsın ve hemen iyileşsin diye camdan bir kutuya koymuşlar ve ona hava vermeye başlamışlar. Minik tavşan çok korkmuş ve çok şaşkınmış. Çünkü bu cam kutunun içinde burnuna takılan hortumlar çok garipmiş. Canı acıyormuş. Üstelik anne babası da orada değilmiş. Orada üşümüş, ağlamış. Bu cam kutulu oda özel bir oda olduğu için anne-babası içeri giremiyorlarmış. Minik tavşan “Annem babam beni terk etti, yalnız bıraktı, beni sevmiyorlar” diye düşünmüş. Korkmuş ve üzülmüş, biraz da kızmış. Üstelik kolunda burnunda hortumlar varmış ve onları rahatsız ediyormuş. Doktorlar sık sık gelip bu minik tavşana yeni hava vermişler. Ama artık doktorları da sevmiyormuş, çünkü onu orada tutan doktorlarmış. Minik tavşan bu odada tam 10 gün kalmış. Anne ve babasını camın arkasından sadece çok az görmüş. Bir gün doktorlar minik tavşanın anne-babasının yanına gelip “Artık tavşan iyileşti. Bakın nefes alabiliyor” demiş ve minik tavşanı anne-ve babasının kucağına vermiş. Anne ve babası çok mutlu olmuşlar. Doktora minik tavşanı iyileştirdikleri için çok teşekkür etmişler.

O günden sonra minik tavşan doktorlardan korkmaya başlamış. Anne-babasına ise pek yaklaşmamış. Onlara hep “Siz beni sevmiyorsunuz” diyormuş. Ne zaman kapalı bir yere girse

hemen cam kutu aklına geliyor ve ağlıyormuş. Anne-babaları bu duruma çok üzölmüşler. Tavşanı çok seviyorlarmış. Ona yardımcı olmak için onu ormandaki çok bilgili baykuşa götürmüşler.

Baykuş çok bilgiliymiş. Tavşanı görünce onun cam kutuda kaldığı için böyle davrandığını söylemiş. Ona hikayeler anlatmış. Onunla oyunlar oynamış. Ona demiş ki “Biliyor musun doktorlar hepsi seni iyileştirmek için çalıştı. Seni bir an önce güçlenmen için o cam kutuya koydular. Anne babalar her zaman çocuklarını çok sever ama onların özel odaya girişı yasaktır. Seni seviyorlar, onlar da iyileşmen için seni sabırla beklediler.” Tavşan biraz düşününce anne babası ile oynadıkları oyunları hatırlamış. “Evet annem-babam beni seviyor” diye içinden geçirmiş. Baykuş demiş ki artık senin boğazın güçlendi kocaman nefes alabilirsin. Birlikte deneme yapmışlar, gerçekte kocaman nefes alabiliyormuş tavşan. Kapalı yerlere girdiğinde de deneme yapmış ve nefes alabildiğini görmüş. Gittikçe korkuları küçölmüş, küçölmüş, sonra da yok olmuş.

Artık küçöğük tavşan anne-babasına sarılıyormuş. Onlara “Sizi seviyorum” demeye başlamış. Kapalı yerlerde rahata zıplayıp oynayabiliyormuş. O günden sonra tavşan ormanın cesur tavşanı olarak korkularını yenmiş, Korkusu olan küçöğükken zorluk yaşayan hayvanlara yardım etmiş (Teber, 2023).

2.3.4 Metaforik / Sorun Odaklı Öyküler

Metaforik / Sorunlu Odaklı Öyküler şimdi de var olan bir sorunu çözmek için yazılan öykülerdir. Tırnak yeme, alt ıslatma vb. durumlarda kullanılabilir. Sorunun kendisine değinmek yerine dolaylı anlatım sağlayarak metaforlar kullanılır. Böylece bilincin direnci aşılmış olur. Her yaş için kullanılabilir. Öyküde temsili karakter kullanılır. Anlatırken figürler ya da kuklalar kullanmak öykünün etkisini arttırmaktadır (Teber, 2023).

Metaforik / Sorunlu Odaklı Öykülerin mimarisini incelediğimizde;

- a) *Giriş*; öykü adını, yer, zaman ve karakter bilgilerini içermelidir. “Zamanın birinde..” şeklinde başlanır.
- b) *Gelişme*; durum, negatif 4d (duygu, düşünce, davranış ve duyum), müdahale, iç ve dış telkin ve pozitif 4d ye (duygu, düşünce, davranış ve duyum) yer verilir.
- c) *Sonuç*; pozitif sonuçlar ve pozitif geleceğe yer verilir.

Aşağıda deprem, sel, yangın ve savaş yaşayan çocuklar için yazılan bir metaforik / sorun odaklı öykü örneğine yer verilmiştir.

BÜYÜK FIRTINA

Zamanın birinde çeşit çeşit kuşların, yaşadığı bir orman varmış. Ağaçların dallarında bir sürü kuş yuvası varmış. Bazı yuvalar küçük, bazıları ise büyükmüş. Bu ormanda kuşlar mutlu şekilde yaşarmış. Küçük kuşlar oyun oynar, akşam olunca yuvalarına gidermiş. Uykuları gelince de sıcacık bir uykuya dalarlarmış.

Günlerden bir gün tüm kuşlar yuvalarında uykudayken ormanda sesler duyulmuş, sonra yuvalar ve ağaç dalları hızlıca sallanmaya başlamış. Kuşlar korku ile uyanmışlar, ne olduğunu anlayamamışlar. Anne-babalar yavrularını da yanına alarak hemen yuvalarından uçup yere konmuşlar. Hava soğukmuş, biraz da üşümüşler. Çokça da korkmuşlar.

Bu gürültünün ve sallanmanın nedeni fırtınaymış. Fırtına çok sert ve hızlı esen rüzgar demektir. Bu ormana gelen büyük fırtına nedeni ile ağaçların dalları sallanmış. Birçok yuva bu rüzgarda devrilip yere düşmüş. Hatta bazı kuşlar bu yuvaların altında kalmışlar.

Sabah olunca herkes fırtınayı duymuş. Fırtınayı duyanlar hemen yardıma koşmuşlar. Küçük kuşları sıcak bir yere götürmüşler. Aç kuşları doyurmuşlar ve üşüyenlere kuş battaniyesi dağıtmışlar. Köstebekler devrilen yuvaların altında kalan kuşları kazarak kurtarmışlar. Bazı kuşları ise yaralı kurtarıp hemen hastaneye götürüp iyileştirmişler.

Fırtına ara ara esmiş, ama gittikçe hızı azalmış. Onun hızı bitene kadar kuşlar güvenli yerlerde uyumuşlar. Biraz zaman geçince fırtına tamamen bitmiş. Büyük kuşlar, herkesin yardımı ile küçüklere yeni sağlam yuvalar yapmışlar. Bazılarını tamir etmişler. Hasta kuşlar iyileşip yuvaya dönmüşler.

Bir süre sonra bu ormanda her şey normale dönmüş. Tüm zor zamanlar gibi bu zor zaman da geçip gitmiş. Herkesin içindeki korku küçülmüş, küçülmüş ve bitmiş. Küçük kuşlar okullarına gitmişler, ormanda uçma yarışı bile yapmışlar. Büyük kuşlar ise işlerinin başına dönmüşler.

Bu ormanda ve tüm diğer tüm ormanlarda herkes bu ormanı konuşuyormuş. Yardımlaşarak bu büyük fırtınanın zorluklarını aştıklarını herkes birbirine gururla anlatıyormuş. Herkes aynı şeyi söylüyormuş: Yardımlaşarak tüm zorlukları yenebiliriz (Teber, 2024).

3. TERAPÖTİK ÖYKÜLERİN GELİŞİMİ

3.1 Tarihsel Gelişimi

Çocuk ve yetişkin terapisinde öykü ve metaforları kullanan ilk isim Milton Erickson'dır. Erickson danışanlarıyla empatik bir terapötik ilişki kurduktan sonra, iyileşmeyi teşvik etmek için sık sık öyküleri, metaforları ve anekdotları kullanmıştır (Ring, 1987). Bilinç dışının, deneyimlerden etkilenebildiğine ve bilinç dışı süreçlerin işlenebilir olduğuna dikkat çekmiştir. Terapide öyküleri kullanarak, danışana yeni deneyimler oluşturup, duyguları harekete geçirerek bilinç dışını etkileyebileceğini öne sürmüştür (Pernicano, 2023).

Erickson, terapilerinde oldukça fazla metaforik öykü kullanmıştır. Yaşamının son on yılında Psikolog Ernest Rossi ile çalışmaya başlayana kadar, metaforların nasıl işe yaradığı konusunda teoride kalmıştır. Erickson ve Rossi, hemisferik işleyişe yönelik yapılan nörolojik araştırmalara dayanarak metaforlar, semptomlar ve terapötik müdahale arasında bir teori oluşturmuşlardır. Sağ yarım kürenin duygusal ve imgesel süreçlerin işlenmesinde, sol yarım küreden daha fazla yer aldığını gösteren çalışmalara dayanarak, sağ beynin metaforik dilin ve psikosomatik belirtilerin işlendiği yer olduğunu ve öykülerin sağ yarım kürenin dili olduğunu kuramsallaştırmışlardır. Metaforların sağ yarım küreyle direk iletişime geçiyor olmasıyla, terapötik öykülerin klasik psikoterapilerden daha hızlı bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. Terapötik öyküleri ve anekdotları kullanarak, bilinçli zihne onu meşgul eden bir mesaj gönderirken, aynı zamanda çağrışım yoluyla bilinç dışına da mesaj gönderilerek çift yönlü iletişim kurulabileceğini savunmuşlardır (Mills ve Crowley, 2022).

Erickson klasik konuşma psikoterapisinde kelimeleri, dili ve öyküleri tamamlayıcı bir terapötik müdahale olarak sıklıkla kullanmıştır. Öykü ve metaforlar yoluyla danışanın hayatında sorunlarını yönetebilmesi ve daha uyarlanabilir çözümler bulabilmesi için bilinç dışını mesajlar göndermiştir. Danışanın iyileşme sürecinde bilinç dışının aktif olduğunu, bu nedenle metaforların, terapötik öykülerin ve telkinlerin bilinç dışında değişimi oluşturan anlamları olduğunu ifade etmiştir (Kress ve ark., 2010).

Erickson, psikoterapilerinde içe yönelik olmayan ancak zihne yönelik olan metaforlar aracılığıyla kendine özgü bir yöntem kullanmıştır. Terapötik öykülerle, dilin çağrışım gücüne inanarak bilinç dışı değişikliklere odaklanmıştır. Danışanlarında bu dilin gücünü kullanırken psikolojik terimleri kullanmak yerine son derece teknik olmayan bir dil kullanmaya özen göstermiştir. Erickson kullandığı teknikleri formüle etmek yerine, bu tekniklerin yakın ve doğru gözlemlerden kaynaklandığını belirtmiştir. Terapinin genel prensipleriyle ilgili soruları, vaka anekdotları ve öykülerle yanıtlamış ve her danışanın kendine özgü kişiliğine ve sosyal

bağlamına yanıt verme amacıyla genel terapi kurallarının oluşturulamayacağını savunmuştur (Kirmayer, 1988) .

Erickson, öykünün danışanı kendine çekme gücünden yararlanmış ve öykü anlatıcılığının danışanla beraber iş birliğine girip ortak bir hayalin gerçekleştirdiğini savunmuştur. Bu iş birliğinin amacının, danışanın çektiği acıyı anlamlandırmak ve ona yeni anlamlar kazandırmayı hedeflemek olduğunu ileri sürmüştür. Metaforların tamamen bireyin kendine özgü geçmişine bağlı olduğunu, dilsel bir imge değil, zihinsel bir düşünme aracı olduğunu ileri sürmüştür. Erickson bilinç dışının, hem hastadan hem terapistten daha bilge olduğuna inanmıştır. Bilinç dışını bir şifa kaynağı olarak görerek ittifak kurmayı amaçlamış ve bu konuda metaforların rehberliğinden yararlanmıştır (Kirmayer, 1988).

Terapötik öykülerin çocuklarda kullanımı konusunda alana büyük katkısı olan isimlerden bir diğeri Richard Gardner'dır (Brandell, 1984). Gardner, çocukların öykülerini analiz etmenin, yetişkinlerin rüyalarını ve çağrışımlarını analiz etmekten çok daha kolay olduğunu ve yaşadıkları zorlukları, yetişkinlerin aksine, çarpıtma olmadan açıkça sergilediklerini vurgulamıştır. Gardner, çocuklar için klasik psikanalitik modelden uyarlanan, bilinç dışı süreçlerin bilince aktarıldığı psikoterapi yönteminden ziyade, dikkat çekici ve zevk veren bir iletişim türü olarak terapötik öykülerin kullanılmasının daha etkili iç görü sağladığını ileri sürmüştür. Bu görüşe dayanarak Karşılıklı Hikaye Anlatma Tekniğini geliştirmiştir. Bu yöntemde çocuk bir öykü anlatır, terapist öykünün psikodinamik anlamını tahmin eder ve arkasından kendisi öykü anlatır. Terapistin oluşturduğu yeni öykü, benzer bir ortam ve benzer karakterleri içerir. Ancak çocuğun öyküsünün içerdiği sorunları ve çatışmaları daha sağlıklı bir şekilde uyarlar ve çözüm yollarını sunar. Bu şekilde terapist çocukla, çocuksu bir iletişim kurarak kendisinin duyulmasını sağlar. İletilmek istenen mesaj, çocuğu psikanalitik bir yükün altına sokmadan, bilinci atlayarak bilinç dışına ulaşır. Böylelikle çocuk doğrudan kaygı uyandıran yüzleşmelerden kaçınmış olur (Gardner, 1968).

Terapötik öykülerin çocuklarda nasıl kullanılabileceği ve öykülerin çocuğun psikolojik ve duygusal iyileşmelerine nasıl katkı sağlayabileceği konusunda alana büyük katkı sağlamış bir diğer önemli isim ise Nancy Davis'dir. Davis, öykülerin çocuğun hayatının doğal bir parçası olduğunu ve mizahı da içeriyor olması sebebiyle terapötik bir müdahale olarak kullanılabileceğini savunmuştur. Çocuğun bilinç dışı zihninin, bilinçli zihninden daha yüksek anlama kapasitesine sahip olduğunu savunarak, öykülerin her yaş çocuk için kullanılabileceğini ileri sürmüştür (Davis, 1989). Davis özellikle çocuk istismarı, şiddet mağdurları ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu gibi zor alanlarda terapötik öykülerin etkinliğini ortaya koyarak, en zor travmalarda bile iyileşmenin mümkün olduğunu savunmuştur (Davis, 2021).

3.2 Terapötik Öykü Üzerine Yapılan Araştırmalar ve Yayınlar

3.2.1 Uluslararası Yapılan Araştırmalar ve Yayınlar

Terapötik öykülerin kullanımı ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça çeşitli olduğu görülmektedir. Carlson ve Arthur (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kaotik bir aile ortamında yaşayan ve okulda belirgin kaygılar yaşayan, öfkeli ve saldırgan olarak tanımlanan 6 yaşındaki bir çocuk üzerinde, oyun terapisi ve okunan terapötik öykülerin iyileşme sürecine olan etkisi incelenmiştir. Danışana 23 seans oyun terapisi uygulanmış ve iki farklı terapötik öykü okunmuştur. Terapötik öykülerden ilki, sosyal izolasyonu ortadan kaldırmak için, okula gitmeyi çok seven ve çok sayıda arkadaşı olmasını isteyen bir çocuk hakkında yazılmıştır. İkinci öykü ise kaotik aile ortamı içerisinde kendisine sakin bir içsel durum oluşturmasını desteklemek için mağarada yaşayan bir çocuğun bilge yaşlı bir adam tarafından güvenli bir şekilde mağaradan çıkarılması ve geri döndürülmesi hakkında yazılmıştır. Sonuç olarak oyun terapisi ve terapötik öykülerin birlikte kullanıldığı bu çalışmada, danışanın kaygılarında ve sosyal izolasyonunda belirgin düzeyde azalma ve neşe durumunda artışlar görülmüştür.

Painter ve arkadaşları (1999) tarafından gerçekleştirilen bir farklı araştırmada, terapötik öykü kullanımının ve davranışsal ebeveyn eğitimi programının, 5-7 yaş arası davranış ve uyum problemleri gösteren 4 çocuk üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Terapötik öykü anne veya babasını dinlemeyen küçük ayı hakkında yazılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların uyumsuz davranışlarının hem sıklığının hem yoğunluğunun azaldığı belirtilmiştir.

Bunun yanı sıra Burns (2002) tarafından gerçekleştirilen bir farklı araştırmada, terapötik öykü kullanımının, fırtına fobisi olan 6 yaşındaki kız çocuğu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Terapist tarafından, korku duygusu, duygusal stresle başa çıkabilme ve değişim ve dönüşüm hakkında üç farklı terapötik öykü okunmuştur. Araştırma sonucunda çocuğun fırtına fobisinin çözümlendiği ve sonraki yıllarda aynı şiddette tekrarlanmadığı görülmüştür.

Bir başka araştırma olarak, Cook (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 10 yaşında ve davranış sorunları tanısı olan bir çocuğun, depresyon ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı olan abisiyle ilişkisi incelenmiştir. Okunan terapötik öykü, öfkesini kontrol edebilen bir çocuğun babasıyla özel zaman geçirmesini içeren bir yarışma hakkında yazılmıştır. Altı haftalık çalışma sonucunda, danışanın öfke kontrolü sorunlarının hem sıklığında hem de yoğunluğunda belirgin bir azalma gözlemlenmiştir.

Kress ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, 6 yaşında büyük babası tarafından defalarca cinsel istismara uğramış kız danışan için terapötik öykü

yazılmıştır. Öykü, kuyruğu büyük bir taşın altında kalan kedinin, artık parka gitmek istememesi hakkında yazılmıştır. Bir başka terapötik öykü, 9 yaşında ki bir erkek çocuğunun 17 yaşında bir erkek tarafından istismar edilmesi üzerine yazılmıştır. Öykü, okuldan sonra evde yalnız kalan bir çocuğa bakıcılık yapmak için gelen aile dostu hakkında yazılmıştır. Çalışma sonucunda terapötik öykülerin, danışanların kaygısı ve direncini azalttığını görülmüş ve tehdit edici olmayarak iyileşmeyi sağladığı bildirilmiştir.

Farklı bir araştırma olarak Holyoake (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, terapötik öykü kullanımının, yüzünde, kolunda ve vücudunda yanıklar olan ve ameliyat olması gereken 6 yaşındaki bir çocuğun üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çocuğun hem fiziksel hem psikolojik travma yaşadığı ve kendisine olan saygısının azaldığı, öfkesinin arttığı, yalnızlaştığı ve yetersiz hissettiği bildirilmiştir. Ameliyattan çıkan çocuğa bir hemşire tarafından “kızgın aslan” metaforu kullanılarak terapötik öykü anlatılmıştır. Araştırma sonucunda danışanın iç görü geliştirdiği ve umut kazandığı bildirilmiştir.

Bunun yanında Burrows (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve terapötik öykü müdahalesinin sosyal becerileri düşük, davranış problemleri gösteren ve bu davranışlarıyla diğer çocukları da olumsuz etkilediği söylenen erkek danışan üzerindeki etkileri incelenmiştir. Öyküde “Kırmızı Canavar” metaforuyla öfke sembolize edilerek, herkesin içinde öfkeli bir tarafın bulunduğu ve bu öfkenin yönetilebilir olduğu güçlü bir şekilde işlenmiştir. Araştırma sonucunda danışanın öfke duygusunda azalma görülürken, davranışlarına dair iç görüde, güvenlik duygusunda ve aidiyet duygusunda artış görülmüştür.

Ek olarak Dewi (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygularını ifade etmekte zorlandığı için terapiye yönlendirilen danışana terapötik öykü okunmuştur. Öykü, öz güveni yüksek bir arkadaş bulan utangaç tavşan hakkında yazılmıştır. Okunan terapötik öyküden sonra danışan terapistle daha sık göz teması kurmaya cesaretlenmiş ve odada ağlamak yerine çizim aktiviteleri yapmaya başlamıştır. Danışanın sınıf öğretmeni tarafından sınıfta daha aktif olduğu ve sorulan sorulara el kaldırdığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada sınıf öğretmeni tarafından odaklanma sorunu yaşadığı, uyumsuz davranışlar gösterdiği ve duygularını kontrol etmekte zorlandığı için terapiye yönlendirilen bir başka danışan için, terapist tarafından yaşadığı çevreye uyum sağlayamayan bir dev hakkında terapötik öykü okunmuştur. Tuhaf bir yaratık olarak görülen devin, başı sıkıştığında çevresindekilere yardım etmeyi başardığı ve işe yarar biri olarak görüldüğü anlatılmıştır. Okunan terapötik öyküden sonra danışanın odaklanma probleminde azalma olmuş ve terapi odasında daha organize oyunlar oynamaya başlamıştır.

Son olarak Rahnamaei ve arkadaşları (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 7-11 yaş arası 30 çocuğa uygulanan oyun terapisi ve terapötik öykü müdahalesinin kombine

kullanımının, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardaki sosyal becerileri üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda oyun terapisi ve terapötik öykü anlatımının kombine müdahale olarak kullanılmasının sosyal becerileri geliştirdiği görülmüştür. Çocuklarda kendini ifade etme, kendini kontrol etme, sorumluluk ve iş birliği açısından iyileşmeler gerçekleştiği bildirilmiştir.

Terapötik öyküler için uluslararası yayınlar incelendiğinde birçok kaynağın kullanımda olduğu görülmektedir;

a) Therapeutic Stories That Teach and Heal (Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler);

Alanın öncü isimlerinden Nancy Davis tarafından yazılan kitaba Türkçe kaynak olarak ta ulaşmak mümkündür. Kitap çocuklar için hazır yazılmış metaforik öykülerden oluşmaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerini ve çocuk istismarı belirtilerini tedavi eden öyküler, istismarın açığa çıkmasına yardımcı olan öyküler, ölüm, kayıp ve hastalık durumlarına yardımcı olan öyküler, evlat edinme, koruyucu aile ve boşanmayla ilgili sorunlara yardımcı olan öyküler gibi birçok öykü içermektedir.

b) Metaphorical Stories for Child Therapy of Magic and Miracles (Çocuk Terapisi İçin Metaforik Hikayeler); Pat Pernicano tarafından yazılan kitaba Türkçe kaynak olarak ta ulaşmak mümkündür. Kitap çocuklar için terapötik öykülerden oluşmaktadır. İlgi çekme arzusu, zorbalık, öfke, bağımlılık, endişe gibi genel müdahale konuları ve performans kaygısı, gelişimsel bozukluklar, yeme bozukları, obsesif-kompulsif belirtileri, depresyon, panik atak, öğrenme güçlüğü ve dikkat eksikliği gibi özel müdahale konularını içermektedir.

c) Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within (Çocuklar ve İçimizdeki Çocuk İçin Terapötik Metaforlar); Joyce C. Mills ve Richard J. Crowley tarafından yazılan kitaba Türkçe kaynak olarak ta ulaşmak mümkündür. Kitabın çocuk ve ergen psikoterapisi alanına büyük bir katkısı olmuştur. Metaforun doğası ve fizyolojisi, metaforların çocuk terapisinde kullanımı, terapötik öykü yazmanın bileşenleri, sanatsal metaforlar ve terapötik öykünün oyun terapisinde kullanımı hakkında detaylı bilgiler içermektedir.

d) 101 Healing Stories for Kids and Teens: Using Metaphors in Therapy (Çocuklar ve Ergenler için 101 Tedavi Edici Öykü) ; George W. Burns tarafından yazılan kitaba Türkçe kaynak olarak ta ulaşmak mümkündür. Kitap çocuklar ve ergenler için yazılmış metaforik öykülerden oluşmaktadır. Etkili öykü anlatma yöntemleri, tedavi edici öyküler ve metaforik öykü yazmanın bileşenlerini içermektedir.

e) Therapeutic Storytelling: 101 Healing Stories for Children (İyileştirici Hikaye Anlatımı); Susan Perrow tarafından yazılan kitaba Türkçe kaynak olarak ta ulaşmak mümkündür. Kitap çocuk ve ergenler için yazılmış terapötik öykülerden oluşmaktadır. Öfke,

saldırganlık, endişe, güvenlik, istismar, ölüm, hastalık, boşanma, alt ıslatma, öz güven eksikliği ve zorbalık gibi sorunlarla ilgili öyküler içermektedir.

f) Using Stories, Art and Play in Trauma Informed Treatment (Travma Tedavisinde Hikaye, Sanat ve Oyunun Kullanımı); Pat Pernico tarafından yazılan kitaba Türkçe kaynak olarak ta ulaşmak mümkündür. Kitap değişimleri kolaylaştırmak için sanatta, hikayelerde ve oyunlarda terapötik müdahalelerin nasıl kullanılacağı bilgilerini içermektedir.

3.2.2 Türkiye de Yapılan Araştırmalar ve Yayınlar

Terapötik öykülerin kullanımı ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmaların da oldukça çeşitli olduğu görülmektedir. Aydın ve Yerin (1994) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öykü temelli bilişsel davranış değiştirme yönteminin, sınav kaygısı yaşayan 5. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 144 çocuk üzerinde gerçekleştirilen ve 8 oturumdan oluşan programın her oturumunda öykü aracılığıyla olumsuz benlik konuşmaları üzerine bilişsel düzenlemeler amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda öykü temelli bilişsel davranış değiştirme prosedürünün sınav kaygısı seviyesinde önemli bir düşüş gösterdiği belirtilmiştir.

Kılıç (2021) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, terapötik öykü kullanımının, dil ve konuşma bozukluğu olan 5-8 yaş aralığındaki 14 çocuğun duygu yönetimi becerisi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öykülerde öfke duygusu için “duman çıkaran araba”, üzüntü duygusu için “sesini duyuramayan çocuk” ve endişe duygusu için “hüzün kuşu” metaforları kullanılmıştır. Her duygu için üç öykü olacak şekilde, dokuz öykü tasarlanmıştır. 14 haftalık programın sonucunda endişe, korku ve öfke duygularını yaşayan çocuklarda duygularını bastırma mekanizmasının ortadan kalktığı, düzenlenmemiş ifadelerin azaldığı ve duygu kontrol becerilerinin geliştiği belirtilmiştir.

Ek olarak Çalık (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, koronavirüs salgınında metaforik öykü kullanımının, okul öncesi düzeydeki çocuklarda sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 14 çocuğa uygulanan 10 haftalık programın her oturumunda farklı metaforik öykü okunarak etkinlikler yapılmıştır. Bu öykülerle çocukların ölüm korkusunu yenmeleri, kaygı, korku endişe gibi duyguları yönetebilmeleri, kendilerini ifade edebilmeleri ve yeniden umut kazanmaları hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda metaforik öykülerin salgın süresince çocuklarda sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde arttırdığı bildirilmiştir.

Son olarak Alptekin ve Sarıkaya (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, metaforik öykü kullanımının, 6-10 yaş arası Kahramanmaraş depremini yaşayan çocuklar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çocuklardan serbest çizim tekniği kullanılarak resim çizmeleri

istenmiştir. Çizimden bir gün sonra deprem ile ilgili yazılan metaforik öykü okunmuştur. Teber tarafından yazılan öykü de “fırtına” ve kuş yuvası” metaforları kullanılmıştır. Öykünün okunmasının ardından çocuklardan tekrar serbest çizim tekniğiyle resim çizmeleri istenmiştir. Çizilen resimler araştırmacı tarafından incelenmiş ve tüm temalar incelenmiştir. Araştırma sonucunda tüm yaş gruplarında metaforik öykülerin umut, gerçekliği kabul, uyum, öğrenme arzusu ve özgürlük ihtiyacı gibi olumlu temalar ortaya çıkardığı belirtilmiştir.

Ülkemizde terapötik öykülerin kullanımı ile ilgili farklı kaynaklar mevcuttur;

a) Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi; Mehmet Hakan Alşan (2020) tarafından yazılan kitap emek vermek, sorumluluk almak, yardımlaşmak, dürüstlük, affedicilik, tevazu, farkındalık, dostluk, sabır, şükür gibi konularda değerler eğitimi veren öyküler içermektedir.

b) Pandemi Öyküleri; Mehmet Teber (2021) tarafından yazılan kitap, pandemi döneminde kaygılanan çocuklar için iyileştirici metaforik öykülerden oluşmaktadır. Pandemi sebebiyle evde sıkılan, virüs kapma korkusu yaşayan, ailesinden birisi virüs kapan, arkadaşlarını özleyen, maske takmak zorunda kalan, bir yakınını kaybeden çocuklar ile ilgili terapötik öyküler içermektedir.

c) İyi Hissettiren Hikayeler; Kasım Hakan Emanetoğlu (2023) tarafından yazılan kitap metaforik öykülerden oluşmaktadır. Akran zorbalığı, öfke, kayıp, yas, yeme sorunları, yardımlaşma, hastalık, uyku, evlat edinme, bağlanma, boşanma ve sınırlar ile ilgili öyküler içermektedir.

d) Afetler için Terapötik Öyküler; Mehmet Teber (2024) tarafından yazılan kitap deprem, sel, yangın, savaş gibi afetler için terapötik öykülerden oluşmaktadır. Afet sonrası korkusu olan, yaşadığı yeri terk eden, yeni eve taşınmak zorunda olan, farklı bir okula devam eden, enkaz altında kalan, bir yakınını kaybeden, amputasyon yaşayan ve hayata adapte olmakta zorlanan çocuklar ile ilgili öyküler içermektedir.

4. TERAPÖTİK ÖYKÜ VE ÇOCUK İLİŞKİSİ

4.1 Terapötik Öykü ve Çocuk İlişkisi

Öyküler çok eski zamanlardan beri etkili bir şekilde değerler eğitimi vermek, hayat dersleri vermek ve eğitici bilgiler vermek amacıyla kullanılmaktadır. Çocukları gerçek dünyadan hayal dünyasına çekerek kahramanlarla ilişki kurmalarını sağlamaktadır. Böylece çocuklar kahramanların duygularını hissetmekte ve öyküyü anlatan ve dinleyen çocuk arasında karşılıklı bir ilişki kurulmaktadır.

Öykülerin çocuklar ile olan ilişkisi incelendiğinde;

- Öykülerin çocuklarla karşılıklı ilişki içerisinde olmaları
- Çocukların dikkatini çekerek öğretici olmaları
- Direnci ortadan kaldırıyor olmaları
- Çocukların hayal dünyasını hareketlendiriyor olmaları
- Problem çözme becerilerini arttırıyor olmaları
- Alternatif yollar açıyor olmaları
- Çocukların kararlarında bağımsız olmalarını
- Kısa gibi görünen öykülerin birden çok mesaj içeriyor olmaları

çocuklarla öykü yoluyla ilişki kurmanın gücünü göstermektedir (Burns, 2023).

Öykülerin hayal gücünü harekete geçiriyor olması zihnin kolayca devreye girmesini sağlamaktadır. Öykü dinlemek, olayları daha canlı bir şekilde hayal etmemizi sağlamaktadır Böylece çok daha uzun süre zihinde kalmakta ve daha kolay hatırlanmaktadır (Nicholson ve ark., 2022). Bir öykü paylaşıldıktan sonra, yalnızca öyküdeki bazı anahtar kelimeleri ya da ifadeleri kullanarak öykünün tüm anlamını yeniden yakalamak mümkündür (Bergner, 2007).

Öykü anlatımı, çocuğun kendisini ifade etmesine, karakterle özdeşim kurmasına, başkalarına karşı empati anlayışı geliştirmesine ve çift yönlü iletişim kurma becerisine katkı sağlamaktadır (Hibbin, 2016). Öykü, çocuklara kişisel ve toplumsal olarak kabul edilen davranışları öğretmek için de etkili bir araçtır. Bununla birlikte uygun olmayan davranışların sonuçlarını da göstermektedir. Öyküler yoluyla çocuklar hayatta başlarına gelebilecek zor durumlarla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenip, problemlere karşı hazırlıklı hale gelebilirler. Bu şekilde öğrenme süreçleri hızlanabilir (Burns, 2023).

Öyküler çocuğun hayatının hem eğlenceli, hem de doğal bir parçası olmaları sebebiyle, gelişimsel olarak çocuklar için uygun bir müdahale tekniğidir. Bu iletişim biçimi çocuğun zor konular üzerinde çalışırken kendini daha rahat hissetmesini ve duygularını daha rahat açığa çıkarmasını sağlamaktadır. Terapötik öyküde yer alan karakterin kendi sorunuyla nasıl mücadele ettiğini, sorunu çözmek için çeşitli yollar denediğini ve en sonunda sorunun üstesinden geldiğini görmek, çocuğun motivasyonunu güçlendirmektedir (Carlson, Arthur, 1999). Çocuk terapötik öykü dinlediğinde, metaforları kendi kişisel deneyimlerine göre yorumlayacak ve kendi hayatı için kişiselleştirecektir (Ring, 1987).

Metaforlar ve öyküler, oyun gibi çocukla iletişim kurmanın daha kolay bir yoludur. Çocuğun iç dünyasına erişerek, duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmek için kullanılmaktadır. Terapötik öyküler çocuklara, sorunlarıyla ilgili anlam kazanmalarına, farklı

bakış açıları sunmalarına, ve yeniden bilişsel yapılandırmalar oluşturmalarına yardımcı olmaktadır (Pernicano, 2021).

Çocukların yaşam deneyimleri yetişkinlerden farklı olarak kısa ve kısıtlıdır. Yaş ile beraber deneyimleri de artmaktadır. Deneyimler arttıkça öğrenme potansiyeli de artmakta ve mücadele duyguları gelişmektedir. Bazı çocukluk deneyimleri olumluyken, bazıları olumsuz olabilmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan deneyimlere verilen tepkiler, olumlu ve olumsuz durumlara nasıl hazırlandıkları ile belirlenmektedir. Bu durum yaşam zorluklarının yetişkinlik döneminde nasıl karşılanacağını da belirleyicisi olmaktadır. Yaşam kalitesi, deneyimleri nasıl yönettiğimiz ile ilişkilidir. Çocuğa ne kadar çok deneyim alanı açılırsa, o kadar çok deneyimlerini yönetme becerisi kazandırılır. Çocukları henüz deneyimlemedikleri durumlara hazırlamanın etkili yollarından biri de terapötik öykülerdir. Hayatta karşılaşılabilecek sorunlar için önceden mücadele duygusunu geliştirmekte ve sorunlarla nasıl baş edebilecekleri konusunda çocukları hazırlamaktadır. Bazı zamanlarda yaşam zorlukları çocukların henüz problem çözme yetisinin gelişmediği dönemlere denk gelebilmektedir. Bu gibi durumlarda terapötik öyküde yer alan, problem çözme yetisi gelişmiş süper kahramanlara yer vermek, çocuğun çözüm ile ilgili sonuçlar çıkarmasına yardımcı olabilmektedir (Burns, 2023).

Terapötik öyküler, çocuklarla zor konuları çalışmanın hem etkili, hem daha kolay bir yoludur. Zorlukları öyküleştirerek çocuğa sunmak, direk anlatım yerine, çocuğu hayal dünyasına çekerek iyileştirici bir yolculuğa götürmektedir. Çocuğun ana karakterle özdeşim kurmasıyla sorunların çözülmesi çocuğu aynı zamanda güçlendirmektedir (Perrow, 2024).

Nancy Davis' e göre çocukların bilinç dışı anlama kapasiteleri, bilinç seviyesinin anlama kapasitesinden çok daha fazladır. Bu sebeple çocuklar öyküyü etkin bir şekilde dinlemiyor gibi görünse de, öyküler çocuğun bilinç dışı tarafından duyulmaktadır. Böylece çocuğun duygu ve davranışlarının değişmesinde etkin bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda terapötik öyküler, öfkeli ya da iletişime kapalı çocuklarla iletişim kurabilmenin de etkili bir yolu olabilmektedir (Davis, 1989).

Terapötik öyküler özellikle travmatik deneyimler yaşamış olan çocuklar için sorunları dışsallaştırarak üstesinden gelmelerini kolaylaştırmaktadır. Çocukların travmalarını sözel olarak ifade edememeleri, yardım için çocuğu geciktirebilmekte ve deneyimlerinin etkisini daha da yoğunlaştırabilmektedir. Bu durum çocuklarda umutsuzluk duygusunun artmasına ve içe kapanmalarına sebebiyet verebilmektedir. Ya da öfke ve hırçınlık gibi davranışsal olarak ortaya çıkabilmektedir. Terapötik öyküler travmaya ilişkin acı duyguların ve davranışların ortaya çıkmasına alan açarak çocuğun rahatlamasına ve olumlu duygu ve düşünceler geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Mukba ve ark., 2019).

Terapötik öykülerin etkili olduğu bir başka durum, istismara uğramış çocukları kendilerini ifade etmeleri için cesaretlendiriyor olmalarıdır. Öyküler tek başına travma semptomlarını iyileştirmek için yeterli değildir fakat, istismarın ortaya çıkmasını mümkün kılabilir. Aynı zamanda öyküyle çocuğun başa çıkma mekanizmalarını da güçlendirmek mümkün olabilmektedir. Travmayı anlatmak çocuklar için zorlayıcı ve korkutucudur. Bu gibi durumlarda terapistin travmayı bilince çekmesine gerek olmadan, öyküyle iletilmek istenen mesajı çocuğun bilinç dışına iletmesi mümkündür. Öykülerin bir diğer katkısı ise, travma yaşamış çocukları deneyimlerinin açısından uzakta ve güvende tutuyor olmasıdır. Öyküler çocuklara karşılaştıkları sorunlarda yalnız olmadıklarını ve zorluklara çözüm bulunabileceğini de öğretmektedir (Davis, 1989).

4.2 Terapötik Öykü ve Beyin İlişkisi

Öykü ve beyin ilişkisi, nöropsikolojik açıdan değerlendirildiğinde, beynin sağ ve sol olmak üzere iki yarım küresinin farklı bilgi işleme yöntemlerine sahip olduğu belirtilmektedir. Sol yarım küre yoğunluklu olarak dil ve mantıkla ilgilenirken, sağ yarım küre sembolizm, metaforlar ve öykülerle ilgilenmektedir. Dolayısıyla sağ yarım kürede işlenen bilginin, kişinin duygu ve davranışları üzerinde daha hızlı etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Nicholson ve ark., 2022).

Sağ yarım kürenin duygusal ve imgesel süreçleri işlemekte sol yarım küreden daha aktif olması, psikosomatik semptomların da sağ yarım kürede işlendiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla sağ yarım küreyi, hem metaforik dilin hem de psikosomatik semptomların ilişkili olduğu yarım küre olarak tanımlamak mümkündür. Buna bağlı olarak metaforlar, semboller ve öyküler “sağ beynin dili” olarak tanımlanabilmektedir. Terapötik öyküler, sağ yarım küreyle doğrudan iletişim kurma aracı olarak görülmektedir. Bu sebeple öykülerin sağ yarım küreyi hedef alarak iyileşme sürecini hızlandırabileceği düşünülmektedir. Doğru yazılmış bir terapötik öykü bilinç dışını harekete geçirerek yeni anlamlar ve davranışsal tepkiler geliştirmektedir (Mills ve Crowley, 2022)

1995 yılında Harvard Üniversitesinde Dr. Van Der Kolk ve Fisler’in gerçekleştirdiği bir araştırmada, travma yaşayan kişilerin beyin aktiviteleri incelenmiştir. Sonuç olarak travma yaşamış kişilerin travmaya dair görüntüler ve hatıralar anımsamasıyla, imgelerin, görüntülerin ve duyguların işlendiği sağ yarım kürede yoğun bir aktivite meydana gelmiştir. Travmanın konuşarak anlatılmasına izin veren, dil ve mantık süreçlerinin işlendiği sol yarım kürenin ise tamamen kapandığı görüşmüştür (Von Der Kolk ve Fisler, 1995).

Çocukluk çağı travmalarının, nörogelişimsel olarak incelemesinde, beyinde fizyolojik bozulmalara neden olduğu ortaya koyulmuştur. Beyinde bulunan duygu, motivasyon ve hafıza süreçlerinden sorumlu limbik sistem travmayla harekete geçmektedir. Travmalar limbik sistemin içerdiği hafızadan sorumlu hipokampus, stres düzeyinden sorumlu hipotalamus ve duyguların işlenmesinden sorumlu amigdala üzerinde bozulmalara yol açmaktadır (Kılıç ve Saltoğlu, 2024). Aynı zamanda travmanın sol beyin bilişsel düzeylerinde azalmaya neden olduğu da düşünülmektedir. Beyinde gerçekleşen bu değişiklikler, beynin işleyişindeki biyolojik bütünlüğün bozulmasına sebep olmaktadır. Travma sonucu beyindeki nörol bağlantıların bozulması, danışanın duygusal, fiziksel ve bilişsel tetikleyicilerini aktive ederek sinir sistemini harekete geçirmektedir. Terapötik öyküler, nörobiyolojik olarak bütünleyicidir. Çocukların tekrar bağlantılar kurarak dengeyi kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Pernicano, 2023).

Terapötik öyküler hem okuyucuyu hem dinleyiciyi karşılıklı bir ilişki içerisine sokmaktadır. Öykünün okunmasıyla beraber beyinde dikkatten sorumlu kortizol hormonu, empatiden sorumlu oksitosin hormonu ve zevkten sorumlu dopamin hormonu salgılanmaya başlamaktadır. Dinleyicinin ilgisinin artmasıyla beraber harekete geçen beyin dalgaları, anlatıcının beyin dalgaları ile eşzamanlı bir şekilde hissedilmekte ve dinleyicinin de aynı duyguları paylaşmasına yol açmaktadır (Gupta ve Jha, 2022). Brockington ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırma da, yoğun bakımda yatan çocukların öykü anlatımı ve sonrası kortizol ve oksitosin seviyeleri incelenmiştir. Sonuç olarak öykü anlatımı sonrasında çocuklarda, oksitosin hormonunda yükselme, kortizol hormonunda ve ağrılarında azalma olduğu görülmüştür (Brockington ve ark., 2021).

Öyküler grup içerisinde okunduğunda, dinleyicilerin beyinlerindeki işitsel ve dilsel alanlarda, parietal ve frontal kortekslerde, kortikal ve subkortikal alanlarda benzer nöral aktivitelerin geliştiği görülmektedir (Suzuki ve ark., 2018).

4.3 Terapötik Öykülerin Oyun Terapisinde Kullanımı

Çocuklar için oyun doğuştan gelir ve her çocuk için evrenseldir. Oyun terapisi, çocuğun kendisini oyunla ifade ettiği ve iyileşmenin oyun yolu ile gerçekleştiği temeli üzerine kuruludur. Çocuk, oyunlarında öfke, kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygularını dışarı aktarmakta ve onlarla yüzleşerek başa çıkmayı öğrenmektedir (Axeline, 1969). Kendilerini sözel olarak ifade edemeyen küçük yaş grubu çocuklar için oyun, sözsüz ve somut bir ifade şeklidir (Rahnamaei v ark., 2023).

Terapötik öyküler danışmanlık çerçevesi içinde herhangi bir ekol ile (Psikodinamik terapi, bilişsel davranışçı terapi, travma odaklı terapi) birlikte tamamlayıcı teknik olarak kullanılabilir (Cook ve ark., 2004). Oyun terapisi de, öyküleri terapötik araç olarak kullanan psikoterapi yöntemlerinden biridir. Terapide terapötik öykülerin kullanımı, çocukta kendini ifade etme, bilinç dışına ulaşma, problem çözme, öz saygı, dayanıklılık, katarsis, korku ve kaygıları önleme ve sağlıklı ilişki kurmayı arttırmaktadır. Terapötik öyküleri kullanmak çocukla yapılan konuşmadan çok daha fazlasını içermektedir. Anlatılan öyküler, çocuğun sembolik oyun yoluyla kim olduğunu keşfetmesine, yargılayıcı olmayan güvenli bir ortamda diyaloga geçmesine ve çocuğun bireyselleşmesine olanak sağlayarak psikolojik açıdan sağlıklı bir birey haline gelmesine yardımcı olmaktadır (Dewi, 2022).

Davranış problemleri gösteren çocuklar genellikle yoğun bir duygu durumu içerisinde. Çocuklar hem doğal ve rahat oldukları, hem de güvende hissettikleri bir ortamda kişisel gelişimini sürdürebilmekte, duygu durumlarını iyileştirebilmekte ve koruyabilmektedir. Oyun terapisi ve terapötik öyküler, çocuklara travmatik semptomlardan sıyrılma ve sembolik olarak değerlendirme olanağı sunmaktadır. Terapötik öyküler de oyun terapisinin teorik ilkelerine benzer bir şekilde, çocuğa kendisini kabul ettirmekte, ilgili duyguların ifade edilmesini desteklemekte ve terapötik ilişkinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Terapötik öykülerin oyun terapisinde kullanılması, öz saygısı düşük, dili etkin bir şekilde kullanamayan ve kelime dağarcığı dar olan çocuklar için sorunların çözülmesine yardım edebilmekte ve ruh sağlığını geliştirebilmektedir (Carlson ve Arthur, 1999).

Terapötik öyküler, çocuğun başa çıkmakta zorlandığı duygularına çözüm bulmasına yardım etmektedir. Çocuğa uyumsuz davranışlarının kabul edilemez olduğunu göstererek, daha uyumlu davranışlar denemesine alan açmaktadır (Kagan, 1982). Terapötik öyküler çocuklarda yas, korku, depresyon, öfke, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, kardeş kıskançlığı, enkoprezis gibi birçok sorunun tedavisinde başarılı bir şekilde kullanılmaktadır (Painter ve ark, 1999). Terapötik öykülerin, oyun terapisinde kullanılması, çocukta kaygıyı azaltabilmekte ve sorunlu düşünceler üzerinde etkili olabilmektedir. Terapötik öyküler çocuğun olumsuz duygularını düşünmesi ve ifade etmesi için güvenli bir ortam sağlayarak, bağlanma ve öz düzenleme konusunda zorluk yaşayan endişeli çocukları destekleyebilmektedir. Duygusal, davranışsal ve öğrenme güçlüğü olan çocukların, karmaşık dil bilgisi gerektirmeyen, gelişimsel olarak uygun ve ilgi çekici terapötik öykülere daha çok ihtiyacı olabilmektedir (Burrows, 2013).

Terapötik öyküler çocuğun ihtiyacına göre, stres faktörlerini azaltmak, davranış tutumlarını etkilemek, duygu ifadelerini teşvik etmek ve bilişsel süreçleri etkilemek için yazılan öykülerdir (Early, 1993). Terapötik öyküler, çocuğun dikkatini çekmek ve karmaşık kavramları

anlamasına yardımcı olmak konusunda zihninde büyük bir etkiye sahiptir. Görsel öğrenen çocuklar için zihinsel imgeler oluşturarak bağlantı kurmasına yardımcı olmaktadır. İşitsel öğrenen çocuklar için odak noktası terapistin ses tonu ve kullandığı kelimelerdir. Kinestetik öğrenen çocuklar ise anlatımdaki duygu ve hislerle bağlantı kurmaktadır. Bu şekilde çocuğun terapistte güvenmesi ve terapötik öyküyü içselleştirmesi kolaylaşmaktadır (Gupta ve Jha, 2022).

Oyun terapi seansında terapötik öyküyü okumak için öncelikle terapist ve danışan arasında güvenli bir ilişkinin gelişmiş olması gerekmektedir. Kurulan bu ilişkiye dayanarak terapist danışanın ihtiyacını sağlıklı bir şekilde belirlemelidir. Karakter seçimi yaparken çocuğun karakterini gözlemlemiş olmalıdır. Öyküyü danışana okurken sadece fiziksel olarak odada bulunmak değil, bütün dikkati çocuğun üzerinde olmalıdır. Terapötik öyküyü anlatırken, terapistin el kuklaları ya da figürler kullanması öykünün etkisini arttırmaktadır. Terapistin öyküyü okuduğu sırada çocuğun başka bir şeyle ilgilenmesi normal bir durumdur. Öyküye tepki olarak zıplamak koşmak gibi fiziksel davranışlar sergileyebilir. Bu davranışlar terapist tarafından engellenmemelidir (Dewi, 2022).

Terapötik öykünün doğru yazılması kadar, ne zaman okunacağı da terapist tarafından doğru belirlenmelidir. Öykü anlatımına başlamadan önce çocuğun terapötik süreci değerlendirilmeli, yaşı ve gelişim düzeyi göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuğun henüz hazır olmadığı durumda öyküye değinilmemelidir. Duygusal gelişimi yanı sıra terapistteki ilerleyişi de dikkate alınmalıdır. Yazılan öykünün sonu terapötik hedefi desteklemelidir. (Kress ve ark., 2010).

Öğrenme teorisyenlerine göre insanlar taklit ederek öğrenmektedir. Öykülerde çocuğa sunulan karakterlerin sergilediği olumlu ve uygun davranış modelleri özellikle anne baba rol modelinden eksik olan çocuklar için etkili olabilmektedir. Kendisiyle aynı sorunu yaşayan ve üstesinden gelmiş karakterler görmek çocuklar için düzeltmiş bir deneyim sunmaktadır (Carlson ve Arthur, 1999). Çocuğun öyküyle bağlantı kurmasının bir göstergesi, öyküyü tekrar tekrar dinlemek istemesi ve öyküyü beğendiğine dair yorum yapmasıdır (Davis, 1989).

Literatürde terapötik öykülerin terapi sürecinde nasıl uygulanacağına dair farklı görüşler bulunmaktadır. Cook (2004) öykü okunurken çocuğun sorular sorarak, cevaplayarak veya öykünün sonunu söyleyerek aktif olarak bu sürece katılabileceğini savunmaktadır. Bergner (2007) öyküyü okuduktan sonra çocuğun öyküyü anladığından emin olmak gerektiğini, anlaşılmayan yerlerin açıklanmasını ve öykünün çocukla tartışılması gerektiğini savunmaktadır. Pernico (2021) öyküyü okumadan önce çocuktan izin almayı ve öykünün onunla ilgili olabileceğini söylemek gerektiğini, öykünün sonunun ise danışanın tepkisine göre yazılması gerektiğini savunmaktadır. Davis (1989) terapötik öykülerdeki metaforların terapist

tarafından açıklanmaması gerektiğini, çocuğun bilinç dışının en doğru şekilde algılayacağını savunmaktadır. Teber (2023), Davis ile aynı görüşte olarak öykünün anlatımından sonra yorum yapılmaması gerektiğini, terapötik öykünün çocuğun bilinç dışından duyulması gerektiğini savunmaktadır.

Terapötik öykülerin grup terapisinde kullanımı ise ortak deneyimleri öne çıkararak bireysel farklılıkları gizlemektedir. Danışanlar arasında bir bağ oluşturmakta ve baskı oluşturmadan yaşadıkları sorunlarda yalnız olmadıklarını hissettirmektedir (Dewi, 2022). Katılımcıların rahatlık düzeyini arttırmakta, odak noktalarını değiştirmekte ya da derinleştirebilmektedir. (Kress ve ark., 2010).

Oyun terapisinde terapötik öyküleri kullanırken hazır yazılmış öyküler kullanılabileceği gibi; çocuğun semptomlarına göre bireyselleştirilmiş öyküler de kullanılabilmektedir. Kullanılan öyküler çocuğun öyküsüne göre değişmektedir.

Bilgilendirici öyküler; çocuğun hayatındaki önemli bir olay hakkında çocuğa bilgi vermek için yazılmaktadır. Örneğin, çocuk kendisinden önce kardeş kaybı yaşadıysa, çocukta çölyak gibi kronik bir hastalık varsa ya da nörogelişimsel olarak Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu varsa çocuğu bilgilendirmek amaçlanmaktadır. Böylece çocuğun zihnindeki boşluklar dolmakta ve yaşadığı duyguların sebebini anlayabilmektedir. Çocuk hakkındaki önemli bilgiler çocuğa ebeveyn tarafından verilmelidir. Dolayısıyla terapist öyküyü yazdıktan sonra aileye okutarak doğruluğundan emin olmalıdır. Ebeveyn öyküyü üç hafta boyunca, terapistin görüşme odasında seans öncesi okuyabilir. Sonrasında oyun terapi odasına geçilerek çocuğun çalışmasına alan açılabilir. İkinci yol olarak ise terapist öyküyü ebeveyne verebilir ve ebeveyn farklı zamanlarda evde üç kere okuyabilir (Teber, 2023).

Koruyucu Öyküler; çocuğu gelecekteki bir zorluğa hazırlamak için yazılmaktadır. Örneğin çocuk bir ameliyat olacaksa, başka bir şehre taşınacaksa ya da bir süre ebeveyninden ayrı kalacaksa doğabilecek olası duygulara karşı hazırlamak için yazılmaktadır. Terapötik öykü yaşanacak olaydan bir-iki hafta önce, terapistin görüşme odasında, seans öncesi ebeveyn ya da terapist tarafından okunabilir. Terapistin okuduğu durumlarda ebeveyn de çocuğun yanında bulunmalıdır. İkinci yol olarak ise terapist öyküyü ebeveyne verebilir, ebeveyn farklı zamanlarda evde üç kere okuyabilir (Teber, 2023).

Gerçek Yaşam Öyküleri; terapiye travma semptomları ile gelen çocuklar için yazılmaktadır. Örneğin bir trafik kazası geçirdiyse, yakın birinin vefatına şahit olduysa ya da ebeveyn boşanması gerçekleşmişse, geçmişteki travmayı yeniden çerçevelemek ve zorlayıcı semptomları çalışabilmek için yazılmaktadır. Gerçek yaşam öyküleri, terapist tarafından ebeveyn ile birlikte terapistin görüşme odasında üç hafta peş peşe okunabilir (Teber, 2023).

Metaforik / Sorun Odaklı Öyküler; şimdide var olan psikolojik sorunun çözümü için yazılmaktadır. Örneğin, kaka tutma, tırnak yeme, korku, kaygı, takıntı gibi durumlarda kullanılabilir. Öykü de metaforlar kullanılır. Yazılan öykü terapist tarafından seans öncesi üç hafta peş peşe okunabilir (Teber, 2023).

5. SONUÇ

Bu çalışmada terapötik öykülerin çocuklarda kullanımı, geniş bir literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda terapötik öykülerin kullanımının çocuklar üzerindeki etkinliği gösterilmiştir. Oyun ve öykünün çocukların hayatının ayrılmaz parçaları olmaları ebeveynler, öğretmenler ve klinisyenler tarafından öyküleri her zaman ulaşılabilir kılmaktadır. Terapötik öyküler çocukla etkili iletişim kurmanın hızlı ve güvenli bir yoludur. Çocuklara duygularını korkutucu olmayan rahat bir ortamda güvenli bir şekilde ifade etme olanağı sağlamaktadır. Çocuğun ihtiyaçlarına yönelik doğru yazılmış terapötik öyküler, direnci azaltarak sorunların yeniden çerçevelenmesine ve alternatif çözüm yollarının bulunmasına yardımcı olmakta ve değişime giden yolda çocuğa ışık tutmaktadır. Çocuğun duygusal ve davranışsal gelişimini desteklemekle beraber, güç kaynaklarına ulaşmasını da kolaylaştırmaktadır.

Terapötik öykülerin kullanımı, çocuklarda istismar gibi zor konuları çalışırken çocuğun zorlayıcı duygularıyla arasına mesafe koyarak tehdit ediciliği ortadan kaldırmaktadır. Bu gibi zor durumlarda terapistin travmayı bilince çekmeden, bilinç dışını hedef alarak iyileşmeyi kolaylaştırması mümkün olabilmektedir.

Terapötik öykülerin oyun terapisi ile birlikte kullanımında, terapist ilk seanstan itibaren danışanın ihtiyacını gözlemlemelidir. Doğru öyküyü tasarlamak için sorun iyi tanımlanmalı, terapötik öykü çeşidine doğru karar verilmeli, uygun metafor seçilmeli ve olay örgüsü ve sonlandırma kısmı terapötik hedef ile örtüşmelidir. Öyküyü kullanmadan önce, terapist ile çocuk arasındaki terapötik bağın kurulmuş olmasına dikkat edilmelidir. Çocuğun öyküden sonra ortaya çıkacak olası duygulara hazır olduğundan ve terapistin bu duygulara rehberlik edebileceğinden emin olunmalıdır.

Çocukları terapötik ortamlarda tedavi etmek için dünyaya çocuğun gözünden bakabilmek önemlidir. Bu sebeple öyküler çocuğa öz farkındalık kazandırmak, yeni beceriler kazandırarak değiştirmek ve iyileştirmek için etkili bir şekilde terapötik müdahale olarak kullanılabilir. Ancak terapötik öykülerin oyun terapisi ile birlikte kullanımında, iyileşmenin ne kadarının terapötik öykülerden kaynaklı olduğunu belirlemek zordur.

Sonuç olarak, çocuklarda terapötik öykü kullanımının birçok sorunun tedavisinde başarılı olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte daha geniş kitlelerde ve farklı yaş gruplarında daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Terapötik öykülerin kullanımı, psikologlar, psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılarak Türkiye’de yaygınlaşması ve daha çok çocuğa ulaşması sağlanabilmelidir.

KAYNAKÇA

- Alptekin, A. & Sarıkaya, A. (2023). Depremi Yaşayan Çocuklara Okunan Metaforik Hikâyenin Etkisinin Resim Temaları ile Örnekleme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51, 242-257. <https://doi.org/10.52642/susbed.1287634>
- Alşan, M. H. (2020). *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi*. Ahir Zaman Yayınları.
- Aydın, G. & Yerin, O. (1994). The Effect of a Story-Based Cognitive Behavior Modification Procedure on Reducing Children's Test Anxiety Before and After Cancellation of an Important Examination. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 17, 149-161.
- Axline, V. (1969). *Play therapy*. New York, NY: Ballent.
- Batuk, C. (2009). Mit, Tarih ve Gerçeklik Sorunu Üzerine Notlar. *Milel ve Nihal*, 6 (1), 27-53.
- Bergner, R. (2007). *Therapeutic storytelling revisited*. *American Journal of Psychotherapy*, 61, 149-162.
- Bettelheim, B. (1976). *The Uses of Enchantment*. Vintage Books.
https://www.sfu.ca/media-lab/cmns320_06/readings/bettelheim.pdf
- Brandell, J. R. (1984). Stories and storytelling in child psychotherapy. *Psychotherapy*, 21(1), 54–62. <https://doi.org/10.1037/h0087530>
- Brockington, G., Moreira, A. P. G., Buso, M. S., Da Silva, S. G., Altszyler, E., Fischer, R., & Moll, J. (2021). Storytelling increases oxytocin and positive emotions and decreases cortisol and pain in hospitalized children. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(22). <https://doi.org/10.1073/pnas.2018409118>
- Burns, G. W. (2023). *Çocuklar ve Ergenler İçin 101 Tedavi Edici Öykü*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Burns, M. (2002). Therepeutic Storytelling in Child and Youth Care Holly. *Journal of Child and Youth Care Work*, 17, 50–65.
- Burrows, L. (2013). Transforming ‘The Red Beast’ within through mindfulness and therapeutic storytelling: A Case Study. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23(2), 172–184.
- Carlson, R. & Arthur, N. (1999). Play therapy and the therapeutic use of story. *Canadian Journal of Counselling*, 33(3), 212-226.

- Cook, J. W., Taylor, L. A., & Silverman, P. (2004). The application of therapeutic storytelling techniques with preadolescent children: A clinical description with illustrative case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(2), 243–248.
[https://doi.org/10.1016/s1077-7229\(04\)80035](https://doi.org/10.1016/s1077-7229(04)80035)
- Çalık, M. (2022). Korona Günlerinde Masal Terapinin Çocukların Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlıkları Üzerine Etkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(9), 39-48.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide Yeni Soluk: Terapi. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Darga, H., Öztürk, F. Z., & Öztürk, T. (2021). Okul Öncesi Hikâye Kitaplarının Çocukların Gelişim Alanlarına Uygunluklarının İncelenmesi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 5(1), 22–48. <https://doi.org/10.32960/uead.862376>
- Davis, N. (1989). The use of therapeutic stories in the treatment of abused children. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 8(4), 18–23. <https://doi.org/10.1521/jsst.1989.8.4.18>
- Davis, N. (2021). *Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler*. Nobel Yaşam.
- Demir, C. & Yıldırım, Ö. (2019). Türkçede Metaforlar ve Metaforik Anlatımlar. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(4), 1085-1096.
- Dewi, T. T. (2022). Therapeutic Story Telling in Play Therapy: Beyond Entertainment and Leisure. *Mercu Buana International Conference on Communication Sciene*, 1, 56-67.
- Early, B.P. (1993). The healing magic of myth: Allegorical tales and the treatment of children of divorce. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 10, 97-106.
- Ekinci, N., & Tokkaş, B. G. (2024). Öyküsel Terapi Üzerine Sistemik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 16(1), 58–71.
<https://doi.org/10.18863/pgy.1256695>
- Emanetoğlu, K. H. (2023). *İyi Hissettiren Hikayeler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Freeman, M. (1991). Therapeutic Use of Storytelling for Older Children Who Are Critically Ill. *Children S Health Care*, 20(4), 208–215.
https://doi.org/10.1207/s15326888chc2004_3
- Gardner, R. A. (1968). The Mutual Storytelling Technique: Use in Alleviating Childhood Oedipal Problems. *Contemporary Psychoanalysis*, 4(2), 161–177.
<https://doi.org/10.1080/00107530.1968.10745136>
- Gupta, R. & Jha, M. (2022). Hikaye Anlatımının Psikolojik Gücü. *Uluslararası Hint Psikolojisi Dergisi*, 10(3), 606-614.

- Hibbin, R. (2016). The Psychosocial Benefits of Oral Storytelling in School: Developing Identity and Empathy Through Narrative. *Pastoral Care in Education*, 34(4), 218–231. <https://doi.org/10.1080/02643944.2016.1225315>
- Holyoake, D. (2013). Once Upon a Time There was an Angry Lion: Using Stories to Aid Therapeutic Care With Children. *Nursing Children and Young People*, 25(7), 24–27. <https://doi.org/10.7748/ncyp2013.09.25.7.24.e307>
- Kagan, R. M. (1982b). Storytelling and game therapy for children in placement. *Child Care Quarterly*, 11(4), 280–290. <https://doi.org/10.1007/bf01116207>
- Kılıç, B. S. S. P., Saltoğlu, S., & Erdoğan, E. (2024). Effects of Early Psychological Trauma on Limbic System Structure and Function. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 16(4), 691–706. <https://doi.org/10.18863/pgy.1356857>
- Kılıç, S. (2021). *Öykülerle terapi programının dil ve konuşma bozukluğu olan çocukların duygu yönetimi becerilerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi]. Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Kirmayer, L. J. (1988). Word magic and the rhetoric of common sense: Erickson's metaphors for mind. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 36(3), 157–172. <https://doi.org/10.1080/00207148808410505>
- Kress, V. E., Adamson, N. A., & Yensel, J. (2010). The Use of Therapeutic Stories in Counseling Child and Adolescent Sexual Abuse Survivors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(3), 243–259. <https://doi.org/10.1080/15401383.2010.507657>
- Lawley, J. & Tompkins, P. (2000). *Metaphors in Mind: Transformation Through Symbolic Modelling*. The Developing Company Press.
- Mills, J. C. & Crowley, R. J. (2022). *Çocuklar ve İçimizdeki Çocuk İçin Terapötik Metaforlar*. Yenikapı Yayınları.
- Moghaddam, C. (2024). *Öğretimde Hikayeleştirme*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Mukba, G., Sanberk, İ., & Akbaş, T. (2019). Öykü Anlatıcılığı ile Sistemik Müdahaleyi İçeren Eklektik Bir Müdahale. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 11(3), 386–401. <https://doi.org/10.18863/pgy.452521>
- Nicholson, C. & Dwivedi, K. N. (2010). *Children and Adolescents in Trauma*. Jessica Kingsley Publishers. <https://www.researchgate.net/publication/358131441>
- Painter, L. T., Cook, J. W., & Silverman, P. S. (1999). The Effects of Therapeutic Storytelling and Behavioral Parent Training on Noncompliant Behavior in Young Boys. *Child & Family Behavior Therapy*, 21(2), 47–66. https://doi.org/10.1300/j019v21n02_03

- Pernicano, P. (2023). *Travma Tedavisinde Hikaye, Sanat ve Oyunun Kullanımı*. Apamer Psikoloji Yayınları.
- Pernicano, P. (2021). *Çocuk Terapisi İçin Metaforik Hikayeler*. Yenikapı Yayınları.
- Perrow, S. (2024). *İyileştirici Hikaye Anlatımı*. İnkılap Kitabevi.
- Rahnamaei, H., Amel, A. K., & Hashemi, Z. (2023). Play therapy and storytelling intervention on children's social skills with attention deficit-hyperactivity disorder. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 317.
- Ring, R. J. (1987). Parables, Metaphors, and Healing Stories. *Care Giver*, 4(2), 269–274. <https://doi.org/10.1080/10778586.1987.10767554>
- Rhue, J. W., & Lynn, S. J. (1991). Storytelling, Hypnosis and the Treatment of Sexually Abused Children. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 39(4), 198–214. <https://doi.org/10.1080/00207149108409636>
- Schaefer, C. E. (2021). *Çocuk Oyununun Terapötik Kullanımı*. Yenikapı Yayınları.
- Suzuki, W. A., Feliú-Mójer, M. I., Hasson, U., Yehuda, R., & Zarate, J. M. (2018). Dialogues: The Science and Power of Storytelling. *Journal of Neuroscience*, 38(44), 9468–9470. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.1942-18.2018>
- Teber, M. (2024). *Afetler İçin Terapötik Öyküler*. Yeni Aile Çocuk Yayınları.
- Teber, M. (2021). *Pandemi Öyküleri*. Yeni Aile Çocuk Yayınları.
- Teber, M. (2023). *Öykülerle Terapi*. (PowerPoint slaytı).
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. 20 Kasım 2024, tarihinde <https://sozluk.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Tonga, N. (2008). A Terminological Approach To Story. *Journal of Turkish Studies*, 3(1), 371–379. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.279>
- Van Der Kolk, B. A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of Traumatic Stress*, 8(4), 505–525. <https://doi.org/10.1002/jts.2490080402>