

Ailemde Öğrendiğim Kurallar

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Üzerinde düşünürken kendinizi fazla zorlamayacağınız bir aile kuralı seçin. Soruları bu kural üzerinden yanıtlayın.

1 Çocukken ailenizde hangi kurala uymanız beklenirdi?

Bu kural açıkça söylenmiş veya verilen tepkilerden öğrenilmiş olabilir. "Büyüklerle karşı çıkılmaz" ya da "Ailedeki sorunlar konuşulmaz" gibi bir cümleyle yazın.

2 Bu kurala uymadığınızda ne olurdu?

Hatırladığınız bir olay varsa ailenizin nasıl tepki verdiğini anlatın. Böyle bir olay hatırlamıyorsanız, kurala uymasaydınız ne olacağını düşündüğünüzü yazın.

3 Yakın zamanda bu kurala göre davrandığınız bir durum oldu mu?

Varsa ne yaşandığını, ne yaptığınızı ve aslında ne söylemek veya yapmak istediğinizi yazın. Bir örnek hatırlamıyorsanız bu soruyu boş bırakabilirsiniz.

4 Benzer bir durumda kendi ihtiyacınızı gözeterek neyi farklı yapmak istersiniz?

Söyleyebileceğiniz bir cümle veya atabileceğiniz küçük bir adım yazın. Örneğin, "Bu konuda farklı düşünüyorum" demek ya da size ait olmayan bir sorumluluğu üstlenmemek olabilir.

Bu kâğıt bir test ya da tanı aracı değildir, terapinin yerine geçmez. İhtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilirsiniz.