

İletişimde tutarlı olmalıyız

● Röportaj: Semiha KOZLUCALI

Adım Psikoloji Dil ve Konuşma Merkezinde görüştüğümüz Uzman Psikolog Çağla Tuğba Dortluoğlu ile sağlıklı çocuk yetiştirmek için eğitimin önemi, anne-babaların yapması gerekenlerin neler olduğu hakkında bilgiler aldık.

Yoğun ve telaşlı bir günde yeni açılış yapmış olduğu 'Adım Psikoloji Dil ve Konuşma Merkezi' nin kapılarını bizlere açan ve sağlıklı çocuk yetiştirmek için bilgiler veren Uzman Psikolog Çağla Tuğba Dortluoğlu ile renkli, sıcak huzur veren konuşma merkezinde hoş sohbeti eşliğine keyifli röportajımız.

Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

İsmim Çağla Tuğba Dortluoğlu çocuk alanında çalışan bir psikologum. Uzun yıllardır çocuk ve ergen adı altında çalışmalarımı devam ettiriyorum. Türkiye Hastanesinde çalışıyorum. Maltepe Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak çalışmalarına devam ediyorum. Birkaç danışmanlık merkezinde çalıştığım zamanlarda kendi yerimi kurmak istedim. Şuanda pek çok merkez çocuk, ergen alımıyla beraber yetişkin bir kitle yapıyla çalışıyorlar. Bir bölünmüşlük söz konusu olduğu için sadece çocuk odaklı bir merkez kurmak düşüncesiyle yola çıktım. Çocuk ve ergen alanında hizmet veren bir merkez oluşturmaya çalıştım. Bunun içinde çocuk psikoloğu, çocuk psikiyatristliği ve konuşma terapisti özel eğitimcisi drama ve müzikle çalışan sanat atölyelerinin içerisinde olan bir yer oluşturduğum. Buraya aileler çocukları ile geldikleri zaman, çocuk ve ergene dair her problemin çözümünü bulabilecekleri bir yer olsun istedim.

Buradaki çalışmalarınız tam olarak nedir? Aileler ne tür şikâyetlerden dolayı geliyorlar?

Aslında o kadar çok sorun var ki; dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, dağınıklık sorunu, öğrenme güçlükleri, okuldaki başarısızlıkları, fobiler, kaygı bozukluğu, ergenlik problemleri, aile içi sorunlar, stresler ile başa çıkma problemleri, boşanmış aileler, kardeş kıskançlığı, tırnak yeme, parmak emme, altını islatma gibi pek çok problem var. Bunlarında dışında dil ve konuşma sorunları içinde kekemelik problemi, bazı harflerin çıkarılmaması çok sık rastlanan -r'nin, -s'nin, -k'nın, çıkarılmama problemleri gecikmiş konuşma. Toplum arasında aslında çok yaygın olmakla birlikte insanların çok zikretmediği bir sorun olduğunu çizip özel eğitim alanıyla ilgili çalışmalarımız devam ediyor.

Bunun dışında akran eğitimleri var. Psikoloji alanına yeni girmiş meslektaşlarımızın eğitimleri süpervizyon süreçleri ve onların faydalanabilmelerine dair birçok alanda çocuk ergen ile ilgili eğitimler sunmayı amaçlıyoruz. Staj programları oluşturacağız. Basın yayın organları ve belediyelerle işbirliği yaparak konferans, seminer ve paneller düzenlemeyi planlıyoruz.

Çocukların değerlendirilmesi amacı ile yapılan ölçme ve değerlendirme süreçleri var. Bunların içinde kişilik testleri, zeka testleri, sınav kaygısını ölçme düzeyleri ile ilgili testler, nörolojik testler ve bunların hepsinin değerlendirilmesi, bu doğrultuda tedavinin sağlanması ile ilgili çalışmalar yapacağız.

Çok kapsamlı bir çalışma içerisindeyiz. Hangi yaş grupları ile ilgili çalışmalar yapıyorsunuz?

2 ile 18 yaş arası diyebilirim. Çocukların yürüyüp konuşmaya başladığı yaştan tam ergenliğin alevlendiği ve artık yetişkinliğe geçtiği dönemde bitiyor. Reşit oldukları döneme kadar devam eden bir süreç. Çocuk ergen tam bunu kapsıyor kelime olarak.

Görüşme sıklığınız nedir?

Görüşme sıklığı probleme ve ailenin ne kadar işbirlikçi olduğuna göre değişiyor. Bazı aileler tedaviye gerçekten çok fazla destek veriyor ve çocukta gerçekten düzelmeye çok yakın oluyor. Bu gibi durumlarda görüşme sıklığı daha uzun oluyor. 3 hafta 1 ay gibi.

Bazı problemler var ki örneğin dil ve konuşma, kekemelik gibi problemlerde daha sık görüşmek gerekiyor. Ergenlik ile ilgili davranış düzenleyici yada aileye rehberlik edici süreçlerde çok uzun sürmeyen tedavi söz konusu olabiliyor.

Görüşmeleriniz ne kadar sürüyor ve görüşme esnasında neler yapıyorsunuz?

Öncelikle geliş nedenlerini ve tedaviden beklentilerini soruyorum. Mesela sizin gözlemlediğiniz problem olabiliyor ya da ailenin beklentisi tam tersi olabiliyor. Bizim gördüklerimizle ailenin beklentilerinin arasındaki bağlantıyı kuruyoruz. Mesela; geliş nedenleri sınav kaygısı olabiliyor ama hâlbuki çocuğun ailevi problemi var ve bu yüzden sınavlardan düşük puan alıyor. Bununla ilgili önce ailenin toparlanması gerekiyor. Bu noktada aile ile görüşüyoruz, nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunda biz önerilerimizi sunuyoruz ve ona göre bir yol haritası izliyoruz. Görüşmelerde hem çocukla görüşüyoruz hem aile ile görüşüyoruz, aile'den sonra tekrar çocuk ile görüşme ya da bu uzmana kalmış bir süreç olabilir.

Çocuğun bize getirilmeden önce bizim çocuğa nasıl tanıtıldığını çok önemli. Bazen doktora götürüyoruz deniliyor, bazen sana ilaç vereceklere sana iğne yapacaklar deniliyor. Bu gibi korkutucu süreçleri aşmak için ben genellikle kendimi Çağla abla olarak tanyorum. Aile ile önceden telefon görüşmesi yapıyorsak okul öncesi için oyun ablası daha büyükler için sohbet ablası olarak kendimi tanıtıyorum.

Görüntü olarak daha renkli ve sıcak bir mekan olduğu için zaten daha çok hastane, tıbbi klinik gibi bir görüntü



Uzm. Psk. Çağla Tuğba Dortluoğlu kimdir?

Üniversitesi Psikoloji Bölümünden (Burslu) fakülte 3.sü olarak lisans derecesini almıştır. Warsaw School of Social Psychology'de (SWPS) bir dönem eğitim görmüştür. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Master Programını (Burslu) derece ile bitirmiştir (Tez Konusu: "7-10 Yaş

Arasındaki Hafif Düzeyde Zihinsel Gerilgi Olan Çocuklarda Sözel Zeka, Anne-Baba Tutumları ve Davranışsal Dinamikler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" dir). MBH International'da Eğitim Sorumlusu olarak görev yapmıştır. 10 ay süreyle de özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışmıştır. Çapa Tap Fakültesi Psikoloji Laboratu-

arında 2 yıl süreyle Volonter olarak çalışmıştır; bu süre zarfında Çapa'da Rorschach ve Objektif Testler Eğitimi almıştır. Prof. Dr. Mehmet Sunğur'dan aldığı "Depresyon" ve "Anksiyete Bozukluklarında Kognitif Davranışçı Terapi Eğitimi"ni tamamlamıştır. Prof. Dr. Mücahit Öztürk'ten ve

Doç. Dr. Osman Sabuncuoğlu'ndan "Çocuk ve Ergenlik Dönemi Ruh Sağlığı Eğitimi" ni ve Uzm. Dan. Psk. Filiz Çetin'den Çocuk Merkezli Oyun Terapisi Eğitimi almıştır. 2006 yılından beri Psikolojik Danışmanlık Merkezlerinde Çocuk Psikoloğu olarak çalışmaktadır. Özellikle çocuklara objektif ve projektif testler uygulamakta, çocuk ve ergen danışmanlığı yapmaktadır. "İs ve Özel Yaşama Psikolojik Bakışlar" (Epsilon, 2008) isimli kitapta "Uyku ve Uyku Bozuklukları Bağlamında Performans ve Motivasyon" isimli bölümü ve "Okul Öncesi Çocuk ve..." (Nobel, 2011) isimli kitapta "Okul Öncesi Çocuk ve Öğrenme Güçlüğü" isimli bölümü, "İletişim Dünyamız" (Hayat, 2012) isimli kitapta "Ergenlerle İletişim" isimli bölümü, "Erken Çocukluk Dönemine Derinlemesine Bir Bakış" (Kök, 2012) isimli kitapta "Okul Öncesi'nde Psikolog Olmak" isimli bölümü yer almıştır. Halen kendi kurmuş olduğu Adım Psikoloji Dil ve Konuşma Merkezi bünyesinde çocuk ve ergen danışmanlığı yapmakta, Türkiye Hastanesi'nde danışmanları kabul etmekte ve çeşitli sivil toplum kuruluşlarına özellikle çocuk psikolojisi ve aile dinamikleri konularında danışmanlık yapmakta ve seminerler vermektedir. Her ay www.biaile.com adlı sitede "Dikkat Ergen Var!" adlı köşesinde yazılarını yazmaktadır. www.caglatugba.com

oğuluyor. Bizim yakışmışımızla onun kişisi küruvüktan sonra aile ile görüşüyoruz ve tekrar çocukla görüşmemizden sonra aileye neler yaptığımızı dair bilgiler veriyoruz.

Çağla Hanım bütün çocukların genel problemi nedir?

Bütün çocukların genel problemi anne ve babaları. Öncelikle anne babalarıyla çalışmak lazım. Aileler kendilerini getirirken çocuklarını da getiriyorlar tedaviye bu yüzden anne baba ile çalışmak çok önemli. Çünkü siz en

iyi ihtimalle haftada 1 defa görmeniz 1 saatlik bir çalışmada çocuğa sihirli değnekle dokunmak gerektiren bir şey oluyor, o da bizlerle mümkün değil. Bu yüzden geri kalan aşamada evin içindeki organizasyon çok önemli.

Son dönemdeki anne babalar çok geç çocuk sahibi oldukları için ciddi anlamda çocuğu hayatlarının merkezine alıyorlar. Çocuk evde ebeveyn oluyor ve anne baba çocuk haline geliyor. Bu durumu önlemek

gerekıyor. Aslında temel problem sınır. Çocuklara sınır konulmuyor. Anne ve babalarının söylediklerinin tutarlı olması gerekiyor. Tutarlılıktan kastım; anne yemekten önce çikolata yiyemeyiz dediğinde baba'da bir parça yese ne olur derse çocuklar gerçekten kimi hangi durumda kullanacaklarını çok iyi bilir. Bu noktada aile büyüklerini organize etmek çok önemli. Anneanne, babaanne, amca, dayı; anne babanın hayır dediği şeyleri yapmasına izin verirse çocuk gerçekten kural tanımaz bir hale geliyor.

Bütün problemlerde temel neden anne babanın iletişimde tutarlı olmaması ve bir yaptığı şeyi yeniden bozuyor olması, çocuğu dinlememesi ve ölçsüz ceza vermesi, her istediğini yapması. İyi niyetle şımartıyorlar çocukları ve biz çocukla çalışırken ödül bulamıyoruz. Çünkü her şey her istediği zaman sahip olan çocuklar var. Bir oyuncuğ almak için beklemiyorlar, zaten o oyuncuğın farklı çeşitleri evinde fazlasıyla mevcut.

Hiçbir şeyin değerini bilmiyorlar ve çok sabırsız oluyorlar. Çünkü aileler her istediğini yapıyorlar. Anne babanın almadığını da anneanne ve dede temin ediyor. Ailelerin çocukları ile geçirdiği zaman alışveriş merkezlerini dolaşmaktan ibaret oluyor. Kaliteli zaman denen popüler kelime gerçekten son dönemlerde alışveriş merkezlerinde geçirilen zamanlardan ibaret.

Parklar bahçeler var her yerde fakat çok fazla oralara ço-

çukları götürmüyorlar. Alışveriş merkezlerindeki sunu oyuncaklar ya da oralarda dolaşarak çocuğa dondurma, çikolata almak oyuncak almak çocuk ile zaman geçirmek oluyor.

Çoğunlukla pembe diziler ve çizgi filmlerin önüne koyup çocuğun yemek yedirilmesini, zaman geçirilmesini sağlıyorlar sonra konuşamayan yada konuşmasında problem olan çocuklar, bilgisayar ve televizyon başından kalkmayan çocuklar olarak karşımıza geliyorlar.

Çağla Hanım bu işi kaç yıldır yapıyorsunuz?

7 yıldır yapıyorum.

Bu 7 yıl içerisinde unutamadığınız, sizi etkileyen bir görüşmeniz oldu mu?

Çok zor bir soru... Okul öncesi çocuklarla çalışırken en sevdiğim şey onların olduğu gibi her şeyi yansıtıyor olması ve her şeyi hiç kimseden korkmadan paylaşıyor olması. Çalıştığım çocuklardan bir tanesi bana hediye olarak bir kutunun içerisinde kurabiye getirmişti, ve kurabiye yer misiniz dedi. Teşekkür ederim yiyemiyorum dedim. Çaktırmayın zaten annem kurabiyeyi beğenmediği için buraya getirdi dedi. Gerçekten çok dürüstler. Üzerinizdeki kıyafet olmadı zaman ay ne kadar kötü olmuş diyorlar. Beğenmedikleri her şeyi pat diye yüzünüze söylüyorlar.

Son olarak ailelere iletmek istediğiniz bir mesajınız var mı?

Okul öncesi dönem çok önemli. Bu dönemi oyun hamuru olarak düşünebilirsiniz. Yapabileceğiniz, verebileceğiniz her türlü şekli verebiliyorsunuz. Bundan sonraki süreçte hamur kurduktan sonra bir şeyler yaptığımızda her şey parçalanır. Bu yüzden okul öncesi döneme çok dikkat etmek ve okul öncesi eğitiminin altını çizmek istiyorum. Anne babanın eğitimde tutarlı olması, çocukları ile kaliteli zaman geçirmesi ona hediye, oyuncak almaması anne babalık yapmak değil. Bazen sarılmak bazen öpmek bazen başını okşamak anne babalık yapmak demek. Anne babaların çocuklarını yanında tartışmalarını gerekiyor eğer bir konu var ise bunu çocuğun olmadığı zamanlarda konuşmaları gerekli.

Hayatlarının merkezlerine çocuğu almaları ama çocuğun onları idare eden konuma geçmelerine izin vermemeleri gerekiyor.

Çağla Tuğba Dortluoğlu'na Ogün Ailesi olarak bol enerjili ve keyifli sohbeti için teşekkür eder başarılarının devamını dileriz.

