



ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ TEKNİKLERİ



Amaç



Zaman



Örnek



Uygulama



İçindekiler

1

SÜRECİN
AÇIKLANMASI

2

AMAÇ BELİRLEME

3

MUCİZE SORU

4

DERECELEME
SORULARI

5

İSTİSNA SORULARI

6

BAŞA ÇIKMA
SORULARI

7

İLTİFATLAR

8

SÜRPRİZ YAPMA

9

DIŞSALLAŞTIRMA

10

NOT ALMA

11

MESAJ YAZMAK

12

GÖREVLER

13

ÖRNEK

14

DANIŞANA MESAJ

15

ÖZET



Sürecin Açıklanması

Amaç: Danışanın süreç hakkında bilgi sahibi olması.

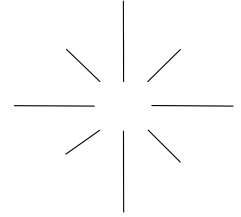


Ne Zaman: İlk seansta tanışma sonrasında.

Kullanımı: Çalışmamız hakkında kısaca seni bilgilendirmek istiyorum. Sana farklı sorular soracağım bu sorulardan bazıları sana mantıksız gelebilir ve cevaplamakta zorlanabilirsin. Cevaplarını not alacağım, seansın sonunda bu notlara bakmak, konuştuklarımızı düşünmek ve sana bir mesaj yazmak için odadan kısa süreliğine ayrılacağım. Geri dönünce bu mesajı sana okuyacağım ve bir kopyasını sana vereceğim. Seni genel olarak bilgilendirdim bunlar hakkında neler düşünüyorsun?

Hatırlatma: Sürecin net olması ve zorlanılabilecek soruların gelebileceği konusunda bilgilendirme yapmak önemlidir.

Amaç Belirleme



Amaç: Amaçlar danışan tarafından belirlenir. Danışanların bu amaçlara ulaşmada yeterli güce sahip olduklarını fark etmesi hedeflenmektedir.

Ne Zaman: İlk seansta süreç açıklandıktan sonra.

Kullanımı: Danışana,

- Buraya gelme amacın nedir?
- Bugün seni buraya getiren sebep nedir?
- Buraya gelmenin sonucunda neler olacak ve beni görmene gerek kalmayacak?

gibi sorular sorarak somut davranışsal amaç oluşturulması sağlanır.

Hatırlatma: Danışman; sessizce dinlemeli, yorum yapmamalı ve ara sıra başı ile danışanı onaylayarak gelme sebebini anladığını belli etmelidir.



Mucize Soru:

Amacı: Danışana sahip olduğu güçlü yanları ve olumlu özellikleri fark ettirilerek kendileri için gerçekçi hedefler belirlemesi ve olası çözümler üzerinde yoğunlaşmasına yardımcı olur.

Ne zaman: İlk oturumda amacın oluşturulması için kullanılır.

Kullanımı: Bu gece yattığın sırada bir mucize gerçekleştiğini ve sen uyuduğun için ne olduğunu göremediğini varsayalım. Mucize seni buraya getiren sorunu çözdü. Sabah, uyandığında seni mucizenin gerçekleştiğine inandıracak ne gibi ipuçları görürsün. "değişen ne olurdu?" sorusu ile pekiştirilir.

Örnek: Boşanmış ebeveynlerinin tekrar bir araya gelmesini isteyen Onur'a danışman bu gerçekleşirse, sende nasıl bir farklılık yaratır? diye sorar.

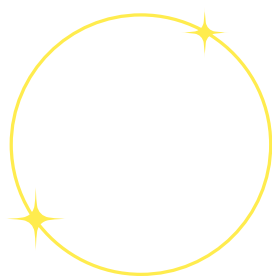
Onur: Bütün ailem tekrar birlikte olurduk.

Danışman: Peki, bütün ailenin bir arada olması, senin için ne sağlardı?

Onur: Ailem ile birlikte olduğumu, ailenin bir parçası olduğumu hissederdim.

Danışman: Öyleyse senin için amaç, kendini ailenin bir parçası gibi hissetmek!

Hatırlatma: Küçük çocuklar için; Eğer sihirli bir değneğin(küre) olsaydı ve onu kullanınca problemlerin çözülsüydi, neler farklı olabilirdi, neler yapıyor olurdun. Şeklinde düzenleyerek sorulabilir.



Dereceleme Soruları:



Amaç: Danışanın deneyimindeki değişiklikleri saptamak için, derecelendirme soruları kullanılır.

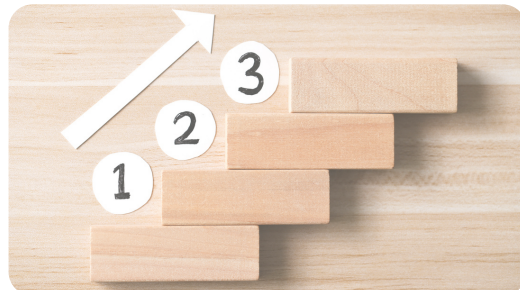
Ne Zaman: Dereceleme soruları ilk seanstan sonra kullanılabilir.

Kullanımı: “Problemin en kötü olduğu durumu belirten 0 ile, problemin tamamen çözülmüş olduğunu belirten 10 arasında, 0’dan 10’a kadar derecelendirilmiş bir ölçek üzerinde, bugün kendini nerede görüyorsun?” Bu soru danışanın bakış açısını ve takip edilen seanslarda terapinin etkililiğini gösterir. Danışman, danışanın amaca giden yolları fark etmesini hedefler ve danışana ev ödevleri verebilir. Danışan sadece 1 puan bile ilerlese de bu iyi bir gelişme sayılır. Bunu nasıl başardığı sorulur ve puan yukarıya gidebilmesi için neler yapması gerektiği konuşulabilir. Derecelendirme danışanların, istedikleri değişikliklere ulaşırken atacakları adımlara daha fazla dikkat etmelerini ve yaşadıkları sorunun derecesi ve ilerlemenin somutlaştırılmasına yardımcı olur.

Örnek: Şimdi amaç için bir ölçek uygulaması yapmak istiyorum. 0 ile 10 arasında bir ölçek olduğunu düşünün. Bu ölçekteki 0 değeri olumsuz; 10 değeri de, bir mucizenin gerçekleştiği ve sorunlarınızın tamamen çözüldüğü an olarak düşünün.

Danışanda ilerleme varsa bunu nasıl başarmıştır? Ölçekte bir numara daha yukarı gidebilmesi için ne yapması gerekmektedir? gibi sorularla danışanın verdiği yanıtlar tartışılır.

Hatırlatma: Değerlendirmeyi yapan kişi danışanın kendisidir.





İstisna Soruları:

Amaç: İstisnalar, sorunun bir şekilde yaşanmadığı yaşantılardır. Danışman, bu tür istisnaların daha sık olabilmesi için neler yapması gerektiğini sorgular.

Danışanın hayatında yer alan istisnaların farkına varmasını sağlamak, istisnaları detaylandırmak ve sonrasında derecelendirme soruları ile danışanın çözümü fark etmesi hedeflenmektedir.

Danışanlara problemin yaşanmadığı istisna durum/zamanlar sorulur.

Bunu nasıl yaptın ve bunu tekrarlamak ya da daha sık yapmak için neler gerekir?" şeklinde sorulabilir.

Ne Zaman: Mucize sorudan sonra.

Kullanımı:

Danışan problemin hayatını nasıl etkilediğini anlatırken bu sorunun yaşanmadığı, yada az yaşandığı durumları/zamanları belirlemeye çalışır. Danışanın başarmış olduğu çözüm yöntemlerini fark etmesi ve içinde bulunduğu zamanda uygulaması istenir. Sorunun yaşanmadığı zamanların keşfedilmesi ve detayları ile neler olduğunun ortaya çıkarılmasıdır.

1.Ortaya Çıkarma: istisna ortaya çıkarılır.

2.Ayrıntı: Ortaya çıkan istisna hakkında ayrıntılı bilgi alınır.

3.Genişletme: İstisnanın olduğu farklı durumlar bulunmaya çalışılır.

4.Değerlendirme: İstisnaların gerçekçiliği ve diğer ihtiyaç olunan durumlarda nasıl kullanılacağı danışanla değerlendirilir.

5.Destekleme: Danışana bu istisnayı nasıl tekrarlayabileceği ve genişletebileceği konusunda destek verilir.

Hatırlatma: Amaçlar ile birlikte çalışılmalıdır.

Başa Çıkma Soruları:



Amaç: Danışanın olumlu şeyleri göremediği anlarda ve istisnai durumları keşfederken kullanılabilir. Danışanın sorunlarla mücadele ederken kullandığı yöntemleri bulmasına yardımcı olur. Başa çıkma soruları; olumsuz bir durumla karşılaşıldığında danışanın olumsuz bakış açısının değişmesine yardımcı olan, umutsuzluktan kurtulmasını sağlayan, danışanı motive eden etkenlerdir. Danışanın geçmişteki başarılarının şimdi ve gelecekte ona nasıl katkı sağlayacağına odaklanmaktadır.

Ne Zaman: İstisnai durumları keşfederken.

Kullanımı:

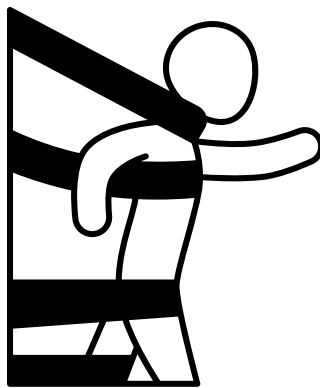
Bu sabah buraya gelmeyi nasıl başardınız?

Müzik dersinde nasıl başarılı oluyorsunuz?

Bir şeylerin değişeceğine inanmanı sağlayan şeyler neler? Nasıl umutlu olabiliyorsun?

Bu kadar sorunlu bir ortamda olmanıza rağmen nasıl başarılı olabiliyorsunuz?

Hatırlatma: Amaçlar ile birlikte çalışılmalıdır.



İltifatlar:

Amaç: Danışanın yaptığı olumlu şeylere yönelik söylenen sözlerdir. İltifatlar çoğunlukla danışanın güçlü yönlerine ve başarılı olduğu konulara yoğunlaşır. Danışanın daha fazla yapması gereken şeyleri görmesine yardımcı olur. Danışanın güçlü yanların, çözümleri ve işe yarayan şeyleri dikkatlice dinlemeli ve övülmelidir.

Ne Zaman: Danışanın olumlu tutum ve davranışlarından sonra.



Kullanımı: Doğrudan iltifat; "Okula devam etmeyi başardığın için çok güçlü olmalısın" Dolaylı iltifat ise, "Arkadaşların ile bu kadar güzel vakit geçirmeyi nasıl başardın?" öz-iltifatta "Okula devam ettiğim için bazı çalışmalar da yapmam gerektiğine karar verdim".

Örnek:

Danışman: Bana bazı şeylerin olumlu olduğu zamanlardan bahsedebilir misin?

Danışan: Daha önceden sınıf başkanıydım.

Danışman: Gerçekten mi? Başkan olmak. Müthiş. Bu oldukça zor olmalı.

Danışan: Evet.

Danışman: Başkan olmak için neler yapman gerekiyor?

Danışan: İyi davranışlara sahip olman gerekir. Bütün çalışmalarını tamamlaman gerekir. Davranışların ve notların iyi olmalı.

Danışman: Biliyorsun. Birçok zorluğa rağmen başkan oldun. Başkan olduğun zamanla şu an arasında farklı olan neler var?

Danışan: O zaman daha dikkatli davrandım, sorumluluklarımı yerine getirdim.

Danışman: Bunu tekrar yapabilirsin, çünkü bunu daha önce de yaptın

Danışan: Bunu yapabileceğimi düşünüyorum

Danışman: Bu konuda farkındalığın yüksek, kendine güveniyorsun seni tebrik ederim.

Hatırlatma: Gerçekçi ve davranışa dönük olmalıdır.

Sürpriz Yapma:



Amaç: Terapi sürecinin dışında orta çıkan pozitif sonuçları tanımaya hizmet eder.

Ne zaman: Amaçlara ulaşmak için bir ev ödevi olarak

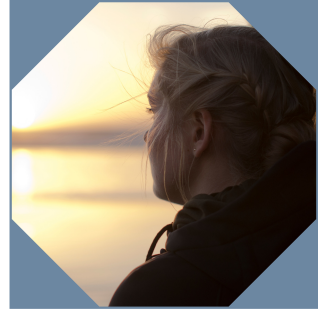
Kullanımı:

Gelecek seansımıza kadar diğer kişilere(eş, çocuk veya aile) en az iki sürpriz yapmayı planlamanızı istiyorum. Seanslar arasında sürprizler hakkında konuşmayın; Gelecek seansta bu sürprizleri birlikte tartışabiliriz.

Örnek: Danışman, Aslı ile görüşüp haftaya kadar anne-babasını mutlu edecek bir sürpriz yapmasını ancak sürprizin ne olduğunu onlara söylememesini ister. Gelecek seans anne-baba Aslı'nın sürprizinin kendilerine resim yapmak olduğunu doğru biçimde tahmin etmişlerdir.

Hatırlatma: Sürprizlerin maddi olmadan manevi ve davranışa dönük olması önemlidir.





Dışsallaştırma:

Amaç: Dışsallaştırma tekniği ile terapist problem ve danışan arasında bir boşluk oluşturmaya çalışır. Problem dışsallaştırılınca bazen güçlenip bazen zayıfladığı üzerine düşünmek daha doğal ve kolay bir hale gelir.

Ne zaman: Problem konuşulurken

Kullanımı: Dışsallaştırma da problem "bende" yerine, problem problemdir vurgulanır.

Örnek: Sürekli mükemmeliyetçi olduğunu ifade eden Meltem'e danışmanın; "Ben mükemmeliyetçiyim" yerine "mükemmeliyetçilik hayatımı zorlaştırıyor" şeklinde kendini ifade etmesini önermesidir.

Hatırlatma: Dışsallaştırmanın problemi yok saymak olmadığını danışanın fark etmesi sağlanmalıdır.



Not Alma:



Amaç: Danışmanlar görüşme boyunca, danışına yapılacak övgülerde kullanılmak üzere notlar alır. Bir mesajı oluştururken; amaçlar ile ilgili ifadelerden, mucize soruya verilen cevaplardan, problemlerin olmadığı zamanlar ve başarılı olunan anlarla ilgili istisnai zamanlardan ve skaladaki cevaplardan yola çıkılarak övgüler belirlenir.

Ne zaman: Görüşmenin her aşamasında

Örnek: Sosyal kaygısı olan danışanın, istisnai durumu tanımlarken; "geçen yıl ilk defa girdiğim ortamdakiler ile konuşmuştum" ayrıntısını not alarak mesaj yazarken kullanmak.

Hatırlatma: Her danışanda en az bir övülecek davranış/durum bulunacaktır. Bu gibi durumları yakalamak için not almak önemlidir.





Mesaj Yazmak:

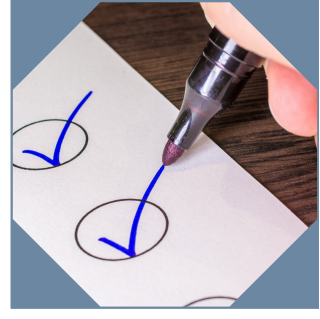
Amaç: Eğer mesajı yazmak için odadan ayrılacaksanız görüşmenin sonunda birkaç dakika düşünmeniz gerektiğini, notlarınızı gözden geçireceğinizi ve bir mesaj yazacağınızı danışına açıklamalısınız.

Ne zaman: İlk görüşmenin sonlandırılmasında

Örnek: "Senin bana sormak istediğin bir şey var mı? Eğer yoksa senin bana söylediklerin hakkında düşünmem ve notlarımı gözden geçirmem için birkaç dakikaya ihtiyacım olacak ve sana bir mesaj yazacağım. Ben dışarıdayken sende bugünkü görüşmemizde senin için en faydalı şeyin ne olduğu ve neden bunu düşündüğün hakkında düşünmek isteyebilirsin."

Hatırlatma: Yaşça küçük danışanlar ile çalışırken, mesaj yazma aşamasında dışarı çıkmasını istemeyebilirsiniz. Danışandan görüşmeden neler öğrendiklerini gözden geçirmelerine yardım etmek için mucizelerini çizmesini isteyebilirsiniz. Danışman ve danışan resim hakkında konuşurlarken mesajda verilmek istenenlerin üzerinden geçilir.





Görevler (Ev ödevleri):

Amaç: Danışmanlar, danışanlarının amaçlarını belirleme ve eğer amaçlarına ulaşırlarsa yaşamlarının nasıl olacağı ile ilgili farkındalık sağlama amacıyla görevler verebilirler.

Ne zaman: Danışma süresi boyunca

Kullanımı: Danışmanlar, danışanlarına yardım edecek olan başarıları ile ilgili istisnai durumlara vurgu yaparlar.

Örnek: Danışanın başarıları ile ilgili durumları veya problemin olmadığı anları tanımlayabildiğinde ödev olarak;

- 1) Başarıları ya da istisnai anları ile ilgili daha fazla tanımlamalar yapmaları
- 2) İşe yarayan şeyin ne olduğunu fark etmeleri ve açıklamaları
- 3) Derecesinde; 1 puan yükselmek için ne yapması gerektiği gibi görevler verilebilir.

Hatırlatma: Ödevler danışanın, danışma esnasında gördükleri üzerine şekillenebilir.



Örnek

Amaç

- Babasına gerçekleri söyleyebilmek.
- Babası ile ilişkilerini geliştirmek.

Mucize

- Babası ile birlikte yürüyüşe çıkmaları, babasının ona çok güvendiğini söylemesi,
- Babası ile birlikte tatil planı yapmaları,
- Yaşadıklarını babasına olduğu gibi anlatabilmesi.

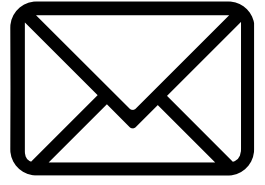
İstisnalar:

- Eve geldiği zaman bana okul hakkında soru sormuştu,
- İyi geceler dediğimde, sana da iyi uykular şeklinde cevap verdi.

Derecelendirme:

- 4'teyim, en azından iki kere konuştuk.
- 5'e çıkmam için, babama okulda olanları doğru anlatmam, onunla konuşmak için çaba göstermem gerekir.





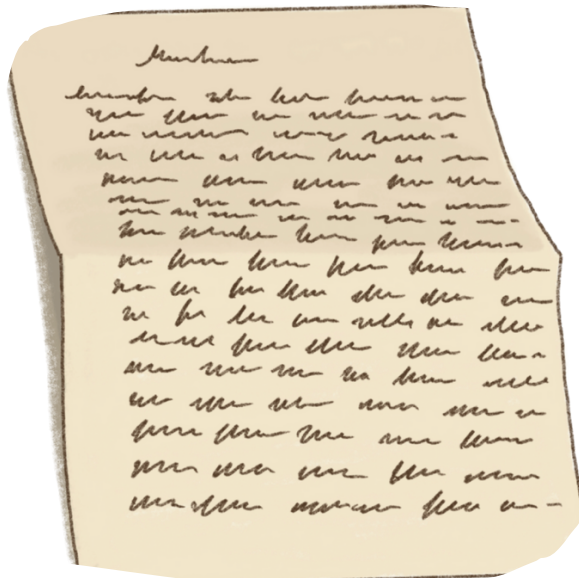
Danışına Mesaj

Baban ile ilişkide dürüst olmaya verdiğin değeri görünce etkilendim. Baban ile iletişim kurman, onunla konuşmak için hevesli olman gerçekten harika. (ÖVGÜ)

Daha yapıcı bir yaklaşımın olduğunda, babanla tartışmak yerine onu dinlediğinde, babanla kaliteli zaman geçirdiğinde iletişimin yeniden kurulduğunu ve ilişkinin gelişmeye başladığını ve bu durumun seni olumlu yönde güdülediğinin farkındayım.

Baban ile istediğin bir konuda en az iki sohbet başlatman gerçekten inanılmaz bir gelişme (Ev ödevi)

Yeni başladığın ve senin için işe yarayan bu davranışları yapmaya devam etmeni ve skalada 5' e çıkmak için neler yaptığına dikkat etmen ve bir sonraki görüşmemizde konuşmak için hazır olmanı istiyorum.



Özet

Çözümlerin farkına varılması ve istisnaların keşfedilmesi ile danışmanlar amaçlarına ulaşmaları için cesaretlendirilmelidir.

Derecelendirme tekniği ile danışanların ne kadar ilerleme sağladıkları ve daha iyi olmak için nelere gereksinimleri olduğu belirlenmelidir.

Danışanların gelişme yönündeki çabalarını pekiştirmek amacıyla danışmanın notlarından oluşturduğu, içerisinde övgüler ile ev ödevlerinin yer aldığı mesajın danışana verilmesi oldukça önemlidir.

