



# KDTD E-DERGİ

ISSN: 2459 - 2102



Söylediklerinize dikkat edin;  
düşüncelere dönüşür...

Düşüncelerinize dikkat edin;  
duygulara dönüşür...

Duygularınıza dikkat edin;  
davranışlara dönüşür...

Davranışlarınıza dikkat edin;  
alışkanlıklara dönüşür...

Alışkanlıklarınıza dikkat edin;  
karakterinize dönüşür...

Karakterinize dikkat edin;  
kaderinize dönüşür...

## Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği

KDT derneği 1995 yılında kurulmuş, 1996 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT)'ne entegre olmuştur. KDTD'nin kurucusu ve hâlen başkanlığını yürütmekte olan Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur, 2000 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT) başkanı seçilmiştir. Dr. Sungur İngiliz Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği ardından EABCT tarafından "kognitif-davranışçı terapist" olarak akredite edilmiştir. Amerikan Kognitif Terapi Akademisi (ACT) kurucu üyelerinden olup, aynı akademinin diplomatu ve sertifikalı eğitici ve süpervizörlerinden biridir. Beck Enstitüsü Uluslararası Danışma Kurulu üyesi de olan Dr. Sungur 2017 yılında Merkezi ABD'de olan "Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği" (IACP) nin Amerikalı olmayan ilk başkanı seçilmiştir. 2020 yılında ise "Avrupa Seksoloji Federasyonu" (EFS) başkanı seçilmiştir. Aynı yıl tüm kıtaları ve birlikleri aynı şemsiye altında toplayan "Dünya Kognitif Davranış Terapileri Konfederasyonu" (WCCBT)'nin Yönetim Kurulu Üyeleri'nden birisi olmuştur, Dünya Cinsel Sağlık Birliği (WAS) Yönetim Kurulu Üyeliğine seçilmiştir. Bugüne kadar toplam 7 uluslararası ve uluslararası katılımlı ulusal kongrenin başkanlığını üstlenmiştir. Ulusal ve uluslararası meslek ödülleri de olan Dr. Sungur son olarak Avrupa Seksoloji Federasyonu tarafından çift ve seks terapilerine olan katkıları nedeniyle bir "gold medal" ile ödüllendirilmiştir. Halen İstanbul Kent Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

## İçindekiler

Kongre Tanıtımı  
**Sayfa 2**

KDT Dünyasında Gelişmeler  
**Sayfa 4**

Karar Yorgunluğu İçin BDT  
**Sayfa 5**

Ebeveyn Olmanın Zorlukları:  
Çocuklarda Öfke Yönetiminde Bilişsel  
Davranışçı Terapinin Yeri  
**Sayfa 8**

# Kongre Tanıtımı

# VII KDTD

KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ DERNEĞİ  
**7. ULUSLARARASI KATILIMLI  
KDT VE 3. ÇOCUK VE  
ERGEN KDT KONGRESİ**  
**25-27 EYLÜL 2025**  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
BEYOĞLU YERLEŞKESİ



Değerli Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Profesyonelleri ve Adayları;

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği (KDTD) kuruluşundan bu yana birçok uluslararası ve ulusal kongre düzenleme onur ve görevini başarıyla tamamlamıştır. Düzenlediğimiz her ulusal kongrenin bir öncekinden daha kapsamlı ve nitelikli olması temel hedefimiz olmuştur. 2022 yılının 17-20 Kasım tarihleri arasında "6. Uluslararası Katılımlı KDT ve 2. Çocuk ve Ergen KDT Kongresi"Ni İstanbul'da düzenlemiştik. Değerli katkılarınızla unutulmazlar arasına giren bu kongrenin ardından 3 yıllık bir aradan sonra derneğimizin **30. kuruluş yıl dönümünde** yeniden bir kongre düzenliyoruz.



Bir çoğunuzun bildiği gibi KDTD her zaman iyi bir model olma ve ülkemizde bu alanda yapılan yenilikçi hareketlere öncülük yapma motivasyonu ile hareket eden bir dernek olmuştur. Bu bağlamda, ülkemizde çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere yönelik KDT eğitimi yıllar önce yine ilk kez derneğimiz aracılığıyla başlatılmış ve hâlen büyük bir ilgiyle devam etmektedir. Bu kongremizde aynı amaç doğrultusunda 3. Çocuk ve Ergen KDT Kongresi'ni, gelenekselleştirdiğimiz yetişkin KDT kongresine entegre etmeye devam ediyoruz.

**25-27 Eylül 2025** tarihleri arasında **"7. Uluslararası Katılımlı KDT ve 3. Çocuk-Ergen KDT Kongresi"** İstanbul'da **İstanbul Kent Üniversitesi Beyoğlu Yerleşkesinde** düzenlenecektir. Umuyoruz ki kongremiz yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı profesyonelleri yanı sıra, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan ve emek veren ruh sağlığı profesyonellerinin bilgi ve becerilerini geliştirmek yönünden de anlamlı ve yararlı bir kongre olacaktır.

Sürekli değişen gereksinimleri karşılamak, terapi sürecinde ortaya çıkan engellere yaratıcı çözümler bulmak ve temel hedefimiz olan insan acılarını azaltma ve yaşam kalitesini iyileştirme yolunda mekanik uygulamalar yerine daha bütüncül, anlamlı ve insan-insana ilişki kurma ve uygulama becerileri kazandırmanın önemini hepimiz biliyoruz. Bu gereksinimin karşılanmasının önemini vurgulamak için kongre temasını **"Modern KDT: Fırsatlar, Engeller ve Çözümler"** olarak belirlemiş bulunuyoruz. Kongremize her yıl olduğu gibi yine çocuk, ergen ve yetişkin KDT alanlarında çalışan değerli konuklar davet ettik. Yapacakları çalışma grupları ve verecekleri konferansların içeriğini bu duyuruda ve web sayfamızda bulabilirsiniz.

Kongremizin ilk gününde yapılacak kongre öncesi çalışma gruplarını izleyerek devam eden günlerde yarım günlük kongre içi çalışma grupları, paneller, uzmanla buluşma saatleri ve konferanslar düzenlenecektir.

Konuya ilgi duyan hem yetişkin hem de çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan tüm profesyonelleri ve terapist olma yolculuğundaki adayları bu kongrede görmek ve tanımak istiyor, kongrelerin bilimsel düzeyinin katılımcıların katkısıyla artacağına farkındalığı içinde katılım ve katkılarınızı bekliyoruz. Kongremize katılacak davetli konuşmacıların alanımız açısından son derece değerli isimler olduğunu bir kez daha vurguluyor, etkinliğin hak ettiği ilgiyi göreceğine inanıyoruz.

Sevgi ve Saygılarımızla,

KDTD Yönetim Kurulu adına

**Prof. Dr. Mehmet Sungur**

*Kognitif Davranış Terapileri Derneği (KDTD) Başkanı*

*İstanbul Kent Üniversitesi Öğretim Üyesi İstanbul*

*Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT) Eski Başkanı*

*Uluslararası Bilişsel Terapiler Birliği (IACP) Eski Başkanı*

*Bilişsel Terapiler Akademisi (ACT) Kurucu Üyesi, Eğiticisi ve Diplomatu*

*Beck Enstitüsü (BI) Uluslararası Danışma Kurulu Üyesi*

*Dünya Bilişsel Davranış Terapiler Konfederasyonu (WCCBT) Yönetim Kurulu Üyesi*

*Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS) Eski Başkanı*

*Dünya Cinsel Sağlık Birliği (WAS) Danışma ve Yönetim Kurulu Üyesi*

## KOGNİTİF DAVRANIŞÇI TERAPİLER DÜNYASINDAKİ GELİŞMELER

Kognitif Davranışçı Terapiler (KDT) alanında dünya genelinde birçok eğitim düzenlenmektedir. Ülkemizde derneğimiz bu eğitimlerin öncüsü olmuş, KDT uygulamalarının yaygınlaşması ve geliştirilmesi açısından önemli adımlar atmıştır.

Dünya Kognitif Davranışçı Terapiler Konfederasyonu (WCCBT), beş kıtayı temsil eden bir birliktir ve ruhsal durum ve hastalıkların değerlendirilmesi, önlenmesi ve tedavisine yönelik kanıta dayalı bilişsel davranışçı stratejilerin bilimsel olarak geliştirilmesi amacıyla kurulan bir örgüt olup halen çalışmalarına aktif olarak devam etmektedir. Dernek başkanımız Sayın Prof. Dr. Mehmet Sungur, WCCBT bünyesinde yer alan eğitim akreditasyon komisyonunun da başkanlığını yürütmektedir. Aynı zamanda WCCBT Yönetim Kurulu üyelerinden birisi olan Prof. Dr. Mehmet Sungur, eğitim ve akreditasyon komitesi başkanı seçilmesinin ardından ilk görev olarak tüm dünyada bir KDT uygulamacısının taşıması gereken temel bilgi ve becerileri eğitim komisyonunun diğer üyeleri ile birlikte tanımlama sürecini tamamlamış ve komisyon çalışmaları neticesinde bir kılavuz yayınlanarak dünya genelindeki KDT eğitimlerinin taşıması gereken asgari şartlar belirlenmiştir. Dernek başkanımızın çabalarıyla ortaya çıkan bu önemli gelişme sayesinde dünyadaki eğitimlerin standardize edilmesi ve geliştirilmesi için önemli bir adım atılmıştır. Ek olarak, aynı komite şu anda ilk kez Çocuk ve Ergen KDT'si alanında da eğitim standartlarının belirlenmesi konusunda alt grup oluşturma çabasıdadır. Çocuk ve ergen KDT'si alanında ülkemizde önemli eğitimler veren ve bu alanda öncü olan derneğimizin bu yönde gelişmesinde rol alan ve dünya eğitim standartlarında da söz sahibi olmasını sağlayan Sayın Prof. Dr. Mehmet Sungur'u kutluyor ve en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz.

WCCB'nin internet sayfasında yer alan bu kılavuzlara aşağıdaki bağlantılar üzerinden ulaşılabilir:

<https://wccbt.org/training-guidelines>

<https://wccbt.org/wp-content/uploads/2024/05/wccbt-tr.pdf>

<https://wccbt.org/wp-content/uploads/2025/04/the-world-confederation-of-cognitive-and-behavioural-therapies-training-guidelines-march-rev.pdf>



**WORLD CONFEDERATION**  
OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES

## KARAR YORGUNLUĞU İÇİN BDT



Klinik Psikolog Ayça ÖZEN

**”Her karar, yeni belirsizliklere kapı aralar. Elde olan diğer seçenekleriyse öldürür. Bir karar diğer seçenekleri; bilineni geride bırakır.”**

Hiç size de oldu mu? Yoğun geçen bir iş gününün sonunda ne yiyeceğinize karar veremediğiniz... Bu basit görünen kararın zora döndüğü durumları hatırlıyor musunuz? Bu deneyimi, karar yorgunluğu (decision fatigue) adlı psikolojik bir fenomenle açıklayabiliriz.

Karar yorgunluğu bir kişinin gün içerisinde üst üste aldığı kararların sonucunda yaşadığı zihinsel çökkünlük durumudur. Kişi bu haldeyken yeni bir karar vermekte zorlanır. Ona, karar vermesinde yardımcı olan tüm bilişsel enerji kaynakları tükenmiş gibidir. Bu psikolojik durumu yaşayan kişide yorgunluk, kararsızlık, dikkatsizlik, sabırsızlık gibi belirtiler gözlemlenebilir.

Amerikalı sosyal psikolog Roy Baumeister ve çalışma arkadaşları, karar yorgunluğu kavramını geliştirdikleri öz denetim modeliyle (self-control modal) açıklarlar. Bu model, ilhamını Freud'un

varsayımından alır. Freud'un psikoanalitik teorisine göre, insanlar bilinçdışı dürtülerle hareket ederler ve ego (benlik) bu dürtüleri kontrol altında tutmaya çalışır. Bunu yaparken de enerji harcar. Ego aşırı iş yüklenince tükenir ve kaygısı artar. Burada savunma mekanizmaları devreye girer. Baumeister ve arkadaşları egonun tükenmesini, benlik tükenmesi (ego depletion) kavramı olarak literatüre sokarlar. Freud'tan farklı olarak Baumeister modelinde, egonun yorulduğunda insanın daha dürtüsel ve kontrolsüz davrandığını, kötü/istenmeyen kararlar alma ihtimalinin arttığını, iradenin zayıfladığını savunur.

Baumeister ve arkadaşlarının geliştirdiği, sınırlı kaynak teorisine dayanan öz denetim modeline (limited resource theory) göre, insanların öz-denetim uygularken kullandıkları kaynakları sınırlıdır. Bilişsel veya zihinsel süreçler kullanıldıkça, içsel enerji kaynaklarını tüketebilir.

Aynı araştırmacılar 1998'de yaptıkları bir dizi deneyde, birbiriyle ilişkisi olmayan ama öz-denetim gerektiren senaryoları test ederler ve süreçlerin sonuçlarının ortak olduğunu ortaya koyarlar. Örneğin; cezbedici çikolatayı yemekten kaçınarak yalnızca turp yemeye zorlanan kişiler, irade gücünü kullanmayıp direkt çikolata yiyenlere kıyasla, çözilemeyen bulmacaları denemekten daha hızlı vazgeçerler.

Muraven, Baumeister ve Tice (2000) tarafından yapılan çalışmalar, öz-denetimin bir kas gibi çalıştığını ve sürekli kullanıldığında yorulduğunu ortaya koymuştur. Sabah ne yiyeceğine karar vermek, kahvaltıda ne yiyeceğini seçmek gibi

küçük kararlar bile gün içinde alınacak daha büyük kararların sürecini zorlaştırabilir.

Dil ve zihin arasındaki ilişkiyi gözetecek olursak da karar vermenin neden bu kadar stresli olduğuna; enerji tükettiğine dair bir hipotezde bulunabiliriz. “Karar” kelimesi Eski Türkçe’deki “karalaşmak, karanlık olmak” fiilinden türemiştir. Karanlık genelde görüp bilemediğimiz belirsizlikleri çağrıştırır. Ölüm korkusuna kadar uzanabilir. Her karar, yeni belirsizliklere kapı aralar. Elde olan diğer seçenekleriyse öldürür. Bir karar diğer seçenekleri; bilineni geride bırakır. Belirsizliğin yarattığı kaygı, karara varmaya karşı koymamıza sebep oluyor olabilir.

Karar verme süreciyle ilgili son yıllarda yapılan çalışmaların birinde, maymun beyinleriyle çalışılmış ve şu sonuca ulaşılmış: denek zihninde bir karar oluşturma konusunda yeterli güvene ulaştığında veya çok uzun süre düşündüğünde, yeni kanıtları dikkate almaya daha az meyilli oluyor. Bu durum, aslında karar yorgunluğu (decision fatigue) kavramıyla örtüşen bir durum olarak yorumlanabilir. Karar yorgunluğunda, yoğun ve uzun süreli karar verme süreci sonucunda bilişsel kaynaklar tükenir ve kişi, yeni, potansiyel olarak faydalı bilgileri değerlendirmede zorlanır. Bu deneyde de benzer şekilde, denek kararına yaklaştıkça (ya da uzun süre zihninde müzakere yaptıktan sonra) yeni kanıtları göz ardı etme eğilimi göstermiş oluyor. Dolayısıyla, bu alternatif model, karar yorgunluğunun zihin üzerindeki etkilerini dolaylı yoldan yansıtan bir örnek olarak değerlendirilebilir (Peixoto ve ark. 2021).

Karar verme davranışı bilişsel süreçlerle bu kadar iç içe geçmişken, tam da bu noktada Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) öz-denetim kasımızı güçlendirmede ve karar yorgunluğuyla baş etmede etkili bir yöntem olabilir.

BDT yaklaşımıyla yapılabilecek bilişsel ve davranışsal bazı müdahaleler:

### 1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

- **Hedef:** Kişinin olumsuz otomatik düşüncelerini tespit edip, daha dengeli ve gerçekçi alternatif düşünceler geliştirmesini sağlamak.
- **Uygulama:** Felaketleştirme, “hep ya da hiç” düşüncesi, “meli/malı” düşünceleri gibi bilişsel çarpıtmalar üzerine farkındalık çalışmaları yapılabilir. Sokratik sorgulama yöntemiyle, kişinin bu çarpıtmaları sorgulaması ve alternatif bakış açıları geliştirmesi teşvik edilir.

### 2. Karar Verme Stratejileri Eğitimi

- **Artı-Eksi Listesi:** Önemli kararlar öncesinde, artılar ve eksiler listesi hazırlamak, seçeneklerin objektif olarak değerlendirilmesine yardımcı olur.
- **Kararları Parçalara Bölme:** Büyük ve karmaşık kararların, daha küçük ve yönetilebilir parçalara ayrılması süreci basitleştirir.
- **Karar Süresi Belirleme:** “15 dakika içinde karar ver” gibi belirli bir zaman dilimi koymak, aşırı düşünme ve erteleme eğilimlerini azaltabilir.
- **Öncelik Listesi:** Karar verme sürecinde, hangi kararların daha önemli olduğunu

belirlemek, enerji ve dikkat kaynaklarını daha verimli kullanmayı sağlar.

### 3. Rutin Oluşturma

- **Hedef:** Gün içinde sık sık alınan küçük kararların yarattığı zihinsel yorgunluğu azaltmak.
- **Örnek:** Acun Ilıcalı, Steve Jobs, Mark Zuckerberg gibi isimlerin benimsediğı, benzer günlük rutinler ve kıyafet seçimleri gibi önceden belirlenmiş alışkanlıklar, gereksiz karar alma sürecini kısaltarak önemli kararlar için zihinsel enerji saklar.

Bu yazıdan sonra son karar sizin. Neye karar verirsiniz? 😊

Kaynakça

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.

Peixoto, D., Verhein, J.R., Kiani, R. et al. Decoding and perturbing decision states in real time. *Nature* **591**, 604–609 (2021).

<https://www.nisanyansozluk.com/kelime/karar>

## Ebeveyn Olmanın Zorlukları: Çocuklarda Öfke Yönetiminde Bilişsel Davranışçı Terapinin Yeri



Psikolog Nil Güler

Ebeveynlik, keyifli olduğu kadar zorluklarla da dolu bir süreçtir. Öfke gibi yoğun duyguların uygun bir şekilde ifade edilmesini öğrenmek, çocukların gelişim sürecinde karşılaştıkları en yaygın sorunlardan biridir. Bu noktada, ebeveynler ve çocuklar bu sorunla başa çıkmak için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemini kullanabilirler.

### Çocuklarda Öfke Nedir ve Neden Önemlidir?

Öfke, insanın doğal duygularından biridir ve özellikle çocukların erken yaşlarında sıklıkla görülen bir tepki olarak ortaya çıkar. Bu durum, çocukların kendilerini ifade etme becerilerinin henüz tam anlamıyla gelişmemiş olması ve dürtü kontrolünün yeterince olgunlaşmamış olmasından kaynaklanabilir. Smith ve Jones'un (2020) yaptığı çalışma, okul öncesi çağıdaki çocukların %40'ından fazlasının öfke kontrolünde zorlandığını ortaya

koymuştur. Ancak, öfkenin doğru şekilde yönetilememesi, sosyal, akademik ve duygusal problemleri beraberinde getirebilir.

Öfke kontrolü konusunda zorluk çeken çocuklar, agresif davranışlar sergileyebilir, empati eksikliği yaşayabilir ve akranlarıyla ilişkilerinde sıkıntılar çekebilirler. Ebeveynlerin, bu tür sorunlarla başa çıkmaları, çocuğun sağlıklı gelişimi ve ailenin refahı için önem taşır. Bu noktada, Bilişsel Davranışçı Terapi yönteminin öfke kontrolü üzerinde sağladığı olumlu etkiler dikkat çekicidir.



### Çocuklarda Öfkenin Belirtileri

Çocuklarda öfke, farklı şekillerde ve belirtilerle kendini gösterebilir. Bu belirtiler, çocuğun yaşına, öfkenin şiddetine ve gelişim seviyesine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Çocuklarda öfkenin yaygın belirtileri şunlardır:

- **Fiziksel Belirtiler:** Yüz kızarıklığı, terleme, kas gerginliği ve çeneyi sıkma gibi fiziksel tepkiler, öfkenin başladığının işaretleridir.
- **Davranışsal Belirtiler:** Bağırma, vurup kırma, kapı çarpma ya da sessizleşme gibi davranışlar sıkça gözlemlenebilir.

- **Duygusal Belirtiler:** Kızgınlık, hayal kırıklığı ve huzursuzluk gibi duygular, öfkenin yoğunluğunu anlamaya yardımcı olabilir.



### Ebeveynlerin Rolü ve Katkısı

Ebeveynler, çocuklarının duygusal gelişiminde önemli bir rehberlik rolü üstlenir. Çocukların öfke gibi güçlü duyguları yönetmelerine yardımcı olabilmek için, ebeveynlerin önce kendi duygusal tepkilerini tanımaları ve bu duygularla nasıl başa çıkacaklarını bilmeleri gerekir. Bu da ebeveynlerin duygusal zekâlarını geliştirmeleri gerektiği anlamına gelir.

Ebeveynler, çocuklarına duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğretmeli ve öfkenin çevreye ve kendilerine zarar verebileceğini anlatmalıdır. Ayrıca, BDT sürecinde öğrenilen teknikleri ev ortamında uygulayarak çocuğun becerilerinin pekçişmesini sağlayabilirler. Bu, derin nefes alma egzersizleri, olumlu düşünme ve duyguları tanıma gibi stratejileri kapsar.

### Ebeveynlerin Uygulayabileceği BDT Teknikleri

#### 1. Duyguları Tanımlama ve İfade Etme:

"Şu anda sinirli olduğumu hissediyorum, bu durum seni nasıl hissettiriyor?" gibi yaklaşımlar, çocuğun duygularını anlamasına yardımcı olur.

#### 2. Bilişsel Çarpıtmaları Fark Etme:

Çocuklar bazen olayları abartarak ya da yanlış bir şekilde değerlendirebilirler. Örneğin, bir arkadaşının oyuncaklarını paylaşmaması, çocuğun "Kimse beni sevmiyor" şeklinde bir düşünceye kapılmasına neden olabilir. BDT teknikleri, bu tür yanlış düşünceleri fark etme ve daha mantıklı bir bakış açısı geliştirme konusunda yardımcı olur.

- "Arkadaşım o an paylaşmak istemedi, bu her zaman böyle olmayacak."

#### 3. Alternatif Davranışlar Geliştirme:

Öfke anlarında bağırma ya da vurma gibi tepkiler yerine, çocuklara sakinleşmek için farklı yollar öğretmek önemlidir. Derin nefes almak, başka bir odaya gitmek ya da resim çizmek gibi alternatif davranışlar sunulabilir.

- Oyun temelli yöntemler, bu becerilerin gelişmesine yardımcı olabilir.

#### 4. Pozitif Pekiştirme Kullanımı:

Çocukların öfke yönetiminde başarılı oldukları anları fark edip ödüllendirmek, onları motive eder. Örneğin, öfkesini kontrol ederek bağırarak yerine konuşarak ifade eden bir çocuğa:

- "Bugün duygularını çok güzel bir şekilde ifade ettin, çok gurur verici bir davranış sergiledin!" diyerek pozitif pekiştirme yapılabilir.

## **BDT'nin Çocuklarda Öfke Yönetimindeki Rolü**

### **Düşünce-Duygu-Davranış Bağlantısını**

#### **Öğretmek:**

BDT, çocukların düşüncelerinin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olur. Örneğin, bir çocuk başarısızlıkla ilgili olumsuz düşüncelere kapıldığında, bu durum duygusal patlamalara yol açabilir. Bu terapi, çocuklara bu düşünceleri sorgulama ve farklı bir bakış açısıyla ele alma yeteneği kazandırır.

#### **Duyguları Tanıma ve İsimlendirme:**

Çocukların duygusal durumlarını doğru bir şekilde tanımalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur. Çocuk, öfkesini "üzgünüm" veya "haksızlığa uğradım" gibi daha net ve spesifik şekilde dile getirmeyi öğrenir. Bu, öfkenin kontrolsüz bir şekilde patlamasına engel olur.

#### **Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi:**

BDT çocuklara karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilme yeteneği kazandırır. Örneğin, bir oyun arkadaşıyla yaşanan bir anlaşmazlık durumunda, çocuklar agresif davranışlar yerine empati kurmayı ve alternatif çözüm yolları geliştirmeyi öğrenir.

#### **Rahatlama Teknikleri:**

BDT, derin nefes almayı, gevşeme egzersizlerini ve dikkat toplama tekniklerini, öfke seviyelerini düşürmek için kullanmayı öğretir. Bu yöntemler, çocukların günlük yaşamlarında bir alışkanlık haline gelmesini teşvik eder.

### **Davranış Değişikliği:**

BDT, olumsuz davranışların yerine daha olumlu ve yapıcı davranışların geliştirilmesine yardımcı olur. Örneğin, çocuklar öfkelerini bağırarak veya vurmaya yerinde sakın bir şekilde ifade etmeyi öğrenir.

Sonuç olarak, ebeveynlerin çocuklarına öfke yönetimi konusunda nasıl destek verebileceği, onların duygusal gelişiminde önemli bir yer tutar. BDT'nin sağladığı araçlar, bu süreçte ebeveynlerin etkili birer rehber olabilmesini sağlar ve çocukların duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu nedenle, çocukların duygusal gelişiminde ebeveynler ve terapi süreçleri arasında işbirliği, onların sağlıklı bireyler olarak topluma kazandırılmasında kritik bir öneme sahiptir.

Derneğimize üye olmak için üyelik formunu doldurmanız gerekmektedir. Üyelik formuna internet sitemizden ([www.kdtd.org.tr](http://www.kdtd.org.tr)) ulaşabilirsiniz.

#### **Üyelik için gerekli evraklar:**

- Nüfus Cüzdanı Fotokopisi
- 2 Adet Vesikalık Fotoğraf
- Lisans Diploma Fotolopisi
- Asistanlık Belgesinin Fotokopisi (Psikiyatri Asistanları İçin)
- Psikiyatri Hemşireliği Uzmanlık Fotokopisi (Psikiyatri Hemşireleri İçin)
- Aidat (Bu konuyla ilgili olarak derneğimizden bilgi alabilirsiniz.)

#### **Derneğimize üyeliğin avantajları:**

- Derneğimiz Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Birliği (EABCT) üyesidir ve ülkemizde eğitimleri EABCT tarafından akredite edilen ilk dernektir. Dernek eğitimlerinden, dolayısıyla EABCT onaylı terapist ünvanı kazanma hakkından sadece dernek üyeleri faydalanmaktadır.
- Derneğimiz EABCT onaylı düzenli eğitimlerinin yanı sıra yıl içinde eğitim imkanını artırmak için çeşitli çalışma grupları düzenlemektedir, dernek üyelerimiz bu çalışma gruplarına indirimli ücret ödeyerek katılabilmektedir.
- Derneğimiz 2001 yılında EABCT, 2011 yılında ICCP kongreleri gibi KDT alanındaki en büyük iki kongreyi İstanbul'da düzenlemiştir. Ayrıca 2017 yılında yapılacak EABCT kongresini düzenlemiştir. Derneğimiz üyeleri, üye olmak için ödedikleri ücretten daha fazla bir indirim yalnızca bu kongreye ve çalışma gruplarına kayıt yaptırarak geri almışlardır.
- Derneğimiz 2 yılda bir KDTD Ulusal Kongresi'ni düzenlemektedir. Dördüncü ulusal kongremiz 2019 yılında İstanbul'da düzenlenecektir. Derneğimiz üyeleri yine üyelik için gereken ücretin üstünde bir indirimle bu ve önümüzdeki yıllarda düzenli olarak düzenleyeceğimiz ulusal kongrelere ve kongre öncesi çalışma gruplarına katılma imkanı bulacaklardır.
- Derneğimiz üyeleri, iletişim ağıımız sayesinde yukarıda sözü edilen eğitim faaliyetleri ve kongrelerden öncelikli olarak haberdar olma şansını yakalayacaktır.

- Derneğimizin bir amacı da benzer ilgi alanlarına sahip üyelerimizi aynı çatı altında buluşturmaktır. Haberleşme ağımız sayesinde üyelerimizin birbiriyle iletişim içinde olması da sağlanmaktadır.
- Derneğimizin temel amacı, KDT alanında kurumsal bir yapıyı yerleştirmek, terapist yetiştirme alanında standart bir etiğim uygulamaktır. Derneğimiz üyeleri yukarıda sözü edilen avantajların yanı sıra bu kurumsal yapının çeşitli getirilerinden de faydalanma şansı bulacaklardır.
- Dernek üyelerimize IACP (Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği) üyeliği indirimli olarak sağlanacaktır.

**KDTD Başkanı ve  
E-Dergi İmtiyaz Sahibi**

Mehmet SUNGUR

**Genel Yayın Yönetmeni**

Dođa SEVİNÇOK

**Yayın Ekibi**

Yusuf SİVRİOĞLU

Çağdaş Öykü MERİÇ

Hasan Can ÖZBAY

Irmak UZUN

## KOGNİTİF DAVRANIŞÇI TERAPİLERİ DERNEĞİ

Fındıklı Mah. Hancıoğlu Cad. M Aliođlu B Blok No:41/1 İç

Kapı No:2 - Maltepe/İstanbul

Tel: 0 216 411 21 73

[www.kdtd.org.tr](http://www.kdtd.org.tr)

ISSN: 2459-2102

