

Uşaqlar üçün oyun və qum terapiyası

Uşaqlar hər zaman hissələrini sözlə ifadə edə bilmirlər. Bəzən onların danışmaqda çətinlik çəkdikləri duyğular oyunlarında, seçdikləri oyuncaqlarda və yaratdıqları dünyalarda öz əksini tapır.

Oyun və qum terapiyası uşaqların emosional dünyasını anlamağa, yaşadıkları çətinlikləri araşdırmağa və psixoloji inkişaflarını dəstəkləməyə imkan verən terapevtik yanaşmalardır.

Oyun terapiyası nədir?

Oyun uşağın təbii ünsiyyət və özünüifadə vasitələrindən biridir. Uşaqlar oyun zamanı gündəlik həyatda yaşadıkları hadisələri canlandırır, münasibətləri araşdırır, müxtəlif rolları sınaqdan keçirir və hissələrini ifadə edə bilirlər.

Oyun terapiyası isə oyunun psixoloq tərəfindən məqsədyönlü və peşəkar şəkildə istifadə olunduğu psixoloji dəstək prosesidir.

Terapiya zamanı uşağa özünü təhlükəsiz və qəbul olunmuş hiss edə biləcəyi mühit yaradılır. Psixoloq uşağın oyununu, emosional reaksiyalarını, münasibət qurma üsullarını və davranışlarını müşahidə edərək onun ehtiyaclarını daha yaxşı anlamağa çalışır.

Oyun terapiyasının məqsədi sadəcə uşağı əyləndirmək və ya ona düzgün davranışları öyrətmək deyil. Əsas məqsəd uşağın öz hissələrini tanımasına, onları ifadə etməsinə, emosiyalarını tənzimləməsinə və çətin vəziyyətlərin öhdəsindən gəlmək bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə dəstək olmaqdır.

Qum terapiyası nədir?

Qum terapiyası uşağın qum, müxtəlif miniatur fiqurlar və əşyalar vasitəsilə öz dünyasını yaratmasına imkan verən yaradıcı terapevtik yanaşmadır.

Qum terapiyasında uşaq insan, heyvan, ev, ağac, nəqliyyat vasitələri və digər miniaturlardan istifadə edərək qum üzərində müxtəlif səhnələr və hekayələr qura bilər.

Bu proses uşağa duyğularını, düşüncələrini və təcrübələrini sözlərdən istifadə etmədən də ifadə etmək imkanı yaradır. Qumla işləmək bəzi uşaqlar üçün sakitləşdirici və emosional baxımdan rahatlaşdırıcı təcrübə ola bilər.

Psixoloq uşağın yaratdığı dünyanı onun fərdi təcrübəsi, inkişaf xüsusiyyətləri və ümumi psixoloji vəziyyəti kontekstində araşdırır. Burada məqsəd fiqurlara hazır mənalər vermək deyil, uşağın yaratdığı hekayəni və onun üçün daşdığı mənanı anlamaqdır.

Oyun və qum terapiyası hansı hallarda istifadə olunur?

Bu yanaşmalar uşağın yaşına, ehtiyaclarına və psixoloji qiymətləndirmənin nəticələrinə uyğun olaraq müxtəlif çətinliklərlə iş zamanı istifadə edilə bilər:

- Narahatlıq, qorxular və emosional gərginlik
- Hissləri ifadə etməkdə və tənzimləməkdə çətinlik
- Aqressiv reaksiyalar və davranış çətinlikləri
- Özünəinam və özünüqiymətləndirmə ilə bağlı çətinliklər
- Bağçaya və məktəbə uyğunlaşma problemləri
- valideynlərlə və yaşıdlarla münasibətlərdə çətinliklər
- Bacı-qardaş qısqançlığı və ailədaxili dəyişikliklərə uyğunlaşma
- Ayrılıq, itki və digər stresli həyat hadisələri
- Sosial bacarıqların və ünsiyyətin dəstəklənməsi

Oyun və qum terapiyası yalnız müəyyən çətinliklər zamanı deyil, uşağın emosional inkişafını və özünüifadə imkanlarını dəstəkləmək məqsədilə də istifadə oluna bilər.

Terapiya prosesi necə keçirilir?

Terapiya prosesi adətən valideynlə ilkin görüşdən başlayır. Bu görüşdə uşağın inkişaf tarixi, ailə münasibətləri, gündəlik davranışları və mövcud çətinlikləri haqqında məlumat toplanılır.

Sonrakı mərhələdə psixoloq uşaqla terapevtik münasibət qurur və onun ehtiyaclarına uyğun oyun, qum və digər yaradıcı vasitələrdən istifadə edir.

Terapiya zamanı bütün fəaliyyətlər mütləq psixoloq tərəfindən istiqamətləndirilmir. Bəzən uşaq hansı oyunu oynayacağını, hansı fiqurları seçəcəyini və hansı hekayəni yaradacağını özü müəyyən edir. Psixoloq bu prosesdə uşağa emosional dəstək göstərir, onun təşəbbüslərinə hörmət edir və ehtiyac olduqda terapevtik müdaxilələrdən istifadə edir.

Terapiyanın müddəti nə qədərdir?

Hər uşağın inkişaf tempi, ehtiyacları və yaşadığı çətinliklər fərqlidir. Buna görə də terapiyanın neçə görüş davam edəcəyi əvvəlcədən dəqiq müəyyən edilmir. Müddət ilkin qiymətləndirməyə, qarşıya qoyulan məqsədlərə və proses zamanı müşahidə olunan dəyişikliklərə əsasən planlaşdırılır.

Valideynlərin terapiyada rolu nədir?

Uşaqla aparılan psixoloji işdə valideynlərin iştirakı mühüm əhəmiyyət daşıyır. Psixoloq ehtiyac olduqda valideynlərlə ayrıca görüşlər keçirir, uşağın emosional ehtiyaclarını anlamağa və gündəlik həyatda ona daha uyğun dəstək göstərməyə kömək edir.

Terapiyanın məqsədi yalnız görüş zamanı uşağın özünü yaxşı hiss etməsi deyil, qazandığı bacarıqları ailədə, məktəbdə və digər sosial mühitlərdə də istifadə edə bilməsidir.

Solaris Psixologiya Mərkəzində məqsədimiz uşağın özünü təhlükəsiz, anlaşılan və qəbul olunan hiss etdiyi terapeutik mühitdə onun emosional və sosial inkişafına dəstək olmaqdır.