

Aile Danışmanlığı Tekniklerinin Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servislerinde Kullanımının İncelenmesi

Examining the Use of Family Counseling Techniques in School Psychological Counseling and Guidance Services

Özgür Tönbul¹

¹Psikolojik Danışman, MEB, ozgurtonbul33@gmail.com, orcid.org/0000-0001-5046-3140

Geliş tarihi/Received: 24.02.2020

Kabul tarihi/Accepted:05.04.2020

Yayın tarihi/Published:15.06.2020

ÖZET

Okul ve aile ayrılmaz bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. Okullarda görevli psikolojik danışmanlar, danışmanlık sürecinde çoklukla ailelerle birlikte çalışmaktadır. Okul psikolojik danışmanlığı hizmetleri öğrencilere ve ailelere yönelik olarak gerçekleştirilmektedir. Bireyin kendisiyle ilgili genel ve özel yeteneklerini, ilgilerini, güçlü ve zayıf yönlerini ve içinde yaşadığı fiziki ve sosyal çevreyi daha iyi tanımasına olanak sağlayan bir süreçtir. Aile danışmanlığı ise, ailenin üyelerine veya tamamına yönelik sunulan, ailenin problemlerini çözmesine, aile sisteminin işlevsellik göstermesine ve uyum içinde bir birliktelik haline gelmesine yönelik stratejik teknik ve uygulamaları içeren profesyonel müdahaleleri içermektedir. Okul psikolojik danışmanlığı sürecinde aile danışmanlığı tekniklerinin entegre edilmesi okul sürecinde öğrencinin aile yapısını keşfetmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu derlemede aile danışmanlığı kuram ve tekniklerinin okul psikolojik danışmanlığında kullanımı incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aile danışmanlığı, Aile danışmanlığı teknikleri, Psikolojik danışma

ABSTRACT

School and family appear as an inseparable whole. Psychological counselors working in schools often work with families during the counseling process. School psychological counseling services are carried out for students and families. It is a process that allows the individual to get to know his general and special talents, interests, strengths and weaknesses and the physical and social environment in which he lives. Family counseling includes professional interventions that are offered to members of the family or the whole, including strategic techniques and practices to solve the family's problems, to demonstrate the functionality of the family system and to become a harmonious union. It is thought that integrating family counseling techniques in the school psychological counseling process will facilitate the discovery of the student's family structure in the school process. Therefore, in this review, the use of family counseling theories and techniques in school psychological counseling is examined.

Keywords: Family counseling, Family counseling techniques, Psychological Counseling

GİRİŞ

Çocukların tutumlarının, değer yargılarının ve yaşama ilişkin temel duygularının kazanıldığı, benliklerinin şekillendiği ilk kurum ailedir (Kuzgun, 2008). Okul ise çocukların aileden sonra toplumsal yaşama ilk adımını attığı, diğer kişilerle yaşamayı öğrendiği diğer bir kurumdur (Genç, 2005). Ayrıca okul, çocukların gelişimlerini takip etmek ve karşılaştıkları sorunları çözmek için uğraşan bir kurumdur. Görüldüğü gibi hem aile kurumu hem de okul kurumu çocukların sağlıklı gelişebilmesi için önemlidir olan ve birbirlerini karşılıklı olarak

etkilemektedir (Aslan ve Güven, 2019) ve hem aileler hem de okullar çocukların gelişimi için önemli bağlamlardır (Whitmore, 2004). Bu nedenle çocuklara ve ailelere yönelik okulda yürütülen faaliyetler önem arz etmektedir (Kılıç ve Özkan, 2015).

Okullarda, okul psikolojik danışmanlığı hizmetleri öğrencilere ve ailelere yönelik olarak gerçekleşen ve öğrencileri tanıma ve bireysel değerlendirme, psikolojik danışma ve bilgi verme gibi bireyin kendini ve içinde yaşadığı fiziki ve sosyal çevreyi, genel ve özel yeteneklerini, ilgilerini, güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi tanımasına olanak sağlayan bir süreçtir (Ercan, 2001). Ayrıca okul psikolojik danışmanları da öğrencilere kendilerini anlama ve değerlendirme, başkalarını anlama ve kabul etme, ailenin değerini anlama, toplum olgusunu geliştirme, karar verme ve amaç verme gibi yeterlilikleri kazandırmaya çalışır (Yeşilyaprak, 2000). Rotter ve Boveja (1999) yaptıkları çalışmada okul psikolojik danışmanının, hem çocuklara hem de ailelerine yönelik, özellikle de öğrencilerin sınıftaki performansını etkileyebilecek stresi hafifletebilecek hizmetler sağlayabildiğini belirtmektedir.

Aile danışmanlığı ise, ailenin üyelerinin bir kısmına veya tamamına yönelik sunulan, ailenin problemlerini çözmesine, aile sisteminin işlevsellik göstermesine ve uyum içinde bir birliktelik haline gelmesine yönelik stratejik teknik ve uygulamaları içeren profesyonel müdahaleleri içermektedir (Algan, 2016). Aile danışmanlığının amacı, aile üyeleri arasında yaşanan iletişim sorunları, roller veya sınırları netleştirme, sorun çözme becerileri geliştirme ya da tüm aileyi etkileyen ölüm, boşanma ya da kronik rahatsızlıklar gibi konularda aileye psikolojik destek vermektir (Davison ve Neale, 2004). Aile danışmanlığının temeli kişilik ve ruhsal sorunlarının içsel süreçlerden daha çok kişiler arası dinamiklere dayandıran sistemik bakış açısına dayanmaktadır (Gladding, 2017; Özabacı ve Erkan, 2017). Aile danışmanlığının temelleri 1940'lı yıllarda Macy Konferansları ile başlamış, 1950'lerde Palo Alto grubunun aileler üzerine yaptıkları çalışmalar ile adını duyurmuştur. Bu dönemlerden sonra gelişen aile danışmanlığı ekollerini sistemik kuramları ya da sosyal yapılandırmacılık felsefi bakış açısı ile şekillenmiştir (Gehart, 2017). Bu bakış açıları aile danışmanlarının aile üyelerini bir sistem olarak görmesini ve hepsini tek bir danışan olarak değerlendirmesini sağlamıştır (Tönbül, 2019). Özellikle de sistemik bakış açısına göre, çocukların yaşadığı sorunlar genellikle anne babada görülen sorunların abartılı bir çeşidi olarak değerlendirilmiştir (Nichols, 2013).

Tüm bu bilgilere ek olarak okul ile aile arasındaki ilişkiyi okul psikolojik danışmanlığı içerisinde ailelere yönelik sunulacak olan aile psikolojik danışmanlığı hizmeti ile gerçekleştirmek mümkün olabilir (Aslan ve Güven, 2019). Çünkü aile yaşamının çocuklar üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri okula kadar uzanmakta ve okul iklimini etkileyebilmektedir (Özdemir ve Aksu, 2018). Crespi, Gustafson ve Borges (2006)'a göre okul psikolojik danışmanları, boşanma sorunu, madde kötüye kullanımı, ebeveyn ihmali ile fiziksel ve psikolojik taciz gibi aile sorunlarından etkilenen öğrenci sayısının giderek arttığını belirtmektedir. Bu yüzden Widerman ve Widerman (1995), yaptıkları çalışmada okul ortamında sağlıklı bir iklimin oluşturulması ve başarının artırılmasında ailenin olumlu etkisini merkeze almak için aile odaklı okul psikolojik danışmanlığını önermiştir. Lewis (1996) ise, okul psikolojik danışmanları tarafından yapılan müdahalelerin odağının aile danışmanlığı olması gerektiğini belirtmiştir. Gerrad (2008) ise okul temelli aile danışmanlığını, okul psikolojik danışmanlığı ve aile danışmanlığı modellerini çocuğun problemlerini tüm kişilerarası ağlar bağlamında kavramsallaştırmak için kullanılan geniş tabanlı bir sistem modeline entegre etmektedir. Bu nedenle aile danışmanlığı kuramları ve tekniklerine değinmekte yarar görülmektedir.

Aile Danışmanlığı Kuramları ve Teknikleri

Aile danışmanlığı kuramlarının temeli sistemik bakış açısına dayanmaktadır (Nichols, 2013; Gehart, 2017). Aile danışmanlığı alanında geliştirilen her ekol aileyi bir bütün olarak görüp

farklı müdahale teknikleri geliştirmiştir. Okul psikolojik danışmanlığı alanında kullanılabilecek aile danışmanlığı tekniklerinden uygun olanlar kuramsal çerçevesiyle birlikte anlatılmıştır.

1. Sistemik Aile Danışmanlığı ve Teknikleri

Sistemik aile danışmanlığının temel görüşü insanların her zaman iletişim halinde olduğudur ve insan yaşamında iletişimin her zaman var olduğudur (Nichols, 2013). Bu yüzden sistemik aile danışmanları ailenin etkileşim örüntülerine çok önem vermektedir ve ailenin sorunu çözmek için ne tür denenmiş çözümlere başvurduklarını incelemektedir (Gehart, 2017). Sistemik aile danışmanlığında kullanılan teknikler kısa şöyledir:

- *Etkileşim Örüntüleri*: Sistemik bakış açısı ailenin var olan sorununu bireyselleştirmeden sistemin sorunu olarak görmektedir. Ailenin sorunun sistem tarafından şekillendirildiğini düşünürler. Bu yüzden aile üyeleri arasındaki etkileşimi dikkatlice incelerler. Etkileşim örüntüsü ailenin birbirleriyle kurduğu iletişimi, sorun karşısındaki çözüm denemelerini, aile üyelerinin suçlamaları gibi birçok iletişim şekillerini içermektedir (Gehart, 2017).
- *Denenmiş Çözümler ve Yeniden Çerçeveselendirme*: Ailenin danışmanlık sürecine getirdiği problemlerle ilgili ne tür çözümler bulduğu sistemik bakış açısıyla değerlendirilir. Ailenin denediği ama sorunu çözemediği davranışlar aileyle birlikte değerlendirilerek aileye yepyeni bir bakış açısı kazandırılır. Yeniden çerçeveselendirme ailelerin olumsuz ve kötü olarak değerlendirdiği bir sorunu farklı ve özellikle olumlu yönlerden görmesini sağlamaktır (Kesici, Mert, Büyükbayraktar ve İlgin, 2017). Sorun yeniden çerçeveselendirme ile aileye farklı şekilde tarif edilir ve ailenin bu yeni bakış açısıyla sorunun çözümü için yeni denemelerde bulunması desteklenir (Coloney ve Coloney, 2017).

2. Bowen Aile Danışmanlığı ve Teknikleri

Bowen'a göre aileler temelde duygusal sistemlerdir. Bu duygusal sistem içerisinde, ailelerde görülen davranış, inanç, değer ve duygusal tepkiler nesilden nesle aktarılarak süreklilik kazanır (Kesici, 2017). Ayrıca Bowen benliği ayrılaşmamış ebeveynlerin kendi olgunlaşmamış yapılarını çocuklarına yansıttıklarını belirtmektedir (Nazlı, 2012). Bu yansıtma sonucunda en sık görülen örüntü, annenin kendi kaygısını çocuklardan birine yansıtmasıdır. Kaygının yansıtıldığı çocuk ise bu durumdan olumsuz etkilenmekte ve diğer kardeşlerine göre hem benlik algısı olarak hem de gelişimsel olarak geri kalmaktadır (Gehart, 2017). Bowen aile sistemleri danışmanlığı sürecinde kullanılan teknikler şöyledir:

- *Ben Dili*: Ben dili bireylerin, karşısındaki kişiye duygusal tepki vermeden ve suçlamadan kendi kişisel düşüncelerini aktarabilmesidir. Bowen aile üyelerine bu dilin kazandırılmasıyla aile sisteminin benlik farklılaşma sürecini başlatacağını düşünmektedir. Ayrıca ben dili kullanımı aile üyelerinin var olan kaygı düzeyini de düşüreceği vurgulanmaktadır (Kesici ve ark., 2017).
- *Üçgenleşme*: Sorunlarını konuşamayan ebeveynler yaşadıkları problem üzerine konuşabilmek için sisteme üçüncü bir kişi sokarak o kişi üzerinden iletişim kurmaya çalışır. Bu kişi de genellikle çocuklar olmaktadır. Bu durum çocuklar üzerinde kaygı yaratmaktadır (Kesici ve ark. 2017, Nazlı, 2012). Kaygı düzeyi arttıkça insanlar kaygıyı azaltmak için üçüncü kişileri devreye sokarlar böylece rahatlama sağlarlar ancak yaşanan çatışmanın olduğu gibi kalmasına neden olurlar (Nichols, 2013).

3. Yapısal Aile Danışmanlığı ve Teknikleri

Yapısal aile danışmanlığı bir bireydeki belirtilerin en iyi aile etkileşim örüntüleri incelendiğinde anlaşılacağını varsaymaktadır. Bu anlayışa göre, aile içerisindeki var olan sorunların giderilmesi için önce ailenin organizasyonunda veya yapısında bir değişim meydana gelmesi

gerektiği belirtilmektedir (Gladding, 2017). Yapısal aile danışmanlığı ailenin ve aile üyelerinin güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Bu yüzden aileleri işlevsiz olarak değerlendirmez tam aksine sürekli değişkenlik gösteren, gelişmeye açık ve bağlamsal taleplere uyum sağlayabilmek için birbirleriyle etkileşim örüntülerini düzenlemede desteğe ihtiyaç duyan bireyler olarak görmektedir (Gehart, 2017). Yapısal aile danışmanlığında kullanılan teknikler aşağıda verilmiştir:

- *Alt Sistemler:* Yapısal aile danışmanlığına göre her ailede alt sistemler mevcuttur ve bu alt sistemler bir bütün olarak sistemin daha küçük birimleridir ve bu şekilde çeşitli aile görevlerini yerine getirirler. Alt sistemler olmadan bütün aile sistemi işlevlerini yerine getirmede sorunlar yaşar (Nazlı, 2012; Gladding, 2017). Yapısal aile danışmanlığında bir aileyi değerlendirme sürecinde ele alınması gereken önemli alt sistem konuları şunlardır; (a) ebeveyn ve eş alt sistemi arasında net bir ayrım var mıdır? (b) Ebeveyn ve çocuk/kardeş alt sistemleri arasında net bir sınır var mıdır? (Gehart, 2017).
- *Sınırlar ve Hiyerarşi:* Sınırlar temel olarak aile üyelerini birbirlerinden ayıran ve organize eden fiziksel ve psikolojik faktörlerdir (Özabacı ve Erkan, 2017; Gladding, 2017). Yapısal aile danışmanları üç temel sınır tipi tanımlamışlardır; (a) *Belirgin Sınırlar:* Bireyin kendi kimliğini korurken diğer bireylerle yakın duygusal teması izin veren ve normal kabul edilen sınırlardır, (b) *İç İç Geçmiş ve Belirsiz Sınırlar:* Aşırı derecede belirsiz sınırları olan ailelerde bireyler arasında net bir ayrım bulunmamakta, güçlü bir bağ ve birliktelik duygusu yaratılmaktadır, (c) *İlişkisel Kopukluk ve Katı Sınırlar:* Katı sınırlar ilişkinin kopmasına yol açmaktadır. Bu tür aileler birbirinden ayrılmaya yüksek tolerans gösterirken, birbirlerine destek olmak ve birbirlerini korumak adına yeterince seferber olmamaktadırlar (Gehart, 2017). Yapısal aile danışmanlığının amaçlarından birisi ebeveyn alt sistemi ile çocuk alt sisteminin uygun bir şekilde birbirinden ayrılmasıdır (Üstündağ, 2014). Bu sınırlara ek olarak aile üyeleri arasındaki hiyerarşi de yapısal aile danışmanları tarafından incelenmektedir (Nazlı, 2012). Yapısal aile danışmanlığına göre üç tür ebeveyn hiyerarşisi vardır:
 - a. Etkili: Anne baba duygusal bağlarını korurken sınırları da koyabilirler.
 - b. Yetersiz: Anne babalar çocuklarının davranışlarını etkili bir şekilde yönetemezler ve çoğunlukla aşırı hoşgörülü bir ebeveyn tutumu sergilerler.
 - c. Aşırı: Kurallar çok katı ve gerçekçi değildir ve sonuçları katlanılamayacak kadar ağırdır (Nichols, 2013).

4. Yaşantısal Aile Danışmanlığı ve Teknikleri

Okul psikolojik danışmanlığı ile entegre olmuş aile danışmanlığı yaklaşımlarından en önemlisi Satir'in yaşantısal aile danışmanlığıdır. Satir'in aile danışmanlığı yaklaşımı aile etkileşimlerini geliştirmenin yanı sıra bireysel gelişimi desteklemeye de odaklanmıştır (Gehart, 2017). Satir bu yüzden danışmanlık sürecinde iletişim modelleri (kalıpları), benlik saygısı, benlik değeri, her insanın içinde bulunan doğuştan gelen içsel güçler üzerinde durmaktadır (Kesici ve ark., 2017). Satir sağlıklı bir benlik saygısı için anne ve bebek arasındaki ilk ilişkiye odaklanmaktadır. Olumlu bir benlik saygısı için bireyin yaşamının ilk yıllarında şu koşulların bulunması gerekmektedir:

- Fiziksel ihtiyacının karşılanması
- Başkaları ile sıcak ilişki
- Başkalarının dünyası üzerinde egemenlik kurma deneyimi
- Değerli ve ayrı birey olduğunun onaylanması
- Kadın veya erkek olduğunu kabul etme (Nazlı, 2012)

Ayrıca Satir aileleri ikiye ayırmaktadır; (1) *Eğitici Aile*: Eğitici ailede aile üyeleri birbirine saygı duyar, birbirlerini dinler, her biri diğerine içtenlik, dürüstlük ve sevgi gösterir. Bu tür ailelerde bireyler birbirlerine sevgi, şefkat ve ilgi göstermekten çekinmez ve dokunmaktan korkmazlar. (2) *Sorunlu Aile*: Artık ortak paylaşımları, iletişimleri ve ortak paydaları olmadığı halde birlikte yaşamaya devam eden ailelerdir. Bu tür ailelerde insanlar arasında mesafe, soğukluk, alaycılık, gerginlik, donuk bir sessizlik hüküm sürmektedir. Sorunlu ailelerde bireyler birbirlerini suçlarlar ve eleştirirler (Kesici ve ark., 2017). Satir aile danışmanlığı teknikleri şöyledir:

- *Aile Yaşam Kronolojisi*: Aile yaşam kronolojisi birey ya da ailenin yaşamıyla ilgili önemli olayları içeren bir zaman çizelgesidir. Bu zaman çizelgesi doğum ve ölümler, önemli aile olayları, evlilik, taşınma, önemli hastalıklar, savaşlar, doğa olayları gibi birçok olayı kapsamaktadır (Kesici ve ark., 2017; Gehart, 2017).
- *Ben Dilini Kullanma*: Sağlıksız olan ailelerde, üyeler sıklıkla birinci çoğul kişiyi konuşurlar, belirsiz ve açık olmayan mesajlar verirler ve iletişimde tepki verme eğilimindedirler. Etkili olmayan iletişim örüntüleri ile mücadele etmek için, yaşantısal aile danışmanları duygularını ifade etmede aile üyelerinin “ben” ifadelerini kullanmaları gerektiğini savunurlar (Galdding, 2017). Satir geliştirdiği yaklaşımda iletişim üzerinde oldukça durmuş ve beş iletişim kalıbı tanımlamıştır. Bunlar; uyumlu, yatıştırıcı, suçlayıcı, aşırı mantıklı ve ilgisiz kalıplardır. İletişim kalıplarından dördü (yatıştırıcı, suçlayıcı, aşırı mantıklı, ilgisiz) çocukken hayatta kalmak için kullanılmış olan yaşamsal kalıplardır (Gehart, 2017). Yatıştırıcı iletişim kalıplarını kullananlar, kendilerini kenara çekerler, sürekli başkalarıyla aynı fikirdedirler, özür dilerler, zayıftırlar. Suçlayıcı kalıbı kullananlar sürekli başkalarının hatalarını ararlar. Aşırı Mantıklı kalıbı kullananların katı bir duruşu vardır, soğukkanlı, sakin, duygusal davranmayan kişidir. İlgisiz kalıbı kullananlar hiçbir şey ile ilgilenmezler (Nazlı, 2012).
- *Aranıyor İlanı Yazdırmak*: Satir, özellikle çocukları ile sorun yaşayan ebeveynlerde bu tekniği kullanmıştır. Bu teknikte yaşantısal aile danışmanı aile üyelerinin her birinden nasıl bir ebeveyn ya da çocuk istediklerine yönelik bir aranıyor ilanı yazmasını ister. Bu sayede aile üyeleri hem kendi hem de çocuğun beklentilerinin farkına varabilmeyi amaçlamaktadır (Kesici ve ark. 2017).

5. Kısa Süreli Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı ve Teknikleri

Çözüm odaklı aile danışmanları problem üzerinde konuşmaya çok az zaman harcarlar. Sorun üzerinde daha fazla durmak yerine danışanını sorununun çözümüne yönlendirmeye odaklanırlar. Çözüm odaklı aile danışmanı sorunları çözmez ya da çözümler önermez. Bunun yerine danışanla işbirliği yapmaktadırlar (Gehart, 2017). Ailelere yardım etmedeki amaç, aile üyelerinin bakış açılarını değiştirmek ve birtakım durumlara uygulanabilecek yeni ve yaratıcı çözümler bulmasına yardımcı olmaktır. Çözüm odaklı aile danışmanları ailelerin şikayet ettikleri durumları çözebilecek kaynakları ve güçlü yanlarının olduğuna inanmaktadır. Çözüm odaklı kuramın bir başka düşüncesi de ailelerin gerçekten değişmek istediğidir (Gladding, 2017). Kısa süreli çözüm odaklı aile danışmanlığı teknikleri aşağıda verilmiştir:

- *Güçlü Yönler ve Kaynaklar*: Çözüm odaklı danışmanlıkta danışanın gücünü değerlendirme önemli uygulamalardan birisidir. Güçlü yönler kişinin yaşamındaki kaynakları ya da aile desteğini, olumlu ilişkileri içerebilir (Conoley ve Conoley, 2017). Çözüm odaklı danışmanlar gücü iki şekilde değerlendirirler; (a) hobiler, hayatın iyi giden yönleri gibi güçlü yönlerle ilgili doğrudan sorular sorarak, (b) problemle ilgili istisnaları ya da fark edilmemiş güçlü yönleri dikkatli dinleyerek.

- Güçlü yönleri başarıyla değerlendirmedeki en kilit nokta, durumları ne kadar dehşet verici ve ciddi görünse bile tüm danışanların önemli ve anlamlı güç yönleri olduğuna dair sarsılmaz inançtır. Çözüm odaklı danışmanlar tüm insanların güçlü yönleri ve kaynakları olduğunu savunurlar ve danışanın amacına ulaşmasında güçlü yönlerini tanımlaması ve kullanmasına yardımcı olmak için çalışırlar (Gehart, 2017).
- *İstisnalar ve "İşe Yarayanlar"*: Çözüm odaklı danışmanlar bir sorunun var olduğu söylendiğinde, neredeyse her zaman istisnaların, yani sorunun daha az ortaya çıktığı veya hiç olmadığı zamanların var olduğunu belirtmektedirler (Rhodes, 2007). Çözüm odaklı danışmanlar, danışanları dinlerken istisnalar ve neyin işe yaradığı ile ilgili örneklere dikkat etmektedirler. İstisnaları belirlemeyi ve neyin işe yaradığını tanımlamayı iki şekilde yaparlar; (a) dolaylı olarak kendiliğinden oluşan tanımlamaları dinleyerek, (b) doğrudan sorular sorarak (Gehart, 2017). Esas itibarıyla, istisnalar danışanların gerçek dünyalarında yoktur; danışman ve danışanın sorun ortada yokken neler olduğunu ele alırken işbirliğiyle icat edilmeleri, yapılandırılmaları gerekir (Gladding, 2017)
 - *Mucize ve Çözüm Üreten Sorular*: Çözüm odaklı danışmanlar çözüm üretmeye yardımcı olan pek çok ilgili soru kullanırlar ve danışma sürecindeki ilk amaçları belirlemelerine yardımcı olurlar. Başarılı bir şekilde iletilindiğinde bu sorular, danışanın geleceği sorunsuz olarak zihninde canlandırmasına, umut ve motivasyon üretmesine yardımcı olmaktadır. Yetersiz bir şekilde iletilindiğinde ise kullanışsız olmaktadır (Gehart, 2017). *Mucize sorular* ailelerin alışageldik olan bakış açılarını bir süreliğine bir kenara koyup, olmasını istedikleri gerçekliğe girmelerini sağlar. *Mucize sorusu* sadece aile ile yeteri kadar bilgiler elde edildikten sonra sorulmalıdır (Gladding, 2017; Nazlı, 2012). Çözüm odaklı aile danışmanı, mucize sonrası aile hayatında ne gibi değişiklikler olacağını araştırarak, aileyi cesaretlendirir (Coloney ve Coloney, 2017).
 - *Küçük Adımlar: Derecelendirme Soruları*: Derecelendirmede 1 (düşük) ve 10 (yüksek) aralığı danışanın amaçlarına doğru aldığı yolu belirlemek için kullanılır (Gladding, 2017). Danışman derecelendirme sorularını (a) güçlü yönleri ve çözümleri değerlendirmek, (b) amaç oluşturmak, (c) ev ödevi görevlerini düzenlemek, (d) süreci ölçmek, (e) güvenlik planı ile ilgili krizleri yönetmek için kullanılır. Bu sorular ilk seanstan son seansa kadar her hafta yeniden kullanılabilir (Gehart, 2017).
 - *İltifatlar ve Cesaretlendirme*: Çözüm odaklı aile danışmanları iltifatları ve cesaretlendirmeyi aile üyelerini motive etmek ve güçlü yönlerini vurgulamak için kullanır. İltifatlardaki anahtar nokta, aile üyelerinin sadece belirledikleri amaçla ilgili ilerleme kaydettiklerinde iltifat etmek ya da problemle ilgili belirli güçlü yönlerine iltifat etmektir (Gehart, 2017). Çözüm odaklı danışmanlar için, özellikle de de Shazer için bir övgü ailenin güçlü yönlerine işaret eden yazılı bir mesajdır. Övgü, aile üyelerinin üzerinde anlaşabilecekleri olumlu bir ifadedir (Gladding, 2017).
 - *Başa Çıkma Soruları*: Başa çıkma soruları özellikle danışanın kendini bunalmış hissettiğinde onun umudunu, eylemliliğini, etkinliğini ve motivasyonunu artırmaktadır. Bu sorular ayrıca danışanın bir ilerleme kaydetmediğini bildirdiği, akut bir kriz tanımladığı ya da umutsuz hissettiği zamanlarda kullanılabilir. Başa çıkma soruları şu andaki ya da geçmişteki durumla nasıl baş edebildiğini tanımlamaya yönlendirir (Gehart, 2017).

6. Adler Aile Danışmanlığı ve Teknikleri

Adler, aileyi her bir üyesinin aile sistemini etkilediği ve aynı zamanda aileden etkilendiği sosyal bir sistem olarak ele almaktadır (Watts, 2000). Adler'e göre, tüm davranışlar amaçlı ve etkileşimlidir bu yüzden hem bireyler hem de sosyal bir sistem olan aile bütünseldir ve bireyler sosyal sistemlerde davranış biçimleriyle değerlendirilmektedirler (Carlson, Sperry ve Lewis, 2005). Adlerin aile danışmanlığı uygulamalarının uzun yıllardır Viyana'da Çocuk Reberlik Merkezlerinde yaptığı uygulamalara dayanmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013) ve Adler'in bu klinikteki uygulamaları hem aile danışmanlığı hem de okul temelli aile danışmanlığı açısından öncü kabul edilmektedir (Gerrad, 2008). Adler yaklaşımına göre bireylerin tüm davranışları sosyaldir ve aile bireyleri kendi ilişkisel ve sosyal bağlamları içerisinde değerlendirilir. Adler aile danışmanlığı yaklaşımına göre danışma hizmeti almak isteyen ailelere yardım etmede 'ebeveyn eğitimi'nin etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir ve bu eğitimlerde ebeveynlere çocuklarının istenmedik davranışlarıyla baş etmede etkili beceriler öğretebilmeyi ve demokratik ebeveyn tutumu kazandırabilmeyi hedeflemektedir (Akçabozan ve Hatipoğlu Sümer, 2016). Adler aile danışmanlığında, ailelere iletişim becerilerinin, çatışma çözme stratejilerinin ve problem çözme becerilerinin öğretilmesi oldukça önem taşımaktadır. Bu amaçla ben dili konuşma, açık iletişim kurma, etkin dinleme, empati kurma ve herhangi bir aile üyesini suçlamama gibi en temel iletişim kuralları ve ilgili beceriler aile üyelerine öğretilmektedir (Dinkmeyer ve Dinkmeyer, 1992). Ayrıca, Adler aile danışmanlığını benimseyen danışmanlar, danışma sürecinde aileyi destekler ve cesaretlendirir ve ek olarak aile bireyelerine görev ve ödev verme, rol oynama gibi teknikleri de kullanmayı tercih ederler (Stein, Mozdierz ve Mozdierz, 1998). Özellikle tipik gün tekniği ile ebeveynlerden veya diğer aile üyelerinden olayları tam bir tipik günde detaylandırmaları istenir (Carlson, Sperry ve Lewis, 2005).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Okul ve aile ayrılmaz bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. Okullarda görevli psikolojik danışmanlar, danışmanlık sürecinde çoğunlukla ailelerle birlikte çalışmaktadır. Ailelere yönelik psikolojik destek hizmeti sunan okul psikolojik danışmanları açısından aile danışmanlığı alanındaki gelişmeler dikkat çekici olmalıdır. Günümüzde yapılan bir çok çalışmada okul psikolojik danışmanlarının ailelerle birlikte daha çok çalışmanın nedenlerine odaklanılmaktadır (Crespi, Gustafson ve Borges, 2006) ve bu nedenler boşanma sorunu, madde kötüye kullanımı, ebeveyn ihmali ile fiziksel ve psikolojik taciz gibi aile sorunlarından oluşmaktadır ve ailelere yönelik konsültasyon çalışmalarının önemine odaklanılmaktadır (Aslan ve Güven, 2019). Ayrıca Widerman ve Widerman (1995) ve Lewis (1996) yaptıkları araştırmada okul psikolojik danışmanlığının merkezinde aile danışmanlığının olması gerektiğini vurgulamışlardır.

Okul psikolojik danışmanlarınca öğrencileri ve aileleri tanımak için kullanılabilecek birçok aile danışmanlığı tekniği bulunmaktadır. Aile danışmanlığının bu teknikleri okul psikolojik danışmanlarınca aile sistemini anlama ve keşfetme amaçlı kullanılarak, öğrencinin okul iklimine olumlu katkısı için kullanılabilir.

Okul psikolojik danışmanlarının sistemik aile danışmanlığı bakış açısıyla kullanabilecekleri ilk teknik "*etkileşim örüntüleri*"dir. Sistemik bakış açısına göre insanlar sürekli iletişim halindedir ve iletişimsizlik diye bir şey olamayacağına vurgu yapmaktadır. Etkileşim örüntüleri aile üyeleri arasında var olan iletişim şekilleri, kullanılan mesajlar gibi her şeyi içermektedir. Sistemik aile danışmanlığı aile üyelerini bir bütün olarak gördükleri için danışma sürecine ailenin tüm üyelerini dahil ederler. Böylece ailenin etkileşim örüntülerini daha kolay izleyebilirler. Okul psikolojik danışmanları da kendilerine başvuran aileyi ve öğrenciyi aynı anda psikolojik danışma ve rehberlik servisinde görüşmeye aldıklarında ailenin etkileşim

örüntülerini daha kolay keşfedebilirler. Bu keşif okul psikolojik danışmanına sorunun nereden kaynaklandığı ile bilgiler verebilir bu yüzden etkileşim örüntülerinin okul psikolojik danışmanı tarafından dikkatlice dinlenmesi ve izlenmesi gerekmektedir.

Sistemik aile danışmanlığının bir başka tekniği ise “*denenmiş çözümler*”dir. Denenmiş çözümler ailenin var olan soruna ilişkin şimdiye kadar denediği ancak başarısız olduğu çözüm girişimleridir. Aileler çoğunlukla her şeyi denediklerini ama düzelmenin olmadığını dile getirirler. Bu yüzden okul psikolojik danışmanı ailenin ne gibi çözümler denediğini keşfetmelidir. Bu durum okul psikolojik danışmanının ailenin çözüm için ne kadar istekli olup olmadığını ayrıca denenmemiş başka çözüm yollarını keşfetmesini sağlar.

“*Yeniden çerçeveleme*” tekniği sistemik aile danışmanlığının en çok kullanılan müdahale tekniğidir. Buradaki amaç ailenin denenmiş çözümlerinin dışında denenmemiş ve farklı bakış açıları sunan çözümleri denemesine yardımcı olmaktır. Ayrıca ailenin farklı bakış açısı kazanmasına, olumsuz gördüğü durumların olumluya çevrilmesi gibi birçok katkısı olacaktır. Okul psikolojik danışmanları açısından ailelerle yapılan görüşmelerde ailelerin tek bir bakış açısında sıkışıp kaldığı görülmektedir. Yeniden çerçeveleme tekniği ile çözüm odaklı bir bakış açısı ailelere kazandırılabilir. Bu da okul psikolojik danışmanının ailenin sorumluluk üstlenmesi konusundaki çabasına yardımcı olacaktır.

Okul psikolojik danışmanlarının sıklıkla kullandıkları aile danışmanlığı tekniklerinden birisi de “*ben dili*” tekniğidir. Bowen tarafından danışma sürecinde aile üyelerinin kullandıkları iletişim kalıplarını düzenlemek için uygulanmıştır. Okul psikolojik danışmanları okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinde aileler ile yaptıkları görüşmelerde sıklıkla ailelerin “sen dili” ifadeleri kullandıklarını görürler. Bu yüzden ben dili ifadelerinin ailelere kazandırılması aile üyelerinin etkileşim örüntülerini sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesine yardımcı olmaktadır.

Bowen’ın okul psikolojik danışmanları tarafından rahatlıkla kullanılabilir olan bir diğer tekniği ise “*üçgenleşme*” tekniğidir. Üçgenleşme aile üyelerinin bir diğer aile üyesine karşı ittifak kurmasıdır ya da aile üyesinin kendi kaygısını azaltmak için bir başka aile üyesini kendisine çekmesidir. Okul psikolojik danışmanları özellikle ailede var olan kaygı durumlarında aile üyelerinden birinin öğrenciyi kendisine çekip üçgenleşmeye çalıştığını görebilmektedir. Bu durumda öğrencinin kaygı seviyesi artmakta, benlik farklılaşma düzeyi düşmekte ve okul ortamında davranışsal ya da uyumsal sorunlar yaşabilmektedir. Okul psikolojik danışmanının bu konuda aileye farkındalık kazandırarak üçgenleşmeyi bozmak için adım atması gerekmektedir.

Yapısal aile danışmanlığı teknikleri okul psikolojik danışmanları tarafından en rahat şekilde kullanılabilir bir yaklaşımdır. Çünkü yapısal aile danışmanlığı belirli kuralları ve uygulamaları olan ve çocuklarla ilgili çalışmalardan doğan bir yaklaşımdır. Yapısal aile danışmanlığındaki en önemli kavram olan “*alt sistemler*” okul psikolojik danışmanının ailenin etkileşim örüntülerini keşfederken dikkatlice fark etmesi gereken bir durumdur. Aileler kendi alt sistemlerini yaratmakta ve bu gerekli bir sistemdir ancak bazen bu sistemler birbirine karışmaktadır. Ailenin eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemleri vardır ve okul psikolojik danışmanı bu alt sistemlerin düzgün ve sağlıklı bir şekilde ilerlediğini incelemelidir. Alt sistemlerde var olan sorunu ailenin yapısını yeniden düzenlenmesine olanak vererek sağlamalıdır.

Bu alt sistemlerin sağlıklı bir şekilde olması için de aile içerisindeki “*sınırlar*”ın net ve açık olması gerekir. Yapısal aile danışmanlığına göre belirgin, iç içe ve katı sınırlar olmak üzere ailelerde üç tür sınırlar bulunur. Belirgin sınırlar, bireyin kendi kimliğini korurken diğer bireylerle yakın duygusal teması izin veren ve normal kabul edilen sınırlardır. İç içe geçmiş ve belirsiz sınırlar ise bireyler arasında net bir ayırım bulunmamakta, güçlü bir bağ ve birliktelik duygusu yaratılmamaktadır. İlişkisel kopukluk ve katı sınırlar ise aile üyeleri arasındaki ilişkinin kopmasına yol açmaktadır. Okul psikolojik danışmanı aile üyeleri arasındaki sınırlara bakarak etkileşim örüntülerini keşfedebilir.

Okul psikolojik danışmanlığı ile entegre olmuş aile danışmanlığı yaklaşımlarından en önemlisi Satir'in yaşantısal aile danışmanlığıdır. Satir danışmanlık sürecinde iletişim modelleri (kalıpları), benlik saygısı, benlik değeri, her insanın içinde bulunan doğuştan gelen içsel güçler üzerinde durmaktadır. Bu kavramlar okul psikolojik danışmanlarının yıl içerisinde gerçekleştireceği çalışmalar ile uyumludur.

Son zamanlarda okul psikolojik danışmanlığı sürecinde kısa süreli olmasından dolayı tercih edilen çözüm odaklı yaklaşım aile danışmanlığı sürecinde de kullanılabilir. Okul ortamında ailelere yönelik çalışmalarda tekniklerin kolayca kullanılabilmesi ve çözüm odaklı bakış açısı, ailelerin de danışma sürecine katılımını kolaylaştıracaktır. Özellikle okul psikolojik danışmanı tarafından ailenin "*güçlü yönleri ve kaynakları*"na odaklanması aile üyelerinin sosyal destek düzeylerini artıracaktır ve çözüm için adım atmalarını kolaylaştıracaktır. Ayrıca "*istisnalar*"ı keşfetmek ailenin sorun olmadığında ne yaptığına odaklanması sağlayacaktır. "*Başa çıkma soruları*" ile ailenin var olan sorunla karşılaştıklarında ne yaptıklarını keşfetmek ailenin sorunu çözmek için adım atmasına yarayacaktır. Okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılabilir bir diğer teknik ise "*mucize sorular*"dır. Mucize sorular iyi kurgulanıp aşama aşama devam edilerek sorulmalıdır. Buradaki amaç sorun çözüldüğünde neler olabileceğini aile üyelerine hissettirmektir.

Okul psikolojik danışmanları tarafından her dönem kullanılan bir teknik olan "*ebeveyn eğitimi*" Adler aile danışmanlığı yaklaşımının en önemli tekniğidir. Adler ilk çalışmalarından itibaren aileler ve çocuklarla çalışmış ve ailelere yönelik iletişim ve davranış problemlerine yönelik eğitim programları düzenlemiştir. Okul psikolojik danışmanları eğitim öğretim yılı boyunca aile eğitim programları düzenleyerek ailelere yönelik yardım sunmaktadır.

Sonuç olarak, okul psikolojik danışmanları ailelerle yürüttükleri danışmanlık sürecinde aile danışmanlığı tekniklerini eklektik olarak kullanabilmektedir. Bu durum okul ortamında öğrencinin yaşadığı sorunların aile kaynaklı sebeplerini okul psikolojik danışmanı tarafından kolayca fark edilmesini sağlayacaktır. Günümüzde okul ortamında karşılaşılan birçok sorunun çözüm merkezi olarak psikolojik danışma ve rehberlik servisleri görülmektedir. Bu servislerde okul psikolojik danışmanının özellikle akademik, eğitsel, kişisel ve sosyal danışmanlık sürecinde aile ortamını keşfetmesi öğrenciye sunacağı hizmetin daha kaliteli olmasını sağlayacaktır. Okul psikolojik danışmanı hangi aile danışmanlığı tekniğini kullanırsa kullansın amacı öğrenciyi daha iyi tanımak olmalıdır. Bu yüzden okulun şartları, ailenin yapısı, öğrencinin farkındalık düzeyi gibi birçok etkeni önceden bilip aile danışmanlığı tekniklerini uygun şekilde kullanabilmelidir. Son dönemde özellikle sosyal hizmet alanında okul temelli aile danışmanlığı yaklaşımı artmıştır ve sosyal hizmet açısından önemine dikkat çekmektedirler. Aynı şekilde psikolojik danışma alanında da bu tür çalışmaların yapılması alana katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak psikolojik danışma alanının alt alanı olan okul psikolojik danışmanlığı ve aile psikolojik danışmanlığının birlikte etkin bir şekilde entegre edilerek kullanımı öğrenci ve ailelere yaklaşımı kolaylaştıracaktır.

KAYNAKÇA

- Akçabozan, N. B. ve Hatipoğlu-Sümer, Z. (2016). *Adler yaklaşımında aile danışmanlığı*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 6, Sayı 46, 87-101.
- Algan, T. (2016). *Aile danışmanlığı uygulaması: dün, bugün ve yarın*. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt 5, Sayı 7, 2208-2217.
- Aslan, A. M. ve Güven, M. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarının ailelerle yürüttükleri konsültasyon çalışmaları*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(52), 109-148.
- Carlson, J., Sperry, L. ve Lewis, J.A.. (2005). *Family therapy techniques*. Routledge: New York.
- Coloney, C.W. ve Coloney, J.C. (2017). *Pozitif psikoloji ve aile terapisi (T. Sarı, Çev. Ed.)*. Ankara: Anı Yayınları.
- Crespi, T., Gustafson, A., & Borges, S. (2006). *Group counseling in the schools: considerations for child and family issues*. Journal of Applied School Psychology, 22 (1), 67-85.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi (İ. Dağ Çev.)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Dinkmeyer, D. C. ve Dinkmeyer, D. C. (1992). *Adlerian family therapy. R. L. Smith ve P. Stevens-Smith (Ed.), Family counseling and therapy: Major issues and topics*. Washington, DC: University of Michigan, Ann Arbor. ERIC Document ED 348 623.
- Ercan, L. (2001). *Ergenlik döneminde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri*. Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt 9, Sayı 2, 47-58.
- Genç, S. Z. (2005). *İlköğretim birinci kademedeki okul-aile işbirliği ile ilgili öğretmen ve veli görüşleri*. Türk Eğitim Dergisi, 3(2), 227-243.
- Gehart, D. (2017). *Aile terapisi yeterliklerinde uzmanlaşma: kuramlara ve klinik vaka belgelendirmelerine uygun bir yaklaşım (T. İlhan, H.Cihan Çev.)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gerrard, B. (2008). *School-based family counseling: overview, trends, and recommendations for future research*. International Journal for School-Based Family Counseling, 1(1), 1-30.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları (İ. Keklik, İ. Yıldırım Çev. Ed.)*. Ankara: Türk PDR Yayınları.
- Goldenberg, H. ve Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: an overview*. Cengage Learning.
- Kesici, Ş. (2017). *Vaka Örnekleriyle Birlikte Aile Danışma Kuramları ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kesici, Ş., Mert, A., İlgün, E. ve Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2017). *Aile terapisinde kullanılan teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, E. ve Özkan, Y. (2014). *Okul temelli aile danışmanlığında sosyal hizmetin rolü ve önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (2008). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lewis, W. (1996). *A proposal for initiating family counseling interventions by school counselors*. The School Counselor, 44(2), 93-99.
- Nazlı, S. (2012). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nichols, P. M. (2013). *Aile terapisi: kavramlar ve yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2017). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Özdemir, A. ve Aksu, S. (2018). *"Okul tabanlı aile danışmanlığı (otad)" modeline yönelik farkındalık düzeyi ve uygulanabilirliği: nitel bir araştırma*. Turkish Studies Educational Science, Volume 13/19, p. 1361-1382.

- Rhodes, J. (1993). *The use of solution-focused brief therapy in schools*. Educational Psychology in Practice, Vol. 9, No. 1, 27-34.
- Rotter, J.C. ve Boveja, M.E. (1999). *Family therapist and school counselors: A collaborative endeavor*. The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families, Vol. 7, No. 3, 276-279.
- Stein, S. J., Mozdierz, A. B. ve Mozdierz, G. J. (1998). *The kinship of Adlerian family counseling and Minuchin's structural family therapy*. The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice, 54(1), 90-107.
- Tönbul, Ö. (2019). *Aile danışmanlığı sürecinde ve kuramlarında amaç oluşturma*. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 2 (1) , 76-95.
- Üstündağ, A. (2014). *Yapısal aile danışmanlığı ve bir olgu örneği*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, Yıl:14, Sayı:33, 113-126.
- Watts, R. E. (2000). *Entering the new millennium: Is Individual Psychology still relevant?*. Journal of Individual Psychology, 56(1), 21-30.
- Whitmore, K.Y. (2004) "*School-based family counseling practices: A national survey of school counselors, school psychologists, and school social workers*". Dissertations, Theses, and Masters Projects, Paper 1550154189. The Faculty of School Education, The College of William and Marry.
- Wideman, J. L., & Wideman, E. (1995). *Family systems-oriented school counseling*. The School Counselor, 43(1), 66-73.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel.