

2

Bilişsel davranışçı terapi

Çeviri: Dr. Yusuf Yasin GÜMÜŞ

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), nasıl hissettiğimizi ve ne yaptığımızı belirlemede bilişlerin rolünün önemini vurgulayan yapılandırılmış bir psikoterapi biçimidir. Güncel olaylara ve zorluklara odaklanan pratik bir yaklaşımdır. Çocuklar sorunlarının niçin ortaya çıktığını keşfetmeye çalışmak yerine, şu anda yaşadıkları problemleri anlamak ve bunlarla baş etmek ile daha çok ilgilendikleri için BDT'nin “şimdi ve burada” ya odaklanan yaklaşımı onlara daha çok hitap etmektedir. Bu terapi tarzı, çocuk ve terapistin kurdukları ortaklık ile işbirliği içinde çalışmasına dayalıdır. Çocuklar tedavi seanslarına aktif bir şekilde katılırlar ve düşüncelerinin, inançlarının ve varsayımlarının gerçekliğini test etme çalışmalarında rol alırlar. Davranış deneyleri, çocuklara varsayımlarının geçerliliğini nesnel olarak değerlendirme imkânı sağlarken, kendini keşfetmeye teşvik etmede ve bilişsel yeniden yapılandırmayı kolaylaştırmada güçlü bir yol oluşturur. BDT, beceri-kazandırma temeline dayanır, dolayısıyla çocukların çeşitli beceri ve stratejileri öğrenmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bir yandan yeni beceriler öğrenilip, deneme ve değerlendirmeye tabi tutulurken, diğer yandan mevcut işlevsel beceriler geliştirilip öz-yeterlilik artırılır. Son olarak, BDT zaman sınırlı bir tedavi yaklaşımıdır. Bağımsız bir şekilde öz-kaynakları ile baş etme becerileri kazanma ve bu yeni durumu değerlendirebilme alışkanlığı edinmeyi sınırlandırılmış bir zaman diliminde yapma aslında çocukların kısa süreli ilgileri dikkate alındığında faydalı bir yaklaşımdır ve terapiye başlama sürecini de kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.

- BDT pratik, beceri geliştirmeye yönelik bir müdahaledir.
- “Şimdi ve burada” yaklaşımı esas alınır.
- Davranış deneyleri çocuklara bilişlerini test etmeleri için güçlü ve objektif bir yol sağlar
- BDT zaman sınırlıdır.