



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

ÇOCUK VE ERGEN PSİKOTERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

JORDAN BATE

TRACY A. PROUT

TONY ROUSMANIERE

ALEXANDRE VAZ

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

APA (American Psychological Association) tarafından temel terapi türleri için yayınlanmış olan bu eğitim kitapçıkları, terapi öğrenme süresinde olanlara destek olma amacı taşımaktadır. Her danışan, her olay farklı çözüm ve yöntemlere ihtiyaç duyar. Farklı terapistler çeşitli terapi yöntemlerinde uzmanlaşmış olsalar da eklektik ve bütüncül yöntemler kimi durumlarda danışan için en yüksek menfaati sunabilir. Serinin tüm kitapları önemli terapi türleri için diyalog ve çalışma demoları sunmaktadır. Sola Unitas Yayınlarının "Bilinçli Uygulama Serisi"nin tüm terapistlere faydalı olmasını diliyorum. Kitabın içerisinde varolabilecek kusurların katkılarınızla düzelmesini ve okuyuculara büyük faydalar yaratmasını dilerim.

Dr. Umut Kısa, 2024, İstanbul

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Child and Adolescent Psychotherapy by Jordan Bate, Tracy A. Prout, Tony Rousmaniere, Alexandre Vaz, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2022 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Child and Adolescent Psychotherapy” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirliede Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203

Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811478

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Son Okuma: Yağmuray Düşgün

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Deliberate Practice in Child and Adolescent Psychotherapy

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ÇOCUK VE ERGEN PSİKOTERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

JORDAN BATE

TRACY A. PROUT

TONY ROUSMANIERE

ALEXANDRE VAZ

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 7

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 11

Kısım I Genel Bakış ve Talimatlar 13

BÖLÜM 1. Bilinçli Uygulama ve Çocuk ve Ergen Psikoterapisine
Giriş ve Genel Bakış 15

BÖLÜM 2. Çocuk ve Ergen Psikoterapisi Bilinçli Uygulama
Alıştırmaları için Talimatlar 41

Kısım II Çocuk ve Ergen Psikoterapisi Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 47

Başlangıç Seviyesi Çocuk ve Ergen Psikoterapi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 1. İlgi ve Merakı İletmek 49

ALIŞTIRMA 2. Duyguları İsimlendirmek 57

ALIŞTIRMA 3. Övgü ve Teşvik 67

ALIŞTIRMA 4. Oyunu Gözlemlemek ve Tanımlamak 76

Orta Seviye Çocuk ve Ergen Psikoterapi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 5. Empatik Doğrulama 85

ALIŞTIRMA 6. Oyunun Ayrıntılarına Girmek 94

ALIŞTIRMA 7. Kimliği keşfetmek-Çok Kültürlü Yönelim 103

ALIŞTIRMA 8. Kendini İfşa 116

İleri Seviye Çocuk ve Ergen Psikoterapi Becerileri için Alıştırmalar

ALİşTİRMA 9. Güvenlik Endişeleri Hakkında Bilgi Toplama 129

ALİşTİRMA 10. Sınırları Belirlemek 143

ALİşTİRMA 11. Seks Hakkında Konuřmak 156

ALİşTİRMA 12. Direnç ve Kopuřlara Yanıt Vermek 167

Kapsamlı Alıştırmalar

ALİşTİRMA 13. Açıklamalı Çocuk Psikoterapi Uygulaması
Oturum Transkriptleri 179

ALİşTİRMA 14. Çocuk ve Ergen Psikoterapi Deneme
Seansları 192

Kısım III Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliřtirme Stratejileri 201

BÖLÜM 3. Bilinçli Uygulamadan En İyi şekilde Nasıl
Yararlanılır?: Eđitmenler ve Öğrenciler için Ek Rehberlik 203

EK A Zorluk Deđerlendirmeleri ve Ayarlamaları 227

EK B Bilinçli Uygulama Günlüđu Formu 231

EK C Bilinçli Uygulama Alıştırmaları İçeren Örnek Çocuk ve
Ergen Psikoterapisi Ders Programı 232

Referanslar 251

Yazarlar Hakkında 263

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Bilinçli Uygulamanın Temelleri eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz belirli bir ihtiyaca yanıt vermek için geliştirdik. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü okul öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle örneklendirilebilir. Mary, ruh sağlığı teorisi, araştırma ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrenmiştir. Kendini işine adanmış bir öğrenci olarak düzinelerce ders kitabı okumuş, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazmış ve sınavlarında neredeyse mükemmel notlar almıştır. Ancak Mary, staj yaptığı yerde, danışanlarıyla seans yaptığında, terapi becerilerini uygulamada sıklıkla sorun yaşıyordu. Dahası, danışanları çok duygusal, umutsuz veya terapiye karşı şüpheli gibi güçlü tepkiler verdiğinde Mary kaygılandığını fark etti. Bazen bu kaygı, önemli anlarda donup kalmasına ve danışanlara yardım etme yeteneğinin sınırlanmasına neden olacak kadar güçlü oluyordu. Haftalık bireysel ve grup süpervizyonu sırasında, Mary'nin süpervizörü ona deneysel olarak desteklenen terapiler ve ortak faktör yöntemleri içeren tavsiyelerde bulundu. Süpervizör genellikle Mary'yi rol yapma oyunlarına yönlendirdi, ek okumalar önerdi veya danışanlarıyla yaptığı kendi çalışmalarından örnekler verdi. Seanslarının kayıtlarını süpervizörüyle paylaşan Mary, zorluklar karşısında pes etmedi, süpervizörünün tavsiyelerini dikkatlice not aldı ve önerilen kitapları okudu. Ancak Mary danışanlarıyla tekrar buluştuğunda, tüm bilgisinin kafasından uçup gittiğini ve süpervizörünün tavsiyelerini uygulamaya koyamadığını fark etti. Mary bu sorunun özellikle duygusal olarak kışkırtıcı olan danışanlarda akut olduğunun farkına varmıştı.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanır. Mary'nin genel yeterlilik düzeyini, Mary'nin zihinsel gelişim düzeyindeki bir öğrenciden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebilir. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşmaya devam ediyordu. Süpervizör, Mary'nin işinde yapması gereken değişiklikleri belirlemiş olmasına rağmen bu sorun giderilemiyordu.

Mary ve süpervizörünün boğuştuğu sorun, yani psikoterapi hakkındaki bilgisi ile psikoterapiyi güvenilir bir şekilde uygulama becerisi arasındaki kopukluk, bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriye başlamamızın nedeni, çoğu terapistin ister yeni başlayan öğrenciler ister oldukça deneyimli klinisyenler olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimlemesidir. Gerçekte, hepimiz Mary'yiz.

Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak adına özel olarak tasarlanmış bir eğitim yöntemi olan bilinçli uygulamanın kullanımına odaklıyoruz (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere ve diğerleri, 2017). Bilinçli uygulama, belirli bir becerinin otomatik hâle gelinceye kadar deneysel ve tekrarlanan eğitimini gerektirir. Psikoterapi bağlamında bu, iki öğrencinin bir hasta ve bir terapist olarak rol oynamasını, bir süpervizörün rehberliği altında sık sık rol değiştirmesini içerir. Terapisti oynayan öğrenci, başlangıçtan orta seviyeye ve ileri seviyeye kadar değişen zorluk derecelerindeki hastanın ifadelerine, temel terapötik becerileri yansıtan doğaçlama yanıtlarla tepki verir.

Bu kitapları oluşturmak için, başlıca terapi modellerinin önde gelen eğitimcilerine ve araştırmacılarına şu basit talimatlarla yaklaştık: Katılımcıların bilişsel bilgi ile performans yeteneği arasında sıklıkla kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 12 temel beceriyi, başka bir deyişle, katılımcıların iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu danışanlarla çalışırken sık-

lıkla zorluk çektikleri becerileri belirleyin. Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel olarak duyarlı tedaviyi iyileştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama alıştırmaları oluşturmak üzere yazarlarla iş birliği yaptık (Hatcher, 2015; Stiles vd., 1998; Stiles ve Horvath, 2017). Son olarak, bu alıştırmaları dünyanın dört bir yanındaki birçok merkezde katılımcılar ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak geliştirdik.

Bu serideki her kitap belirli bir terapi modeline odaklanır ancak okuyucular bu kitaplardaki alıştırmaların çoğunun ortak faktör değişkenlerine ve araştırmacıların empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma (örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019) gibi hasta sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tanımladığı kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edeceklerdir. Bu nedenle, her kitaptaki alıştırmalar geniş bir hasta kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik modele/modellere rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu hastanın gelişiminin bağıntıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe sahiptir (örn. Norcross ve ark., 2019). Ayrıca terapi modellerinin zengin geçmişe sahip yerleşik eğitim programları içerdiğinin de farkındayız, bu nedenle bilinçli uygulamayı bunun yerine geçecek bir yöntem olarak değil, becerilerin kalıcılığını artırmak ve temel yeterliliğin sağlanmasına yardımcı olmak için bu mevcut programlara entegre edilebilecek uyarlanabilir, trans teorik bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Serideki bu kitap, psikoterapide çocukların ve ergenlerin benzersiz ihtiyaçlarını ayrıcalıklı kılan gelişimsel bir bakış açısından yararlanılan çeşitli tedaviler için geniş bir terim olan çocuk terapisi üzerinedir. Çocuk terapisi yaklaşımlarının çeşitliliğine rağmen, ortak bir özdeyiş “Çocuğun olduğu yerde onunla buluşmanın,” önemidir. Çocuk gelişimi ve gençlerle ilgili belirli psikoterapi yaklaşımları hakkındaki teorik ve ampirik literatüre dair geniş ve derin bir aşinalık önemlidir ancak bu bilgi asla çocuk danışanlarla doğrudan, uygulamalı deneyimlerin, eğitim ve süpervizyon sürecinin yerini alamaz. Eğitim ve süpervizyon sürecinde deneyimsel öğrenmenin önemi, özellikle çocuklarla çalışmaya yeni başlayan acemi öğrenciler için, teorik olarak kişinin emrinde olan geniş yelpazedeki klinik becerileri uygulama fırsatlarının nispeten az olması nedeniyle daha da artmaktadır.

Bu kitapta, deneyimsel -yaparak öğrenme- eğitim fırsatlarını desteklemek için bilinçli uygulama yöntemlerini benimsiyoruz. Açıklanan yöntemler ve uyaranlar, bir dizi önemli çocuk terapisi becerisinin uygulanmasını kolaylaştırabilir. Ek olarak, kitap, çeşitli klinik senaryolarda esnek müdahalenin “nasıl” olabileceğine dair ince ayar destekler. En önemlisi, bu kitap temel ders çalışmalarını, temel çocuk terapisi teorisi ve uygulama ilkelerinin değiştirilmesini amaçlamamaktadır. Aksine, diğer yaygın eğitim bileşenlerini destekler. Bu kitap, öğrencilere yalnızca bir çocuk veya ergen danışana ne söyleyeceklerini değil, aynı zamanda bunu nasıl söyleyeceklerini de uygulama fırsatları sağlamakla ilgilidir. Özünde, bu kitap öğrencilerin (herhangi bir profesyonel düzeyde) klinik beceri ve ilkeler repertuvarlarına ekleyebilecekleri “denenmiş ve doğru” çocuk terapisi kavramlarını ve stratejilerini duyarlı ve akıcı bir şekilde nasıl uygulayacaklarını öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Böylesine geniş bir repertuvarla, terapistler güçlü bir terapötik ittifak oluşturma, genç danışanlarının güvenliğini sağlama ve öğrendikleri çocuk terapisi tedavisinin türünü uygulama yeteneklerini en üst düzeye çıkarabilirler.

Teşekkür

Bu kitap öğrencilerimiz olmadan yazılamazdı. Kitabı kaleme almaya başlamadan birkaç yıl önce, Ferkauf Lisansüstü Psikoloji Okulu'ndaki psikoterapi öğrencilerimizle bilinçli uygulama yapmaya başladık. O zamanlar çok az şey biliyorduk ve bu yenilikçi eğitim yöntemini kullanmak için elimizden geleni yaptık. (Sık sık tökezleyerek!) Öğrencilerimiz becerikli, yaratıcı ve dirençliydi. Uygulayıcı terapistler olarak, öğrencilerimiz önemli sorular sordukça ve fikirlerimizi akıllı ve keskin yöntemlerle zorladıkça onlardan çok şey öğrendik. Öğrenciler ayrıca bilinçli uygulama hakkında devam eden araştırmalara bir eğitim yöntemi olarak cömertçe katılıyor; bunun için son derece minnettarız. Daha sonra Jordan, bu kitapta yer alan alıştırmaların çoğunu “Çocuklar ve Ailelerle Çalışmaya Başlamak” adlı dersinde geliştirdi. Bu, bu alıştırmaları test etmek için ilk “laboratuvarımızdı”. Bu dersteki öğrencilerden aldığımız geribildirimler, her alıştırmadaki giriş metnini ve istemleri şekillendirmek için paha biçilmezdi. Bu kitap için alıştırmaları belirlediğimizde, bunları dünya çapındaki öğrencilere ve süpervizörlere gönderdik. Bu gönüllülerden gelen geribildirimler, alıştırmaları sınıflarımızın ötesine geçerek daha geniş bir kitleye uyarlamamıza yardımcı oldu. Ayrıca, bu kitap için atıflar ve referanslar konusunda bize yardımcı olan Lauren Smith’e şükranlarımızı sunarız.

Son olarak, herhangi bir kitabın yazılması zaman alır; yani aileden, arkadaşlardan ve diğer uğraşlardan uzakta geçirilen zaman. Ortaklarımıza, evcil hayvanlarımıza ve çocuklarımıza, yol boyunca verdiğiniz tüm destek ve cesaretlendirmeler için minnettarız. Bu kitap serisinin başlatılması ve düzenlenmesinde önemli katkısı olan Rodney Goodyear'a teşekkür etmek istiyoruz. Bu kitabın kalitesini ve erişilebilirliğini önemli ölçüde iyileştiren uzman rehberliği ve içgörülü düzenlemeleri için American Psychological Association Books'tan Susan Reynolds, David

Becker ve Emily Ekle'ye minnettarız. Bilinçli uygulama kavramının mucidi K. Anders Ericsson'a derinden minnettarız. Bu kitaptaki alıştırmalar dünya çapındaki eğitim programlarında kapsamlı testlerden geçti. Alıştırmaları test eden ve paha biçilmez geribildirimler sağlayan aşağıdaki süpervizörlere ve öğrencilere derinden minnettarız:

- Layla Inés Davis, Eva Watts ve Carla Cañedo-Villa, Southwestern Community College, San Diego, CA, Amerika Birleşik Devletleri
- Caitlyn Francis, University of Arizona, Tucson, AZ, Amerika Birleşik Devletleri
- Sibel Halfon, Hazal Çelik ve Dilara Güvenç, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
- Kelsey Hill, Eastern Michigan Üniversitesi, Ypsilanti, MI, Amerika Birleşik Devletleri
- Lee Hughes, özel muayenehane, Gold Coast, Avustralya
- Kerry-Jayne Lambert ve Adam Digby, Roehampton Üniversitesi, Londra, Birleşik Krallık
- Kiley Moore, Roosevelt Üniversitesi, Chicago, IL, Amerika Birleşik Devletleri
- Vera Regina Ramires, Fernanda Driemeier Schmidt ve Marina Bento Gastaud, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, Brezilya
- Austin Brown Sparks ve Jasmine Dixon, Alberta Sağlık Hizmetleri, Edmonton, AB, Kanada
- Kathryn D. Whistler, Yeshiva Üniversitesi, New York, NY, Amerika Birleşik Devletleri

Kısım I

Genel Bakış ve Talimatlar

Kısım I’de, bilinçli uygulamaya genel bir bakış sunuyoruz; buna çocuk terapisi klinik eğitim programlarına nasıl entegre edilebileceği ve Kısım II’deki bilinçli uygulama alıştırma- larını gerçekleştirme talimatları da dahildir. **Hem eğitmenlerin hem de öğrencilerin, bilinçli uygulama alıştırma- larını ilk kez gerçekleştirmeden önce hem Bölüm 1’i hem de Bölüm 2’yi okumaları önemlidir.**

Bölüm 1, bilinçli uygulama ve psikoterapi eğitimindeki rolüyle ilgili önemli kavramları geniş bir biçimde ve çocuk terapisi eğitiminde daha detaylı tanıtarak kitabın geri kalanı için bir temel oluşturur. Çocukların benzersiz ihtiyaçlarına özel dikkat gösterilerek çocuk terapisi hakkında bir arka plan sağlar. Ayrıca, özellikle gençlerle çalışmak için önemli olan beceri türlerini tartışır.

Bölüm 2, Kısım II’deki çocuk terapisi bilinçli uygulama alıştırma- larını gerçekleştirmek için en temel talimatları ortaya koyar. Bunlar hızlı ve basit olacak şekilde tasarlanmıştır ve çok fazla bilgiyle boğulmadan başlamanız için yeterlidir. Kısım III’teki Bölüm 3, Bölüm 2’deki temel talimatlara aşina hâle geldiğinizde okumanızı önerdiğimiz daha derin bir rehberlik sağlar.

Çocuk ve Ergen Psikoterapisinde Ustalık için Adım Adım Rehber

Bilinçli Uygulama Egzersizleri, çocuk ve ergen psikoterapisi becerilerini geliştirmek isteyen öğrenci ve uzmanlar için temel yeterlilik kazandırmayı ve kişisel terapötik stillerini geliştirmeyi amaçlayan kapsamlı bir rehber sunuyor. Bu kitap, iki katılımcının danışan ve terapist rollerini dönüşümlü olarak üstlendiği, süpervizör rehberliğinde yapılandırılmış rol yapma egzersizleri içeriyor. Terapist rolündeki katılımcı, üç farklı zorluk seviyesinde (başlangıç, orta ve ileri) düzenlenmiş danışan ifadelerine doğaçlama ve otantik yanıtlar vererek becerilerini geliştiriyor. Bu ifadeler, çocuklar ve ergenlerle çalışan terapistlerin karşılaştığı yaygın sorun ve endişeleri yansıtıyor.

Kitapta Neler Var?

12 Beceri Odaklı Egzersiz:

- Oyun gözlemi ve yorumlama
- Kültürel farklılıklar üzerinden kimlik keşfi
- Güvenlik endişeleri ve cinsellik gibi hassas konuların ele alınması

2 Kapsamlı Egzersiz:

- Açıklamalı transkript çalışması
- Serbest biçimli deneme terapi oturumları

Adım Adım Talimatlar:

Egzersizlerde ustalaşmak için net yönergeler, zorluk seviyelerinin nasıl ayarlanacağı ve uygulamaların nasıl geliştirileceği açıklanıyor. Eğitimciler ve öğrenciler için özel olarak hazırlanan formlar ve rehberlik araçları da kitapta yer alıyor.

Kimler için?

- Çocuk ve ergen psikoterapisine ilgi duyan terapistler
- Psikoterapi becerilerini geliştirmek isteyen öğrenciler ve uzmanlar
- Süpervizörler ve eğitimciler

Bilinçli Uygulama Egzersizleri, uygulamalı öğrenmeyi destekleyen pratik formatı ve uzman rehberliği ile psikoterapide beceri geliştirmek isteyenler için vazgeçilmez bir kaynak!