



ÇOCUK & ERGEN TERAPİSİ

TUZYEV.ORG

ÇOCUK VE ERGEN TERAPİSİ NEDİR?

Bilişsel Davranışçı Yöntemler'den yararlanarak oluşturulan, çocuk ve ergenlerin olumsuz düşünce kalıplarını tanımalarına ve bu düşünceleri değiştirmelerine odaklanan yapılandırılmış bir terapi yöntemidir. Çocuklar ve ergenler, yaşadıkları duygusal ve davranışsal sorunlarla başa çıkmayı öğrenir, problem çözme becerilerini geliştirir ve daha sağlıklı düşünce kalıpları oluşturmaya başlarlar. 7-14 yaş arası çocuklar için uygundur.

TERAPİ SÜRECİ

1. Değerlendirme Seansı: İlk seans, "Değerlendirme Seansı" olarak adlandırılır ve 1-1,5 saat arasında sürer. Bu seansta hem çocuk hem de ebeveynlerle ayrı ayrı görüşmeler yapılır. Çocuğun detaylı öyküsü alınarak mevcut sorunlar ve duygusal süreçler değerlendirilir. Bu aşamada, çocuğun zorluklarının kaynağına dair bilgi toplanır ve hangi konularda desteklenmesi gerektiği belirlenir.

2. Terapi Hedeflerinin Belirlenmesi: Değerlendirme seansının ardından çocuğun ihtiyaçlarına göre spesifik terapi hedefleri belirlenir. Bu hedefler, çocuğun olumsuz düşünce kalıplarını tanıması, duygularını yönetebilmesi ve daha sağlıklı başa çıkma yolları geliştirmesi üzerine yoğunlaşır.

3. Süreç: Terapi sürecinde çocuğa bilişsel ve davranışsal teknikler öğretilir. Bu teknikler, çocuğun kaygı, öfke, depresyon, sosyal izolasyon gibi problemlerle baş etmesine yardımcı olur. Örneğin:

- Olumsuz düşünceleri fark etme ve bu düşünceleri sorgulama.
- Duygusal tetikleyicileri tanıma.
- Problem çözme ve gevşeme tekniklerini öğrenme.
- Daha olumlu ve yapıcı düşünme yolları geliştirme.

4. Sonlandırma ve Geri Bildirim: Terapi hedeflerine ulaşıldığında, süreç yavaşça sonlandırılmaya başlanır. Geri bildirimler alınarak, uzun vadeli sürdürülebilir iyilik haline odaklanılır.

BDT 'NİN ÇOCUK VE ERGENLERE FAYDALARI :

- **Duygusal farkındalık:** Çocuk, duygusal tetikleyicilerini tanımayı ve yönetmeyi öğrenir.
- **Problem çözme becerileri:** Bilişsel ve davranışsal stratejilerle zor durumlara daha etkili başa çıkmayı öğrenir.
- **Olumsuz düşüncelerin dönüşümü:** Çocuk, kendine ve çevresine yönelik olumsuz düşüncelerini daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmeyi öğrenir.
- **Özgüven artışı:** Başarıyla başa çıkma stratejileri geliştikçe çocuğun özgüveni artar ve daha sağlıklı ilişkiler kurar.

Çocuk ve ergen terapisi Bilişsel Davranışçı Yöntemleri kullanarak, çocukların ve ergenlerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla daha iyi başa çıkmalarını ve duygusal dengeyi sağlamalarını hedefleyen, etkili ve bilimsel temellere dayalı bir terapi yöntemidir.

HANGİ KONULARDA DESTEK SAĞLAR?

1. Sınav Kaygısı:

Çocuk ve ergen terapisi, çocukların sınav kaygılarını yönetmelerine yardımcı olur. Olumsuz düşünceleri fark etmelerini ve kaygılarını daha gerçekçi, pozitif düşüncelerle değiştirmelerini sağlar. Kaygının tetikleyicilerini anlamaları ve sınavlara daha etkili bir şekilde hazırlanabilmeleri hedeflenir.

2. Özgüven:

Çocuk ve ergen terapisi, özgüven problemi yaşayan çocuk ve ergenlerin kendileri hakkındaki olumsuz düşüncelerini dönüştürmeye yönelik çalışır. Daha sağlıklı ve güçlü bir benlik algısı oluşturarak, sosyal durumlar karşısında kendilerini daha rahat ifade edebilir hale gelirler.

3. Öfke Kontrolü:

Çocuk ve ergen terapisi, çocukların öfkelerini nasıl kontrol edeceklerini öğrenmelerine yardımcı olur. Öfkenin altında yatan düşünce ve duyguları tanımayı öğretir ve çocuklara daha yapıcı başa çıkma stratejileri kazandırır. Öfkenin neden olduğu olumsuz davranışlar yerine, sağlıklı iletişim yöntemleri geliştirilir.



4. Kaygı ve Anksiyete:

Kaygı yaşıyan çocuklar için oldukça etkili bir terapi yöntemidir. Kaygıya yol açan düşünceleri tanıma ve bunları yeniden yapılandırma üzerine çalışılır. Böylece çocuklar, kaygı verici durumlar karşısında daha kontrollü ve sakin bir şekilde başa çıkabilirler.

5. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB):

Çocuk ve ergen terapisi, OKB belirtileri gösteren çocuklara yardımcı olur. Düşünceleri ve ritüelleriyle başa çıkmayı öğrenerek, kaygılarını yönetme becerileri geliştirilir. Bu süreçte, çocuklar olumsuz düşüncelerini sorgulayarak daha sağlıklı düşünme biçimleri geliştirebilir.

6. Korkular:

Çocuk ve ergen terapisi, çocukların çeşitli korkuları ile başa çıkmalarına yardımcı olur. Korkularının nedenlerini keşfetmelerini ve bu korkularla başa çıkma yollarını öğrenmelerini sağlar.

7. Boşanmış Aile Çocukları:

Boşanma süreci yaşıyan çocuklara destek olur. Duygusal zorluklarla başa çıkmalarını sağlayarak, sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu süreçte, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanınır.

DETAYLI BİLGİ 0545 236 61 20-23
VE KAYIT 0216 326 81 88
info@tuzyev.org