



PSİKOLOJİK DANIŞMADA YARATICI DÜŞÜNCE

**SCAMPER
TEKNIĞI**

KULLANIM KLAVUZU

Yaratıcılık,
insanın kaostan düzen yaratma ve insanlığın sorunlarına,
halihazırda var olanlardan daha iyi çözümler bulma
çabasını yansıtır.



Zihinsel bir bozukluğa sahip
ya da "hasta" olmasa da
pek çok kişi,
üretken olmayan fikir ve kalıplara takılıp kalmıştır.
Adeta ısrarla kurbağayı öpmeye devam etmektedirler.
Oysa bu sadece masalarda işe yarar.

Tüm bu işlevsel olmayan kalıpları değiştirmekle,
hayattan keyif almak ve üretken olmak mümkün olabilir.

(Gladding,2011)

Kişiye farklı düşünme ve davranma yollarını açan
karakter güçlerinden biri yaratıcılıktır.

Psikolojik Danışmanlar,
bireylerin iyi oluşlarına yardımcı olmak için
yaratıcılığı ve yaratıcı sanatları kullanır.
(Gladding,2011)

Psikolojik Danışmanlar,
uygulamalarında
yaratıcı becerileri (adlandırmalar da)
kullanmaktadır.
Fakat 'yaratıcılık';
geliştirilen ve iyi oluşu destekleyen bir karakter gücü olarak
bu ad altında ayrıca dikkati hak etmektedir.



Bu içerikte,
yaratıcı düşüncenin
psikolojik danışma sürecine dahil edilme imkanlarından
biri olabilecek Scamper Tekniğine değinecektir.

y

Y

Yaratıcılık,
orijinal ve uygun işler üretme yeteneğidir.

Büyük 'Y' ile yaratıcılık ve
küçük 'y' ile yaratıcılık olarak ayrılabilir
(Sawyer, 2006)

Büyük 'Y' ile yaratıcılık
sıradışı insanların olağanüstü başarılarıdır.
Einstein'ın izafiyet teorisi gibi.

Küçük 'y' ile yaratıcılık daha yaygındır. Bireysel potansiyel ve
imkanları geliştirmektir.

Sorun çözmek, ürün yaratmak veya
bir zorluğa farklı yaklaşarak
hayal gücünü kullanmaktır.



Yemek tarifi, bitki yetiştirmek, fotoğraf çekmek, şiir yazmak gibi
günlük işleri farklı ve uygun şekilde yapabilmektir.

Bir durum veya zorluğa yaklaşmanın
yararlı yolunu bulmayı sağlar.

Neredeyse tüm insanlarda çeşitli miktarlarda
“küçük y” yaratıcılığı vardır.

Küçük bir miktar “küçük y” yaratıcılığı bile önemli değişiklikler
yapabilir.

Örneğin,

sadece daha erken yatmak, kişinin daha dinlenmiş olarak
uyanması ve dolayısıyla daha az stresli olması ve günlük
zorluklara daha yaratıcı yaklaşmasını sağlayabilir.

Yaratıcı insanların

psikolojik açıdan sağlıklı insanlarla bazı ortak özellikleri:

Esnek,

yeni fikirlere ve durumlara açık,

belirsizliğe karşı toleranslı,

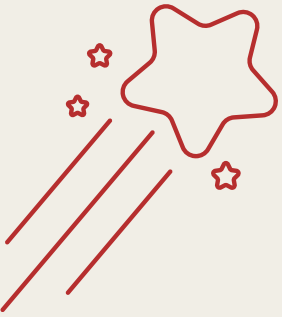
geniş ilgi alanı, merak ve enerji sahibi,

canlı hayal gücü ve oyunbazlık duygusu,

odaklanmada kararlılık, değişim konusunda rahatlık,

çalışkanlık ve sebat,

farklı düşünebilme yeteneği

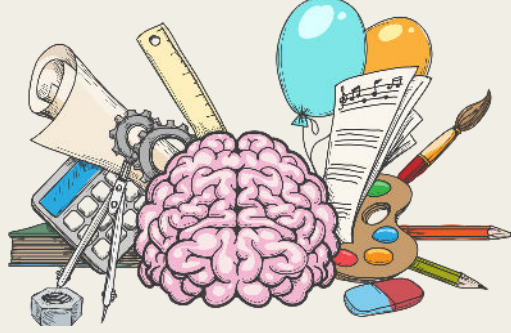


(Csikszentmihalyi, 2017)

Yaratıcı yetenek geliştirilebilir.

Bir alanda yapılacak yaratıcı faaliyetler diğer alanları da destekleyebilir.

Dışavurumcu yaklaşımla yapılacak hikaye, resim, şiir, heykel, dans, drama kolaj gibi faaliyetler bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda da yaratıcı değişimleri desteklemektedir.



Yaratıcı aktivitelerle ilgilenildiğinde **öznel iyi oluşun** yükseldiği görülmüştür.

(Tamlin, Conner, DeYoung & Paul, 2016).

Yaratıcı sanat uygulamalarına katılmak **yaşam doyumu, pozitif öz-imaj, daha hoşgörülü olmakla** pozitif ilişkili bulunmuştur.

Kaygıları yüksek olsa da **yaratıcı becerilere sahip kişilerin daha esnek olabildiği**, farklı savunma kategorileri kullandığı gösterilmiştir.

(Carlsson,2002)

İyi oluşu güçlendiren faktörlerden
farkındalık da;
nezaket, bakış açısı, yaratıcılık gibi
karakter güçleriyle ilişkilidir

(Niemiec ve Lissing, 2016).

Yaratıcılık ile **travma sonrası iyileşme** arasında
pozitif bağlantı görülmüştür

(Forgeard, 2013)

Hem kendinde hem de danışandaki
yaratıcı düşünme ve problem çözme becerileri
danışmanın hedefine ulaşmasını kolaylaştıracaktır.



Sosyal girişimciliği ve kariyer odaklı girişimciliği
güçlendirmek için de yaratıcı beceriler,
danışma süreçlerinde desteklenmektedir.

(İkiz, vd.,2015)

Yaratıcı yaklaşım,
danışan ve danışmanın
fayda sağlamayan yöntem, düşünce ve davranışları
değiştirebilmesi için gerekli bir unsurdur.

Rollo May,
aniden ortaya çıkan keşfinden söz ederken yeni fikrin,
bilinçli farkındalıkla mücadele ettiği
tamamlanmamış bir Gestalt'ı tamamlamak için
geldiğini söyler.

Tamamlanmamış Gestalt ona göre
bilinçdışından yanıtını alan bir çağrıdır.
Ve yanıt bilinçli iradi çaba kesildiğinde gelmiştir;
çalışma ve gevşeme arasındaki bir geçiş anında.

O halde:

*bilinçli zihnin yaşadığı sorunlara ve sorduğu sorulara bilinçdışından
gelen yanıtlar yaratıcılığın temel malzemeleridir.*



Jung

bilinç ve bilinçdışı arasındaki bu ilişkinin telafi edici olduğuna inanır.
Ne zaman biri diğerinin alanını fazlaca işgal ederse, işgal edilen
harekete geçer(geçmelidir de).

Bilinçdışı,
bilinçli düşüncemizle sınıksız şekilde nereye yapışmışsak,
orayı adeta yarıp geçer

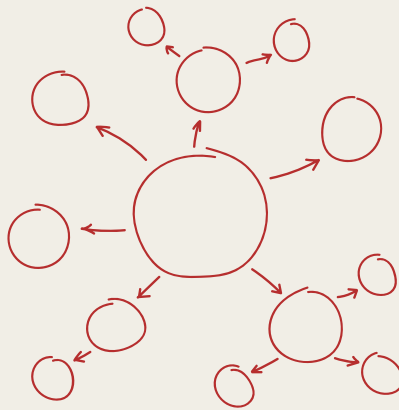
(May,2022)

Yaratıcılığı geliştiren teknikler arasında;
klasik beyin fırtınası (classical brain storming),
beyin yazma (brain writing),
zihin haritaları (mind mapping),
5N1K (5Ws and H),
analoji (benzetim) ve
scamper (yönlendirilmiş beyin fırtınası) sayılabilir.

SCAMPER yönlendirilmiş beyin fırtınası

Allex Osborne (1953) tarafından ortaya atılmış,
Bob Eberle (1971) tarafından geliştirilmiştir.

Kontrol listeleri, Scamper mantığını da oluşturan fikir üretmeyi teşvik eden sorular veya öneri biçimleri, yaratıcı fikirlerin oluşumunda değerli bulunur (Eberle,1972)



SCAMPER yeni bir şey üretmekten çok, var olan bir nesneyi veya işleyen süreci daha kullanışlı hale getirmeyi hedefler. Bunu; tek bir nesne veya sürecin iyileştirilmesine yönelik **yönlendirilmiş beyin fırtınası soruları** ile yapar.

Yaratıcılığı ketleyen söz ve kalıp yargılar:

Saçmalama,
boşveer,
başkaları değil de neden sen,
bunu bırak da şununla uğraş,
ne işe yarayacak sanki,
daha önce denedin olmadı işte zorlama ...

Yaratıcılığı destekleyen sorular:

Bu şeyi/durumu nasıl daha **işe yarar** hale getirebilirim.

Bu şeyi/durumu nasıl daha **zararsız** hale getirebilirim

Bu şeyi/durumu nasıl daha **eğlenceli** hale getirebilirim

Bu şeyi/durumu nasıl daha işe **geliştirici** hale getirebilirim

Bu şeyi/durumu nasıl daha işe **nitelikli** hale getirebilirim

Nasıl, **olduğundan** daha iyi hale getirebilirim?

Psikolojik danışmanın yaratıcı bir süreç olmasını sağlayan unsurlar:

Problem Çözme – Danışmanlık, iki veya daha fazla kişinin durumu analiz edip fikir ve çözüm üretmede işbirliğidir.

İletişim - Sözler kadar beden dili metaforlar gibi diğer unsurlar da kullanılmaktadır.

Kültüre duyarlılık ve kapsayıcılık – Danışmanlığın her birey için refahı geliştirici yönü, uygulama ve bakış açısında esnekliği gerektirir.

Mizah- Danışmada kullanılan yaratıcı bir unsurdur.

Psikolojik danışman yaratıcılığının SCAMPER ile geliştirilmesini inceleyen bir çalışmada(Özcan,2024) **yaratıcılığın psikolojik danışmana katkıları** sıralanır:

Tema	Kategori	Kodlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
<i>Yaratıcılığın psikolojik danışmana katkıları</i>	Bilişsel Boyuta Katkısı	Spontaniteyi artırır.	8	40
		Bilişsel esnekliği artırır.	6	30
		Problem çözme becerisini geliştirir.	4	20
		Risk alma becerisini geliştirir.	2	10
	Duygusal Boyuta Katkısı	Özgüven ve öz-yeterlik duygularını artırır.	7	26
		Tıkanmaları azaltır.	7	26
		Duygusal farkındalığı ve içgörüyü derinleştirir.	3	11
		Hata toleransını artırır.	3	11
		Sezgi becerisini destekler.	3	11
		Merak duygusunu artırır.	2	7
		Belirsizliğe tahammülü artırır.	2	7

Yaratıcılığın 5 temel aşaması psikolojik danışmaya nasıl entegre edilebilir?

1- Hazırlık:

Becerilerin, arka plan bilgilerinin ve kaynakların edinilmesi.

Bir sorunu algılamak ve tanımlamak.

Danışmanın, danışanın sunduğuna benzer vaka örneklerini ya da uygun yaklaşım yöntemini bulmak için okumasıdır.

2- Konsantrasyon:

Diğerlerini dışlayarak konuya yoğun şekilde odaklanmaktır.

Yanlış başlangıçlar, hayal kırıklıkları olsa da her buluş pek çok denemeyi içerir. Danışman tüm dikkatini danışana verir, başarısız denemeler yeniden odaklanmaya engel olmamalıdır.

3-Aydınlanma:

Aniden olur.

Çözüm veya yol gösteren bir imajın,

fikrin veya perspektifin ortaya çıkıvermesidir.

'İşte buldum!' denen andır.

4-Doğrulama ve detaylandırma:

Fikirleri test edip, onları kullanmak için bir strateji geliştirmeyi, uygulamayı ve ilgilileri ikna etmeyi içerir.

Danışman bir yaklaşımın danışana yardımcı olduğunu doğrular.

Ev ödevleri vb. tekniklerle uygulama detaylandırılır.

Değişimin gerçekleşmesi için danışanın geçeceği 3 yaratıcı aşama:

- 1- Zarar veren davranışı durdurma
- 2-Bakış açısını değiştirme
- 3-Yeni eylemleri sistematik şekilde uygulama

(Danışmanın benimsediği yaklaşım bilişsel süreçlerde değişimi önceliyorsa
aşamaların sıralaması da değişebilir)

Aşağıdaki tablolar ve
sonrasındaki
grupla psikolojik danışma oturumlarında
Scamper tekniği
psikolojik danışma ile ilişkilendirilerek sunulmuştur.

İşlevsiz ve zarar verir hale gelen
duygu, düşünce ve davranış kalıpları
Scamper'ın 7 aşamasına uygun olarak
ele alınmıştır.

Danışan,
mevcut durum için
bu farklılaştırmalardan uygun görülenlerle çalışabilir.

Danışman,
bakış açısı ve tekniklerini revize etmede,
süreçte tıkanmaları aşmada,
özgünlüğünü geliştirmede,
bu 7 farklılaştırmayı kullanabilir.



SUBSTITUTE YERİNE KOYMA

Hangi unsurlar ikame edilerek yeni bir alternatif yaratılabilir?

"Yerine ne koyabilirsin?"
İkame.

Küfür yerine öfkeyi zekice yansıtan, mizah içeren sözlerle karşılık vermek. Danışan "ama" yerine "ve" demeyi öğrenebilir. "Evet ama" yerine "evet ve" dediğinde daha açık bakabilir.

Sözlü terapi, işe yaramayacağı ya da yeterli olmayacağı danışanlar için (dil konuşma problemi, bilişsel zorluk vs.) dışı vurumcu yöntemlerle ikame edilebilir.

COMBINE BİRLEŞTİRMEK

Mevcut olanlar birleştirilerek yeni bir fikir yaratılabilir mi?

Birleştirmek. Çaba ve zamandan tasarruf sağlar. Hareketlerin kombinasyonu futbolda, seslerin birlikteliği müzikte farklı ve daha iyi bir şeye yol açar.

Danışmanlıkta duygu/eylem kombinasyonu: "Yavaşça", "zarif şekilde", "beceriksizce" veya "neşeyle" kalemi hareket ettir.

Danışman uygun teknikleri birleştirebilir.

ADAPT UYARLAMAK

Mevcut olan, yeni bir şey uyarlanabilir mi?

Uyarlayarak benimsemek. Bir şarkıyı, evi, işi kendinize özgü kılmak. Duruma veya amaca uyum sağlamak amacıyla ayarlama yapmak.

Uyum, iyileşme ve yaratıcı sürecin önemli bir parçası. Danışanların daha üretken olmaları, farklı şekilde yanıt vermek için yapıcı yollar sağlar. Şiirle duyguları açıklamak bozulan ilişkileri uyarlamada kullanılabilir.

Çalışma odasında, öğrenme tekniğinde vb.

MODIFY DEĞİŞTİRMEK

Mevcut olan, yeni bir şey yaratmak veya geliştirmek için değiştirilebilir mi?

Biçimi veya niteliği değiştirmek. Büyütme, küçültme, daha yavaş veya daha az sık. Örneğin, topuklu ayakkabı ya da parlak giyerek algı değiştirilmesi.

Danışanlara modifikasyonun gücü gösterilir: Güneş/Bulut/Ağaç çizilen resimde biri büyütülüp/küçültülüp tekrar çizilirse resmin algısı da değişir.

Sorunun imajine edilip bir kumandayla büyütülüp küçültülmesi danışanın kontrol algısını artırır.

PUT TO OTHER USES BAŞKA AMAÇLA KULLAN

Mevcut olan, başka amaçlar için de kullanılabilir mi?

Bir şeyi başlangıçta amaçlandığının dışında kullanmak. Zaman, yetenek ve duygular bu kategoride.

Örneğin öfke; bahçeyi çapalamak, evi temizlemek için kullanılabilir. Kendimizi ve becerilerimizi başka amaçlarla kullanmanın yolları denenebilir.

Dirençli danışana ironik bir "sen kazandın ödülü" vermek, çabasının gücünü gösterip başka amaçla da kullanabileceğini hatırlatabilir.

ELIMINATE ELEMELİK

Mevcut olanın, ortadan kaldırılacak unsurları var mı?

Vazgeçebileceğin halde neleri yapıyorsun? Vazgeç.

Hayatta eleme; ayrıcalıklar, sosyal medya, sağlıksız yiyecekler, bağırma gibi alışkanlıklar için kullanılabilir.

Olumsuz düşünceleri veya etiketleri kaldırmak yoluyla düşünmek de herkes için yararlı olacaktır.

Günlük planları, yetişilemeyen işleri, görülmek zorunda kalınan kişileri elemek gerekebilir.

REARRANGE YENİDEN DÜZENLE

Bileşenlerin sırası yeniden düzenlenebilir mi?

Bir planın, düzenin sırasını değiştirmek. Buket yapmak için çiçekler, kelimeleri oluşturmak için harfler yeniden düzenlenir.

Sandalyelerin yeniden düzenlenmesi, danışanın odayı yeni bir açıdan görmesi gibi, durumu da farklı perspektiften görmeyi sağlayabilir.

Danışan hayatındaki şeyleri yeniden düzenlemelidir.

Bazı danışanlar için bilişsel farkındalıktan önce davranışsal düzenlemeler ilk sıraya alabilir.

SCAMPER

ANAHTARLARI:

1. **Substitute-YERİNE KOYMA:** Nesneyi, kavramı diğeriyle değiştir.
2. **Combine -BİRLEŞTİRMEK:** Malzemeleri, fikirleri birleştir.
3. **Adapt- UYARLAMAK:** Yeni bir amaca uyum sağlamak için yeniden řekillendirmek
4. **Modify- DEĞİŞTİRMEK, AYARLAMAK:** Rengini, sesini, hareket biçimini, boyutunu değiştir. Daha küçük, yavaş vb.
5. **Put to other uses-BAŞKA AMAÇLA KULLAN:** Ne zaman, nerede, ne için nasıl kullanılacağını değiştir.
6. **Eliminate-ELEMEK:** Çıkar, kurtul, ayıkla, kes, basitleştir.
7. **Rearrange-YENİDEN DÜZENLE:** Dizilimi, düzeni, şemayı, planı değiştir. Yeniden gruplandır, yeniden dağıt.

SCAMPER TEKNIĞİNİN
NESNELERE NASIL UYGULANDIĐINI
İNCELEMELİK VE DENEMELİK
PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN
HAYAL GÜÇLERİNİ,
UYARLAMA BECERİLERİNİ GELİŐTİRECEKTİR.

YARATICI DÜŞÜNME SCAMPER TEKNİĞİ

Kalem hakkında biraz düşünelim mi?



YERİNE KOYMA / SUBSTITUTE

Kalemin hangi parçalarını, malzemelerini başka şeylerle değiştirebiliriz?

- Ahşap yerine geri dönüştürülmüş plastik veya bambu kullanmak.
- Kurşun yerine jel mürekkep veya dijital mürekkep kullanmak.
- Silgi yerine yapışkan notlar kullanmak

1

EKLE, BİRLEŞTİR / COMBINE

Hangi nesnelere veya işlevlerle birleştirebiliriz?

- USB sürücü veya lazer işaretleyici ile birleştirmek.
- Cetvel veya pergel ile birleştirmek

2

UYARLA / ADAPT

Kalemi hangi durum ve amaçlara uyarlayabiliriz?

- Sualtı yazımı için dayanıklı bir kalem tasarlamak.
- Dokunmatik ekranlar için dijital kalem tasarlamak.
- Braille alfabesi için kabartma uçlu kalem

3

DEĞİŞTİR / MODIFY

Kalemin tasarımını nasıl değiştirebiliriz?

- Boyutunu, şeklini değiştirmek (daha kısa veya ergonomik bir tasarım).
- Rengini veya desenini değiştirmek.
- Kalemin ucunu değiştirerek farklı kalınlıklarda yazmak

4

BAŞKA AMAÇLA KULLAN / PUT TO ANOTHER USE

Kalemi başka hangi amaçlarla kullanabiliriz?

- Saç tokası veya anahtarlık olarak kullanmak.
- Kalemi bir bitki desteği olarak kullanmak.
- Kalemleri birleştirerek minyatür bir yapı inşa etmek.

5

ELE, ÇIKART / ELİMİNATE

Hangi parçalarını, işlevlerini ortadan kaldırabiliriz?

- Silgiyi veya klipsi çıkarmak.
- Dış gövdeyi çıkarıp, mürekkep kartuşunu kullanmak.
- Kalemin içinde kullanılan mekanik aksamı çıkarıp dijital bir kalem haline getirmek.

6

YENİDEN DÜZENLE / REVERSE

Hangi özelliklerini, işlevlerini tersine çevirebiliriz?

- Kalemin kendisini kullanarak kağıt üzerinde yazı yazmak yerine, kağıdı kalemin üzerine doğru hareket ettirmek.

7



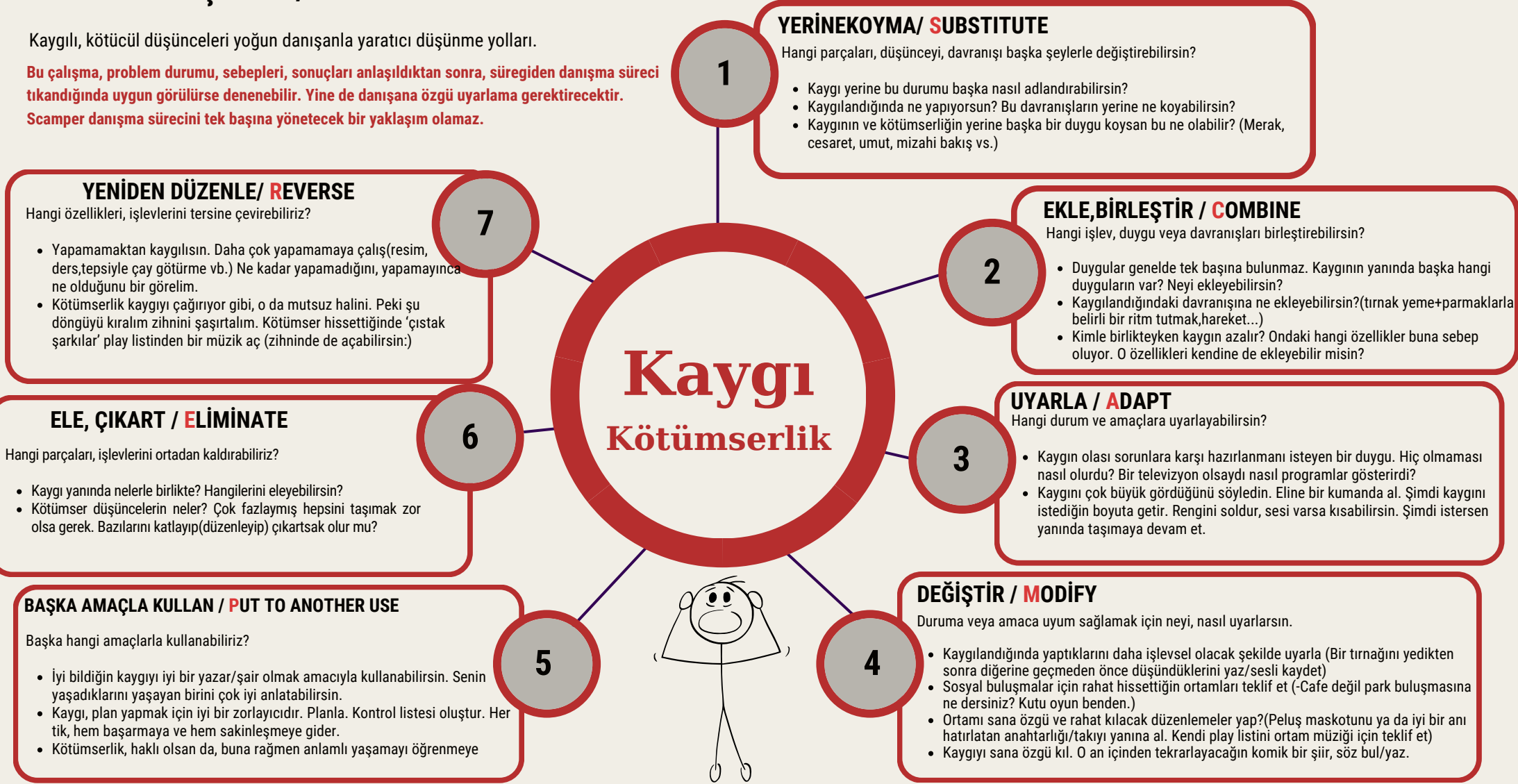
Yaratıcı düşünme süreçleri psikolojik danışma ilkelerine uygun olmayan, danışanın işlevselliğini artırmayacak ya da **ruhsal iyi oluşuna katkı sunmayacak çıkarımlara da yol açma ihtimali olan bir süreçtir.**

Bu sebeple danışmanın yönlendirmesi ve düzenleyiciliği eşliğinde, danışana uygun aşamalar belirlenerek dikkatle kullanılmalıdır.

PSİKOLOJİK DANIŞMADA YARATICI DÜŞÜNME/SCAMPER

Kaygılı, kötücül düşünceleri yoğun danışanla yaratıcı düşünme yolları.

Bu çalışma, problem durumu, sebepleri, sonuçları anlaşıldıktan sonra, süregiden danışma süreci tıkandığında uygun görülürse denenebilir. Yine de danışana özgü uyarlama gerektirecektir. Scamper danışma sürecini tek başına yönetecek bir yaklaşım olamaz.



PSIKOLOJİK DANIŞMADA YARATICI DÜŞÜNME/SCAMPER

Sosyal fobisi olan, utandığı için sosyal ortamlara katılamayan, okula gitmek istemeyen danışanla yaratıcı düşünme yolları.

Bu çalışma, problem durumu, sebepleri, sonuçları anlaşıldıktan sonra, süregiden danışma süreci tıkandığında uygun görülürse denenebilir. Yine de danışana özgü uyarılama gerektirecektir. Scamper danışma sürecini tek başına yönetecek bir yaklaşım olamaz.

Sosyal Fobi

1

İKAME / SUBSTITUTE

Hangi parçalarını, düşüncüyü, davranışı başka şeylerle değiştirebilirsin?

- Sosyal fobi yerine bu durumu başka nasıl adlandırabilirsin? (Şapşal şövalye, korkak patates, engel vb. kendi vereceği özgün isim için cesaretlendirilmeli)
- Sosyal ortamlarda olmadığın zamanlarda ne yapıyorsun? Bunların yerine ne koyabilirsin? (Açık Hava)
- Utangaçlığının sebebi ne? Sebep olarak gördüğün özelliğinin yerine ne koyabilirsin? (İyi konuşamıyorum evet ama şarkı söyleyebiliyorum, soru sorabilirim, iyi satranç oynarım...)

7

YENİDEN DÜZENLE/ REVERSE

Hangi özelliklerini, işlevlerini tersine çevirebiliriz?

- Okula gitmediğin her gün işleri tersine çevir, çıkışta arkadaşlarının sana uğramasını iste(belki deteklemek isteyen öğretmenlerin de onlara katılır)
- Köpeğin üstüne giden kedi videoları gördün mü? Utanınca sosyal ortamların üstüne üstüne gitmeyi deneyebilir misin?! Ortamları şaşırtmayalım mı?

2

EKLE, BİRLEŞTİR / COMBINE

Hangi işlev, duygu veya davranışları birleştirebilirsin?

- Duygular genelde tek başına bulunmaz. Utangaçlık yanında başka hangi duyguların var? Neleri eklemek istersin?
- Utandığındaki davranışın ne? Buna ne ekleyebilirsin?
- Hangi kişi de olursa sosyal ortam senin için kolaylaşır?

6

ELE, ÇIKART / ELIMINATE

Hangi parçalarını, işlevlerini ortadan kaldıracabiliriz?

- Utangaçlık, okula gitmemeyi de yanına eklemiş. Okula gitmemeyi eleyebiliriz. Utangaçlık bir süre daha kalabilir.
- Evde kaldığında rutininde ekran var. Bunu elemek çözüme katkı sunabilir.

3

UYARLA / ADAPT

Hangi durum ve amaçlara uyarlayabilirsin?

- Utangaçlığın diğerlerine verdiği önemi de gösterir. Güçlü olan bu duyguyu nasıl değerlendirebilirsin?
- Şu an utangaçlığını oldukça büyük gördüğünü söyledin. Eline bir kumanda al onu yavaşça küçült, istediğin boyuta getir. Rengini soldur, sesi varsa biraz kısabilirsin. Şimdi istersen yine yanında taşı

5

BAŞKA AMAÇLA KULLAN / PUT TO ANOTHER USE

Başka hangi amaçlarla kullanabiliriz?

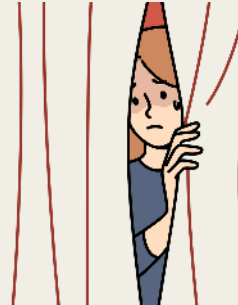
- İyi bildiğin utangaçlığı ve sosyal ortamlarda yaşadıklarını iyi bir yazar/şair olmak amacıyla kullanabilirsin.
- Yalnız kalıp odaklanarak çalışmak için kimsenin olmadığı bu zamanları değerlendirebilirsin

4

DEĞİŞTİR / MODIFY

Duruma veya amaca uyum sağlamak için neyi, nasıl uyarlarsın.

- Utandığında yaptıklarını daha işlevsel olacak şekilde uyarlayabilirsin.
- Sosyal buluşmalar için kendini rahat hissettiğin ortamları teklif edebilirsin.
- Ortamı sana özgü ve rahat kılacak düzenlemeler?
- Utangaçlığını sana özgü hale getirelim. Utandığın zamanlarda içinden tekrarlayacağın komik bir şiir, söz bul ya da yaz.



PSİKOLOJİK DANIŞMADA YARATICI DÜŞÜNME/SCAMPER

Kendine zarar veren danışanla yaratıcı düşünme yolları.

Bu çalışma, problem durumu, sebepleri, sonuçları anlaşıldıktan sonra, süregiden danışma süreci tıkandığında uygun görülürse denenebilir. Yine de danışana özgü uyarılama gerektirecektir. Scamper danışma sürecini tek başına yönetecek bir yaklaşım olamaz.

Kendine Zarar Verme

İKAME / SUBSTITUTE

Hangi parçaları, malzemeleri başka şeylerle değiştirebiliriz?

- Sevdiğin birinin canını bilerek acıtmak sana nasıl hissettirir?(cevap 'çok kötü' ise devam edin) Bunu yapar mıydın? Artık kendine zarar vermek istediğinde sevdiğin birine zarar veremeyeceğin aklına gelsin. Kendin en sevdiğin biri olana dek bunu hatırlaman gerekebilir.
- Bunun yerine ne koyabilirsin?(Bileğine paket lastiği takmak..., ağır spor ve danslar vb.)

EKLE, BİRLEŞTİR / COMBINE

Hangi işlev, duygu veya davranışları birleştirebilirsin?

- Bu davranışla açığa çıkan duyguya(öfke, suçluluk vs.) başka hangi duygular eklemek isterdin?
- Kimle birlikte kaygın azalır? Ondaki hangi özellikler buna sebep olur. O özellikleri kendine de ekleyebilir misin?
-

UYARLA / ADAPT

Hangi durum ve amaçlara uyarlayabilirsin?

- Ellerine bak. Ne söylüyor sana? Şimdi sen ellerinsin(bilek, bacak,saç vs.) Kendine ne söylüyorsun?...Seçtiğimiz bu cümleleri kendine zarar verme düşüncene ekle. Paket olarak gelecek artık pakette bunlar da var

DEĞİŞTİR / MODIFY

Duruma veya amaca uyum sağlamak için neyi, nasıl uyarlarsın?

- Ortamı sana özgü ve rahat kılacak düzenlemeler? Belirgin oda kokuları, müzik, sert dokulu kırlentler vb.
- Olumsuz inançlarına esprili bir cümle ekle(Kimse beni anlamıyor! Yok devenin bale pabucu vb.)

YENİDEN DÜZENLE/ REVERSE

Hangi özelliklerini, işlevlerini tersine çevirebiliriz?

- Kendine zarar vereceğinde kendine yarar ver. Bi çikolata ısmarla, tebrik et, istediğin bir müziği aç... Bir şeyler yolunda gitmediğinde bazen tersine çevirip altüst etmek gerekir.

ELE, ÇIKART / ELİMİNATE

Hangi parçaları, işlevlerini ortadan kaldırabiliriz?

- Kendine zarar verme düşüncenin yanında hangi duygu ve düşünceler var? Hangilerini eleyebilirsin?
- Olumsuz düşüncelerin neler? Çok fazlaymış hepsini taşımak zor olsa gerek. Bazılarını katlayıp(düzenleyip) çıkartsak olur mu?
- Kendini yaralamadan önceki rutinlerin... Müziği çıkarmanın zararı olmaz mı bakalım faydası olacak mı?

BAŞKA AMAÇLA KULLAN / PUT TO ANOTHER USE

Başka hangi amaçlarla kullanabiliriz?

- Yaşadıklarını iyi bir yazar/şair olmak amacıyla kullanabilirsin.
- Acıya dayanabilme gücün zorlukların üstesinden gelebileceğini de gösteriyor. Bu güçlü yanını;..... gibi sporlarda, tarla işlerinde vb. değerlendirebilirsin.

SCAMPER BİLEŞENLERİ İLE GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA OTURUMLARI

DİKKAT EDİLECEKLER:

- Scamper herhangi bir psikolojik danışma kuram ya da yöntemi değildir. Fakat faydalanılabilir bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.
- Bu içerikte ele alınanlar, Psikoloji literatüründe şimdiye kadar hiç değinilmeyen sorular ya da düşünme yolları olmasa da, 'scamper' tekniği esas alınarak yapılandırılmış ilk uygulama örnekleri ve sorularıdır.
- Yaratıcı düşünmenin yapıcı olduğu kadar yıkıcı kullanımı da mümkündür. Bu sebeple Psikolojik Danışmanın oturumlardaki rehber ve düzenleyici rolü gerekli ve önemlidir.
- Bu teknik özellikle danışmada ilerlemenin sağlanamadığı, tıkanmalar yaşandığı durumlarda kullanılabilir.
- Kullanımın danışana uygun olup olmadığına danışman karar verecektir.
- Sokratik düşünme yöntemleri ile birlikte kullanılarak, düşünce akışı daha işlevsel (ve sistematik) kılınabilir.
- Elbette nihai hedef; yaratıcılık değil psikolojik iyi oluş ve kendini gerçekleştirip aşmadır.
- Tüm eklerin yüksek çözünürlüklü kopyaları QR kodlarla ve linklerle verilmiştir.

1-YANILSAMA! TEKRAR BAK!

İLGİLİ DURUMLAR	<p>-Durumlara/olaylara yeterince önem vermemek veya tam tersine olduğundan daha dramatik algılamak.</p> <p>-Önem ve öncelik sıralamalarının, sorumluluk alma davranışlarını olumsuz etkilemesi.</p> <p>-Zorlayıcı durumları, olduğundan daha büyük görme eğilimi.</p> <p>-Kendini, baş etmede yetersiz ve sorunlar karşısında güçsüz görmek.</p> <p>-Kaynaklarını fark etmemek ya da etkilerini küçümsemek.</p>
TEMEL HEDEFLER	<p>-Kendini, zorlayıcı durumu ve kaynaklarını farklı boyutlarda yan yana getirerek oluşturduğu kolajın algısının da farklılaştığını görebilir.</p> <p>-Böylece durumun bileşenlerini algılamanın (büyük ya da küçük görme) durumu değiştirdiğini fark eder.</p>
SÜRE	90 dk-2 saat
YAŞ GRUBU	Lise/Yetişkin
KURAMSAL TEMEL	Bilişsel çarpıtmalar
SCAMPER BİLEŞENİ	Modify (Değiştirmek)
MATERYAL VE HAZIRLIK	Ek1a Problem (Dalgalar), Ek1b Kaynaklar(Hazine sandığı) Ek1c Kendim-ler Ek1d Optik illüzyon
UYGULAMA ÖZETİ	<p>Farklı boyutlardaki resimlerle kolaj çalışması yapılır.</p> <p>Boyutun kompozisyonun anlamına etkisi değerlendirilir.</p> <p>Görsel illüzyonlar; sebepleri, sonuçları değerlendirilir.</p> <p>Yaşantılarla ilişkilendirilerek; kendimiz kaynaklarımız ve sorunlarımıza dair gerçek olmayan boyut algılarımızı düzenleyebileceğimiz paylaşılır.</p>

AKIŞ

-Her katılımcıya **Ek1a,Ek1b ve Ek1c** formu ve **boş a4** kağıdı dağıtılır.

-“Bugün bir kolaj yapıyoruz. Kolaj için kullanabileceğiniz görseller masanızda. Her birini işaretli yerlerden ayırın lütfen. Bu kolajı; **kendinizi, son zamanlarda sizi zorlayan bir durumu(sorun), iç ve dış kaynaklarınızı** düşünerek yapın. ‘Kendim’, ‘Kaynaklarım’, ‘Sorun’ isimli görsellerin her birinden sadece 1 er tane kullanabilirsiniz. Yani oluşturacağınız kolajda toplam 3 unsur olmalı. Seçtiklerinizi boş sayfada istediğiniz şekilde konumlandırın.”

- Tamamlanması beklenir.

-“Şimdi ben söyleyene kadar kolaja dokunmayın. Sadece inceleyin. Konuşmalarımız bitince isterseniz değiştirebileceksiniz.”

- **“Oluşturduğunuz resimdeki dalgalara bakın.** Seçtiğiniz dalga boyu problem durumunuzu doğru olarak yansıtıyor mu? (Büyük dalgaların büyük, küçük dalgaların daha küçük bir problemi temsil ettiğini düşünelim) Bu seçtiğiniz dalga üzerinize doğru gelse sizi sürükleyip götürebilir mi? Yoksa ayaklarınızı ıslatıp geçip gider mi?”

-“Acaba onlar sizi ıslatmak ya da sürüklemek için gelen sorunlar mı? Başa çıkıp sörf yapmayı öğrenmek için dalgaları kullananlar da yok mu?”

-“Farklı problem durumları gerçekten farklı büyüklükte olabilir. Fakat onu ne kadar büyük gördüğümüz burada seçtiğiniz görseli belirliyor.”

-“Şimdi kaynaklarınızı temsil eden görsele odaklanalım. Kaynak ne demek?”

-Cevaplar düzenlenerek tanım verilir.

“Kaynaklar: Her insanda bulunan, geliştirilebilen, iyi oluşu ve ilişkileri olumlu etkileyen, problem çözümünde yardımcı olan destekleyici unsurlardır.

Kendimiz için destekleyici bulduğumuz kaynaklar vardır. Hatta bazen bunların tümünü fark etmeyiz. Kimler fark ettiği, hissettiği destekleyici kaynaklarından bahsetmek ister?”

-İsteyen olmayabilir. Animasyon ya da film kahramanlarının kaynakları dile getirilerek grubun tartışmaya daha çok katılımı sağlanır.

-Örneğin; **Neo’nun, Örumcek Adam’ın, Frodo’nun kaynakları** iç ve dış kaynaklara örnek olarak verilir. Sosyal ilişkiler, dostluk, beceri edinme, zorluklarla yüzleşme cesareti, kendi ve başkaları için önemli konularda sorumluluk alma, sorumluluklarını yerine getirirken sınırlarını zorlama cesareti, sebatla yola devam etme, doğru ve adil seçimler yapma gibi pek çok erdem ve güç buradaki tartışmada yer alır. Ayrıca **psikolojik danışman kendisine de** kaynaklar arasında mizahi şekilde yer verebilir.

-“**Harry Potter**’ın bir psikolojik danışmanı olsa her şey çok daha kolay olabilirdi belki, ne dersiniz? Sizce onun hayatında danışman rolüne de sahip olan kim?(Gandalf) Hangi özellikleri size bunu düşündürdü? **İyi bir psikolojik danışmanın bazı özelliklerini bana yeniden hatırlattığınız için teşekkürler** ”

- “Gördüğünüz gibi bazıları içsel kaynaklar(yetenek, azim, cesaret, yaratıcılık vb.) bazıları ise kahramanın(kişinin) dışındaki kaynaklar(Arkadaşlar, aile, sosyal ve ekonomik imkanlar vb.)”

- **“İç ve dış kaynaklara** siz de örnek verebilir misiniz? Bunlar kişiyi nasıl etkileyeler?”

-“Çok haklısınız tüm bu destekleyici unsurlar kişinin kendisini daha güçlü hissetmesini ve sorunlar karşısında farklı bir konum (hatta kahramanca bir konum:) alabilmesini sağlayacaktır.”

-“Sahip olduğu iç ve dış kaynaklardan söz etmek isteyen var mı?Tüm bu konuşmalardan sonra aklınıza gelen kaynaklar oldu mu” ...

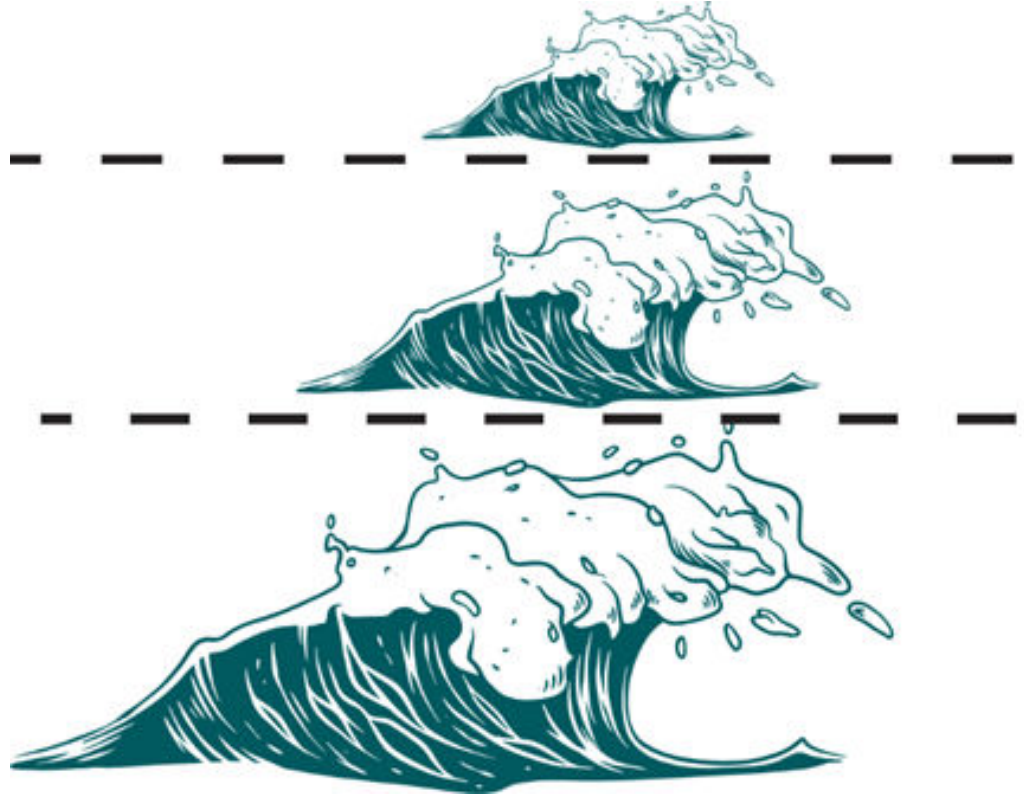
-“Değerlendirmeler için teşekkür ediyorum. Şimdi **kendimizi temsil eden görsele bakalım.** Problem durumunuzla karşılaştırıldığında uygun büyüklükte bir görsel mi? Değiştirmek ister misiniz? Neden? Hmm...Kendinizi sorun karşısında daha güçlü hissetmek soruna yaklaşımınızı da değiştirebilir mi?”

AKIŞ (devam)	<p>-“Şimdi kolajınızdaki görselleri ve konumlarını değiştirerek ya da olduğu haliyle boş sayfaya yapıştırabilirsiniz.”</p> <p>-Tamamlamaları beklenir.</p> <p>-“Peki. Kolajını değiştirenler olduğunu gördüm. İlk ve son yaptığınız kolajda problem durumu, kaynaklar ve kendiniz bileşenlerinden sadece birini değiştirmenin bile resmin bütününe farklılaştırdığını görüyorum. Neyi, neden değiştirdiğini kim anlatmak ister?”</p> <p>-“Arkadaşlarınızın da söylediği gibi problemi çok büyük algılamak kendimizi ve kaynaklarımızı onun karşısında güçsüz ve yetersiz gibi hissetmemize sebep olacaktır. Yine kendimizi ve kaynaklarımızı küçümsemek ise var olan problemi olduğundan daha zor gösterecektir.”</p> <p>-Optik illüzyonlardan söz edilir (Ek1d ekrana yansıtılır) Farklı derslerde işleyip işlemedikleri sorularak kazanımlar birleştirilir.</p> <p>-“Mezun olduğu ilkokula ziyarete giden oldu mu? Sınıfın sıraların boyutlarını nasıl algıladınız?.....</p> <p>Ya da bebeklik kıyafetlerinizi ayakkabılarınızı gördünüz mü? Sizce boyutları nasıl? Küçüldüler mi? Bebeklik ayakkabılarınız küçüldü mü gerçekten? Ne değişti?” ...</p> <p>.....</p> <p>“Gördüğünüz gibi zaman; size bakış açınızı, algılarınızı değiştirme imkanı veren küçük sürprizler yapabilir. Sorunlar bebeklik ayakkabıları gibidir. Onlar değişirse de siz yeterince büyüdüğünüzde(psikolojik sağlamlığınız, esnekliğiniz, becerileriniz arttığında...) artık eskisi gibi gözükmeyizler.</p> <p>Siz de zamanı beklemek yerine şimdiden, kendinize farklı bakma farklı görme imkanları sunabilirsiniz. Bunun için; yaratıcı düşünme, yeni beceriler edinme ve mizah çok işe yaradığı için önerilen yollardandır.”</p> <p>-Oturumda neler yapıldığı ve temel fikirler özetlenir</p> <p>-“Scamper olarak adlandırılan tekniğin Modify (Değiştirmek) kısmını bugün birlikte kullandık. Bu kelime neyi çağırıyordu?.. Evet arabalar da modifiye edilince ortaya güzel işler çıkabiliyor. SCAMPER ürün geliştirme ve tasarım süreçlerinde kullanılıyor. Biz bugün onun bir aşamasını kullanarak hayatımıza yaratıcı düşünceyle bakmayı denedik.</p> <p>- Sizler de yaşamınızda olup bitenlere başka türlü bakmak isterseniz verdiğim formda Scamper yaratıcı düşünme tekniğine dair ipuçları bulacaksınız(Ek 1E dağıtılır). Sormak konuşmak istediğiniz her şey için bir koridor kadar uzaktayım, unutmayın. Sonra görüşürüz.”</p>
DİKKAT EDİLECEKLER	<p>-Paylaşımlarda gönüllülük esas olmalıdır.</p> <p>-Yaptığı kolajı ya da hissettiklerini paylaşmak istemeyenler, film kahramanları gibi daha genel konularda söz almak isterlerse dinlenip cesaretlendirilmelidir.</p> <p>-Bazı sorunlar(boyutlar) bazı katılımcılar için değiştirilmeye uygun görülmebilir. Bu normaldir.</p>
ZENGİNLEŞTİRME ÖNERİSİ	<p>-Her katılımcı için bir bilgisayar imkanı varsa, kolaj görsel tasarım web2 araçları ya da AI uygulamaları kullanılarak daha gerçekçi görsellerle de yapılabilir.</p> <p>-Psikolojik danışman, katılımcıların evdeki imkanlarının elverişli olduğundan eminse, dijital kolaj ev ödevi olarak verilebilir.</p> <p>-Oluşturulan görseller dijital sınıf ortamlarında (Classdojo vb) ya da ortak arşivlerde (Padlet, Drive vb) tutulup incelenebilir.</p>

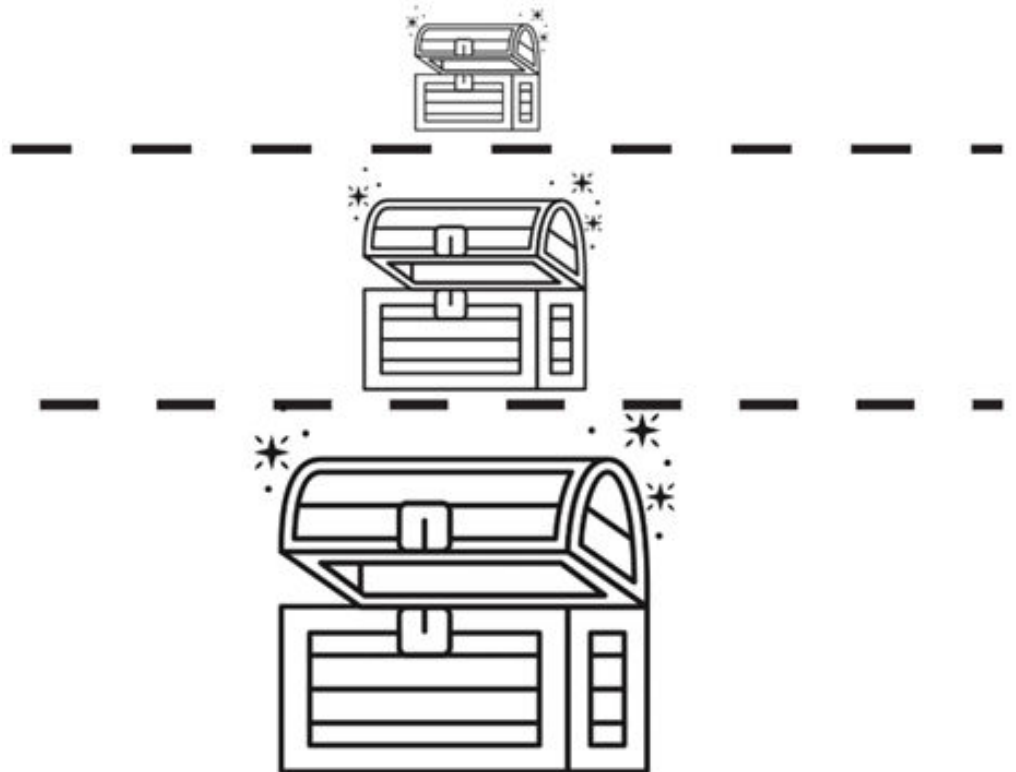
İLHAM ALINAN
KAYNAKLAR

<https://tuba-aydin.com/sanat-terapisi-etkinligi/> (son erişim tarihi:03/03/2025)

EK 1A
SORUNLAR
(DALGALAR)



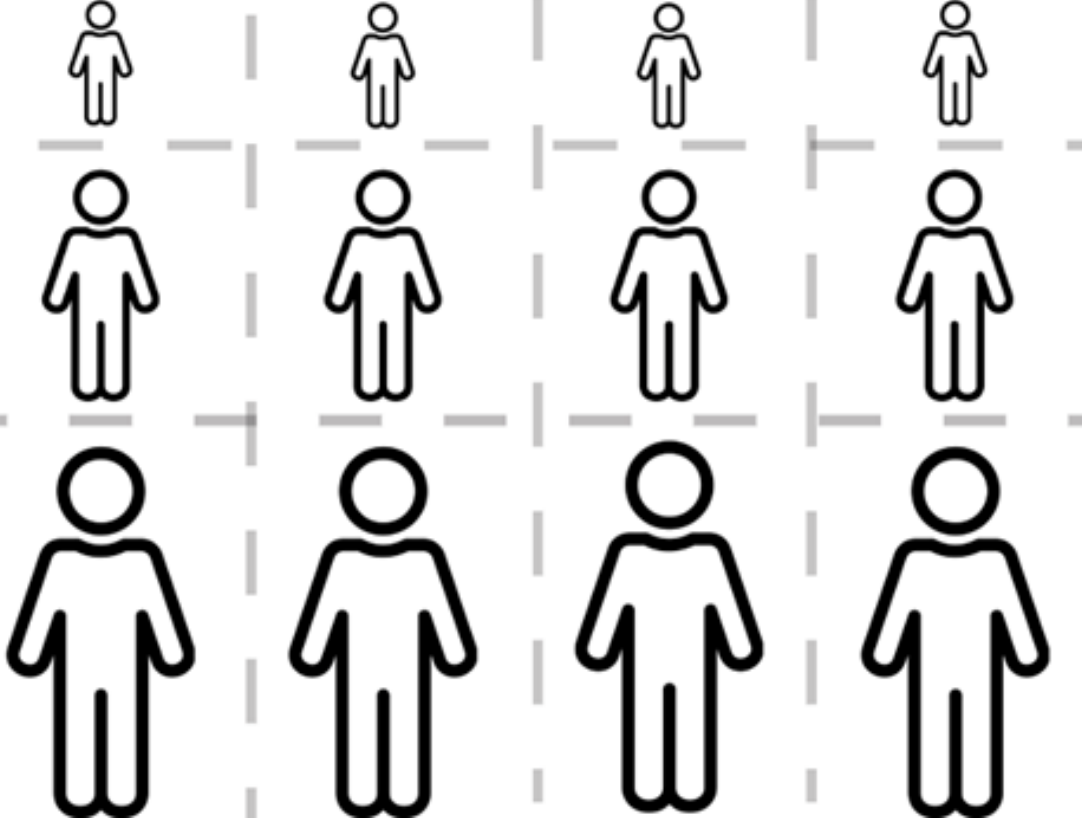
EK 1B
KAYNAKLAR
(HAZINE
SANDIĞI)



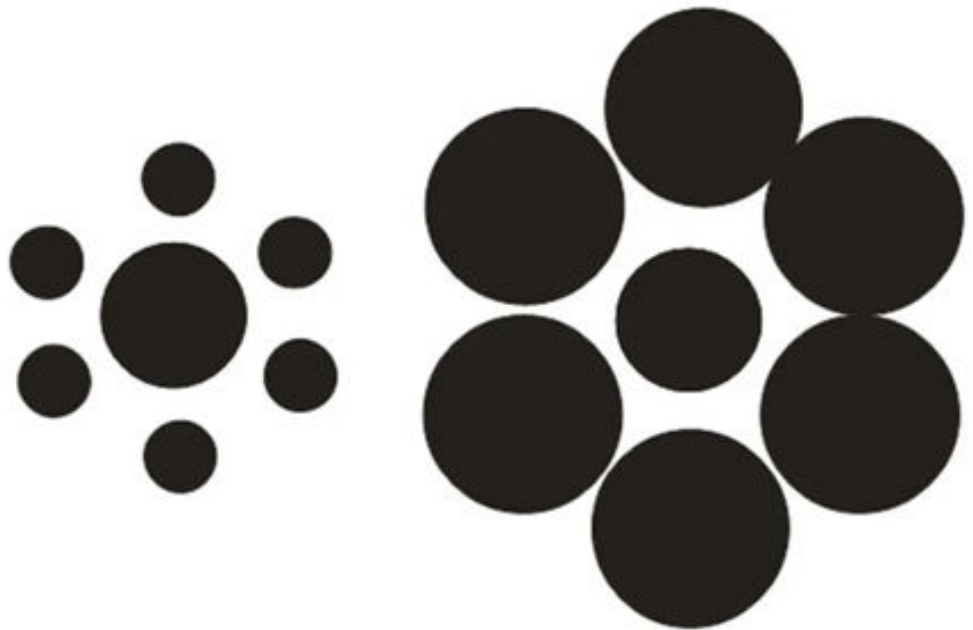
EK 1C
KENDİM(LER)



Her sütun kesilerek bir öğreneye verilecek



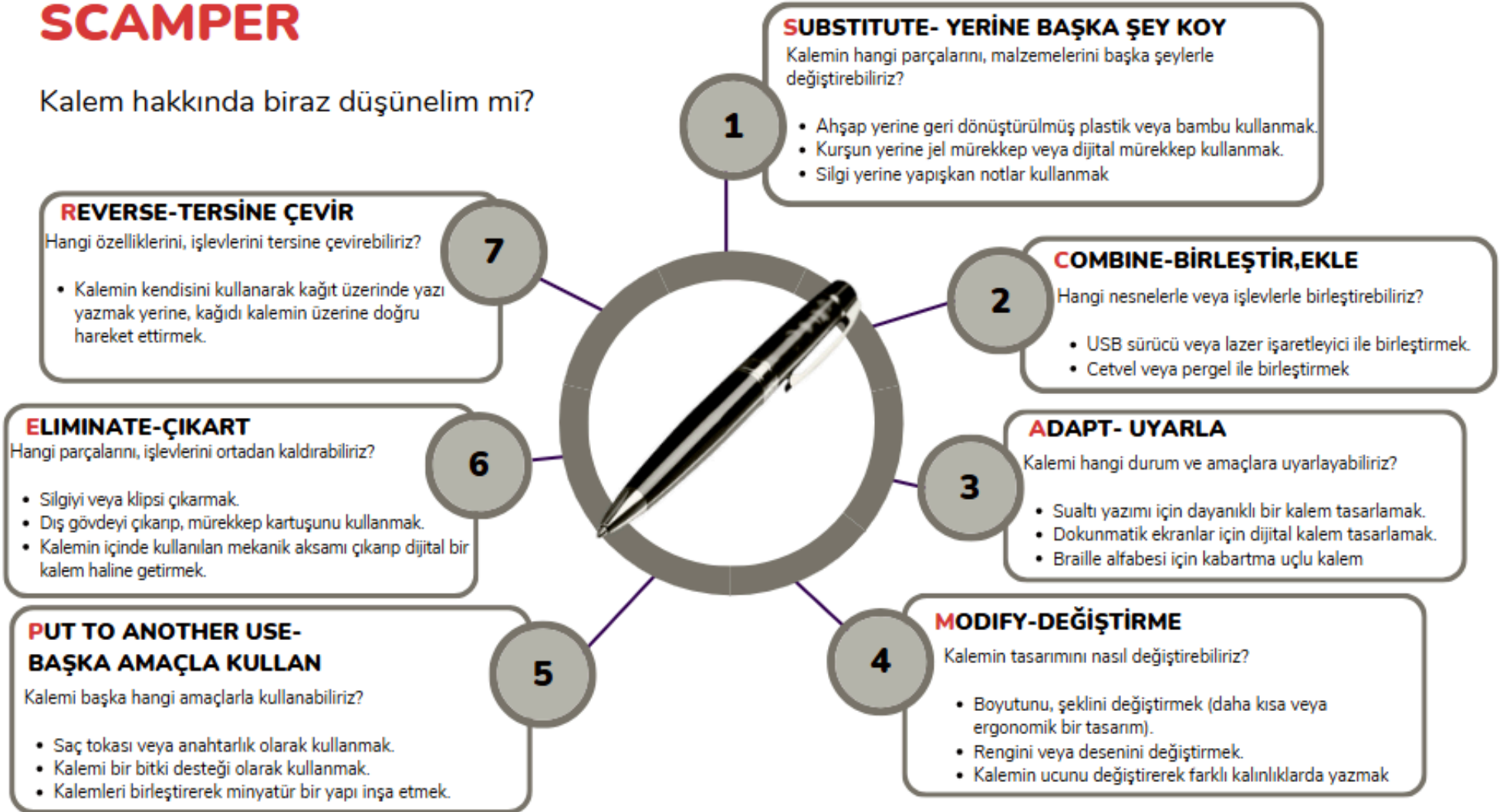
EK1 D
OPTİK
İLLÜZYON





SCAMPER

Kalem hakkında biraz düşünelim mi?



2-İDEAL KENDİM

İLGİLİ DURUMLAR	<p>-Hemen her durum için güçlendirici bir çalışmadır.</p> <p>-Özellikle, benlik algısı olumsuz, içsel kaynaklarını keşfedemeyen ya da dışsal kaynaklara erişimi kısıtlı danışmanların dikkatini kendini iyileştirme güçlerine yöneltmek istenmesi.</p> <p>-Çeşitli sebeplerle bakım verenden yeterince destek alamama.</p> <p>-Nörogelişimsel farklılık (öög.,dehb,otizm vb.) ya da akademik başarısızlık vb sebeplerle yaşanabilen özgüven sorunları.</p>
TEMEL HEDEFLER	<p>-Kendini iyileştirmede ve gerçekleştirmede rol alacak güçlerini keşfeder.</p> <p>-Dış dünyadaki olumsuz koşullara karşın iç güçleri olduğunu fark eder.</p> <p>-Karakter güçlerini arttırıp güçlendirebileceğini fark eder.</p> <p>-Olumlu benlik algısı ve özgüveni desteklenir.</p>
YAŞ GRUBU	Lise/Yetişkin
KURAMSAL TEMEL	Pozitif Psikoloji (karakter güçleri) Jungyen Psikoloji (kendini iyileştirme arketipi) Çözüm Odaklı Terapi (mucize soru)
SCAMPER BİLEŞENİ	Rearrange (Yeniden düzenle)
MATERYAL VE HAZIRLIK	Ek2a(Karakter Güçleri Psiko eğitim Notları) Ek2b(İdeal Kendim)
UYGULAMA ÖZETİ	<ol style="list-style-type: none">Katılımcılar Karakter Güçleri Anketi'ni uygular.Erdemler ve güçleri konulu kısa bir psiko eğitim verilir.İdeal Kendim'i oluşturarak geliştirmek istedikleri güçlere karar verirler.
SÜRE	90 dk-2 saat
AKIŞ	<ol style="list-style-type: none">Bugün bir anket yapacağız. (Zaman kazanmak için anket evde uygulanabilir-96 soru. Bu durumda sonuç çıktılarını oturuma getirmeleri istenir) Uygulama için her öğrenci siteye kendi e mail adresiyle üye olarak giriş yapar. Uygun yaş grubunu seçerek anketi doldurur. (Danışman Pro sürümü satın almak isterse kendi gruplarını oluşturup katılımcılara davet bağlantısı da gönderebilir. Bu durumda katılımcıların üyeliği gerekmez) Katılımcılar Karakter Güçleri anketini uygular. Her biri için sonuç çıktısı alınır.Sonuçlara bakmadan önce, erdemler ve karakter güçlerini tanıtan kısa bir psiko eğitim verilir (Ek2a'dan faydalanılabilir) Grubun ilgi alanlarına göre; kaslarımızın güçlenmesi için yaptığımız uğraşlar gibi psikolojik güçlerimiz için uğraşlarımızın da gelişme sağlayacağı belirtilebilir. Bu eğitimde her bir gücün kişinin kendisine ve dış dünyayla bağlantılarına kazandıracakları, birlikte değerlendirilir. Her güç için; <i>'Bu sizce, tanıdıklarınızdan ya da ünlü kişilerden kimin en belirgin gücü?'</i> gibi sorularla gücün davranışa dönüşmüş hali için tanıdık örnekler bulunur.İdeal Kendim'i (Ek2b) oluşturarak hangi güçlere daha çok sahip olmak ve geliştirmek istediklerine karar verirler.Sonrasında anket sonuçları verilir. Seçerek oluşturduğu sıralama ile anket sonuçlarını karşılaştırırlar. <i>"Güç sıralamanızı 'İdeal Kendim' haline getirmek için yeniden düzenlemeler yapmak gerekecektir. Neleri yeniden düzenlemeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?"</i> (Ev, okul ve kişisel dünyaları için bu soruları ayrı ayrı düşünmeleri sağlanır)

AKIŞ (devam)	<p>"Örneğin neler yapmak/nasıl düşünmek adalet, öğrenme sevgisi, azim... gücünüzü geliştirir? Sizce önce azim gücünün bize yüklenmesini mi beklemeliyiz?</p> <p>Güçleri doğrudan bize yükleyen bir makine olsaydı... Peki kullanmadığımız güçler yine zayıflar mıydı acaba?</p> <p>Yükleme makinasının icadını bekleyelim mi yoksa azimli davranmaya başlayarak bu gücümüzü geliştirelim mi?</p> <p>Başkaları tarafından fark edilmediğini düşündüğünüz karakter gücünüz hangisi? Fark edilmesi için ne yapabilirsiniz?</p> <p>Örneğin arkadaşlarınız ya da anneniz, babanız sizin hangi karakter güçlerine sahip olduğunuzu düşünüyor sizce? Bunu onlara sorabilirsiniz."</p> <p>5."Şimdi hayal edelim. Bir mucize gerçekleşti ve 'İdeal Kendim' oldunuz. En çok istediğiniz karakter güçlerinizle mükemmel durumdasınız. İçinize bu kadar güç sığabileceğini bu dersten önce düşünmüş müydünüz? Bu kadar çok gücü içinizde taşımak nasıl hissettiriyor? Neler değişti?... Öğretmenleriniz bunu nereden anlar?...</p> <p>Arkadaşlarınız nasıl fark eder?... Ailenizde neler değişir?...</p> <p>Söyledikleriniz kulağa çok hoş geliyor. Bunları söylerken buradan çok enerjik ve neşeli görünüyorsunuz. O halde bunun için uğraşmaya değer."</p> <p>Akış özetlenir, ele alınan temalar vurgulanır, oturum sonlandırılır.</p>
DİKKAT EDİLECEKLER	-Pozitif psikoloji temel ilkeleri gereği olumsuz, zayıf yönler değil güçlü yönler vurgulanır.
ZENGİNLEŞTİRME ÖNERİSİ	<p>-Başkası hakkında konuşmak, özellikle bunlar kurgu ise, her zaman daha kolaydır. Öncesinde; roman, hikaye, film kahramanlarının karakter güçleri değerlendirilerek kendi güçlerini bulmalarına hazırlık yapılabilir.</p> <p>-Takip oturumu düşünülüyorsa ev ödevi verilebilir. Arkadaşları ve ailesi, öğrencinin belirgin karakter güçlerini listeden seçer. Anket sonucu ve yakınlarının düşündüğü liste arasındaki farklar diğer oturumda değerlendirilir. Farklı yakın kişilerin öğrenci hakkında değerlendirmeleri de karşılaştırılabilir.</p>
İLHAM ALINAN KAYNAKLAR	https://www.viacharacter.org/surveys/takesurvey

EK 2A

İRDEMLER VE KARAKTER GÜÇLERİ (TAHTAYA YANSILILABİLİR)



EK 2B

İRDEAL BEN FORMU




İRDEAL BEN GÜÇLERİNİ SEÇ

- 1- Bilgelik;
1.Yaratıcılık, Özgünlük, 2.Merak,3.Açık Fikirlilik, 4.Çok Yönlü Bakış Açısı, 5-Muhakeme,yargı
- 2- Cesaret;
engellere rağmen, hedefe ulaşmak için ilerleyebilme becerisi
6.Dürüstlük, 7.Cesur Olma, 8.Sebatkarlık, Beceriklilik, 9.Yaşam coşkusu
- 3- İnsanîyet; insanın değeri, saygınlığı, önyargısızlığı ve iyi ilişkileri vurgular.
10.Şefkatlilik, iyi yüreklilik, 11.Sevme ve Sevilme Kapasitesi, 12.Sosyal Zekâ
- 4- Adillik;
13.Adalet, 14.Liderlik, 15. Takım çalışması
- 5- Ölçülülük;
aşırı olana karşı direnebilme. Kendine ve diğerine özverili yaklaşımı barındırır.
16.Affedicilik, 17.Tevazu, 18.Tedbirlilik, 19.Öz Düzenleme, öz denetim
- 6- Aşkınlık;
20.Estetik, Güzelliği Takdir Etme, 21.Minnettarlık, 22.Umut,
23.Mizah, 24.Maneviyat

İRDEAL BEN	
Karakter Gücüm	Neden Bu Güç?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

**3-KİNETİK BEN
KARİKATÜR KİTABIM**

İLGİLİ DURUMLAR	İlişki/arkadaşlık sorunları. İşlevsel olmayan, takıntılı davranışlar . Kendinden, gerçekliğe uygun olmayacak şekilde, üst düzey başarı beklentisi.
TEMEL HEDEFLER	Dış dünyayla kurduğu ilişki dinamiklerini fark eder. Bu dinamikleri nasıl algıladığını görür. Duygu ve düşüncelerini ayırt eder. İşlevsel olmayan duygu, düşünce ve davranışların yaşamındaki sıklığını görür. Daha iyiye ulaşmak için duygu, düşünce ve davranışlarında elemeler yapmayı planlar.
YAŞ GRUBU	Lise/Yetişkin
KURAMSAL TEMEL	Kinetik Aile Çizimi Testi
SCAMPER BİLEŞENİ	Eliminate (ELEMENK)
MATERYAL VE HAZIRLIK	Ek3a (Kinetik ben kitabı) Ek3b (İdeal kinetik ben kitabı)
UYGULAMA ÖZETİ	Katılımcılar gün içindeki rutinlerini kompozisyonu kendilerine has olacak şekilde çizerler. Konuşma balonları ve duygu balonları da olan bu çizimler farklı açılardan değerlendirilir.
SÜRE	90 dk-2 saat
AKIŞ	<p>1. Katılımcılara Ek3a şablonu dağıtılır.</p> <p>-“Her kareye kendinizi bir şeyler yaparken çizin. Sizinle birlikte başka insanlar ya da nesnelere de bu karelerde yer alabilir. Bugün hiç kimsenin iyi çizmesini istemiyorum. Lütfen bunun için uğraşmayın. Yaşasın çöp adam çizimlerini yaşatma derneği :)”</p> <p>“Ne çezeceksiniz?Hareket halinde kendinizi. Yani her karede ‘bir şeyler yapan siz’ olun. Sizinle birlikte başka kişiler olacaksa onlar da bir şeyler yaparken yer almalı. Günlük hayatınızın kaydından, bakalım buraya hangi kareleri alacaksınız. Düşünme ve duygu balonlarına o anı yansıtan bir şeyler yazmayı unutmayın. Başlayabilirsiniz”</p> <p>- Gelecek sorulara verilen cevapların yönlendirici olmamasına dikkat edilir. Tamamlamaları beklenir.</p> <p>2. Sonrasında isteyenler karikatür kitaplarını paylaşır. Çizdikleri karelerde o an ne yaptıkları, duyguları ve düşündükleri birlikte değerlendirilir. Figürler, kompozisyon, semboller ve hareketler anlamlıdır.</p> <p>“Bu karelerden en sık tekrarlananlar hangileri? ... Bu rutinler günün ne kadarını alıyor?... Bunların yerini neler alabilir?.. Süreleri değişse?... Karikatür şeklindeki bu çizimlerde konuşma balonlarında yazılmayan yazılmayan çok şey olduğunu zannediyorum. Burada olmayan düşünce ve duygularınızı da bir dakika durup hatırlayın.”</p> <p>Hangi kareleri buradan çıkartmak istersiniz- yani hayatınızdan. Neden?... Buraya neleri eklemek isterdiniz?... O zaman nasıl olurdu? Neler değişirdi?....”</p>













AKIŞ (devam)	<p>3. "İyi bir haberim var. İşte size 2. Şans. Konuştuklarımızı da değerlendirerek gerçekten olmasını istediğiniz kareleri içeren istemediklerinizi elediğiniz ideal bir kinetik ben çizebilirsiniz." Ek 3B verilir</p> <p>-İdeal kinetik ben kitabı çizimleri tamamlanır. (Vakit yoksa ev ödevi olarak da verilebilir)</p> <p>4. Katlanarak ya da boşluklardan kesilerek her birinden açılacak bir delikten ip geçirilerek kitapçık oluşturulur. İki kitabın farkları değerlendirilir "İdeal olmayan da olan da bizim yaptıklarımızdan oluşuyor. Bir dahaki buluşmamıza kadar yaşamınızda işe yaramayan, elemek istediğiniz şeyleri(tıpkı 2. Kitapta yaptığınız gibi) azaltarak bir başlangıç yapabilirsiniz. Elediklerinizin bırakacağı boşluk, gerçekten istediğiniz, işe yarar yenilikler için size zaman ve enerji sağlayacak"</p>
DİKKAT EDİLECEKLER	<p>-Bazı katılımcılar için etkinlik daha duygu yoğun hatta tetikleyici olabilir. Gönüllü katılım(istemeyenler çizmeyebilir) ve gönüllü paylaşım ilkelerine, ayrıca paylaşılanların grupta saygı ile karşılanmasına özen gösterilmelidir.</p>
ZENGİNLEŞTİRME ÖNERİSİ	<p>İdeal ben kitapları dijital ortamda da hazırlanabilir. Şablon olarak kopyalanabilecek bir linki sizin için hazırladık. Farklı şablonlar da oluşturulabilir.</p> 
İLHAM ALINAN KAYNAKLAR	<p>Cook (2019)</p>

EK3A

KİNETİK BEN



KİNETİK BEN (EK 3A)







 	 	 
 	 	 

EK3B

İDEAL
KİNETİK BEN



İDEAL KİNETİK BEN(EK 3B)

 	 	 
ELEDİĞİM KAREDEN KALAN BOŞLUĞU ŞUNUNLA DOLDURMAK İSTERİM	ELEDİĞİM KAREDEN KALAN BOŞLUĞU ŞUNUNLA DOLDURMAK İSTERİM	ELEDİĞİM KAREDEN KALAN BOŞLUĞU ŞUNUNLA DOLDURMAK İSTERİM

**4-FARKLI
ÇERÇEVELER İÇERİĞİ BELİRLER**

İLGİLİ DURUMLAR	Bireyin Tolerans Penceresinin dar olması. Doğru ve yanlışlar hakkında keskin tutumda olmak. Bilişsel ve duygusal esnekliğini geliştirmek için desteğe ihtiyaç duyanlar.
TEMEL HEDEFLER	-Tolerans aralığı düşük danışanlar dar çerçevelerin zorlayıcı etkisini fark eder. -Duygu, düşünce ve davranışlarımızda dar çerçeveleri genişletmenin resmi zenginleştirdiğini deneyimler. -Kendini ve başkalarını anlamada bir metafor kazanır. - Yeniden çerçevelemenin tolerans penceresini de genişleteceğini fark eder.
YAŞ GRUBU	Lise/Yetişkin
KURAMSAL TEMEL	Çözüm Odaklı Terapi (yeniden çerçeveleme) Tolerans Penceresi
SCAMPER BİLEŞENİ	Put to other uses (Başka amaçla kullan) Rearrange (Yeniden düzenle)
MATERYAL VE HAZIRLIK	Ek 4a (Dar ve Sıradan Çerçeve) Çıktı alındıktan sonra her öğrenciye tek çerçeve gelecek şekilde, kağıtlar kesilerek dağıtılır. Ek 4b (Büyük ve Nitelikli Çerçeveler) Çıktı alındıktan sonra her öğrenciye tek çerçeve gelecek şekilde, kağıtlar kesilerek dağıtılır. Ek 4c (Tolerans çerçevesi ve Yeniden Çerçeveleme Danışan Notu) Ek 4d (Problem durumları.Yeniden Çerçevele/İfade et) Her öğrenciye 1 form
UYGULAMA ÖZETİ	Önce küçük sonra büyük çerçevede problem durumlarını ve kendini çizer. Çizimin nasıl değiştiğini yorumlar. Hayata da daha farklı, nitelikli ya da geniş çerçeveden bakmanın sağlayacakları değerlendirilir.
SÜRE	90 dk-2 saat

AKIŞ:

1. **Ek 4a** her katılımcıya verilir.

'Bakan birinin sizi olabildiğince iyi tanıyacağı bir resim çizin. Kendiniz, değer verdikleriniz, sizi yansıtan her şey olabilir. Biliyorsunuz; etkinliklerimizde iyi resim yapmaya özellikle çalışmıyoruz.'

Tamamlanması beklenir. Sorulara yönlendirici olmayan cevaplar vermeye özen gösterilir.

2. *"Pek çoğunuz çerçevenin dar olmasından yakındı. **İşte size bir fırsat daha. Görüyorsunuz ki buluşmalarımız hayat gibi: fırsatlar asla bitmiyor :).** Yeni ve geniş bir çerçeve veriyorum şimdi size.*

*Yine, bakan birinin sizi olabildiğince iyi tanıyacağı bir resim çizin. Kendiniz, değer verdikleriniz, sizi yansıtan her şey olabilir. **Bu çerçevenin iyi yanı resminizin kenarlarını da siz şekillendirip, renklendirebilirsiniz."***

Ek 4b her katılımcıya verilir. Tamamlamaları beklenir.

3. Resimleri karşılaştığınızda gördüğünüz farklar neler? Aynı kalanlar neler? Neler değişti? Neden değişti?

"Bize çizilen ya da bizim çizdiğimiz sınırlar vardır. Sınırlar pek çok yönden gerekli ve önemlidir. Sizi bilişsel, duygusal-duyusal ya da davranışsal olarak çerçeveleyenler neler?"

4. Danışman Tolerans çerçevesini anlatır ve bunu genişletecek yeniden çerçevelemelere örnekler verir (Ek 4c'den yararlanabilir)

*"Bazen, çeşitli sebeplerle, kendimizi giderek daha dar düşünce, duygu ve davranış kalıplarına hapsederiz. Bunların bazıları bizi zorlar bazıları işe yarar? Şimdi size problem durumları ifadeleri olan bir form veriyorum (**Ek 4d**) Bu durumu yeniden daha olumlu şekilde nasıl daha farklı ifade eder ve kişiye yeniden çerçeveleme sağlarsınız. Yeniden ifade et kısmına bunu yazın lütfen."*

Tamamlamaları beklenir. Sorulara yönlendirici olmayan yanıtlar verilir.

4. Her soru için sırayla katılımcıların verdiği cevaplar değerlendirilir. Danışman (Ek 4c'den faydalanabilir) kendi önerisini sunar. Her biri için bu çerçevelemenin neyi nasıl değiştireceği konuşulur.

5. Yapılanlar özetlenerek etkinlik sonlandırılır.

DİKKAT EDİLECEKLER

- Çizecekleri ve söyleyecekleri bazı şeyler rahatsız edici bulunabilir. Çizimlerini isterlerse sözel olarak ifade edebileceklerini belirtin.
- İfadelerinde kritik konularda paylaşımlar yer alırsa zarif bir müdahaleyle tartışmanın yönünü değiştirin. **Dini, siyasi vb konular açılırsa bunun tartışmayı ele geçirmesine izin vermeyin.**
- Odak noktanızın; **esnek düşünüp bakabilme bu bakışla problem durumlarına yaratıcı çözümler getirebilme** olduğunu hatırlatın.

ZENGİNLEŞTİRME ÖNERİSİ:

- Aşağıdaki şiir oturum sonunda okunabilir
- Bu şiiri ve oturumda konuşulanları değerlendirecekleri bir yaratıcı yazma ödevi verilebilir.
- Bu şiire nazire olarak bir şiir yazmaları istenebilir.

**ZENGİNLEŞTİRME
ÖNERİSİ**

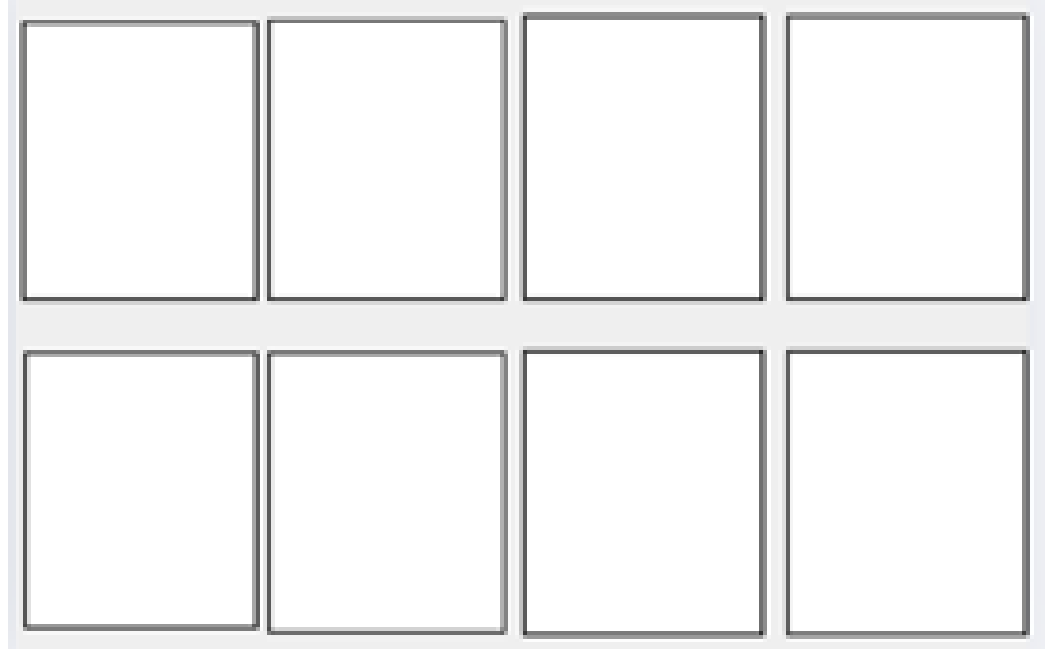
SEN BU ÇERÇEVEDE

Kim çekmişse çekmiş bu resmini.
Kendinden de renkler katmış çekerken.
Daha çok doğa koymuş içine,
Deniz koymuş, yosun koymuş.
Yüzün deniz mavisi,
Gözlerin yosun yeşili!

Hele bu dut ağacından çerçeve...
Her bakışımda şaşırtan beni
Becerisi değil de yapanın,
Beğenisidir daha çok,
Sana giden ağacı bilmesi...
En dillisini seçmiş doğrusu,
Dut da sözlü ağaçtır haaa!..
Mavilerinle, yeşillerinle,
Daha bir başka duruyorsun içinde...
Çerçeveye çok yaklaşıyorsun,
Yalnızlığımıza uyduğun gibi...

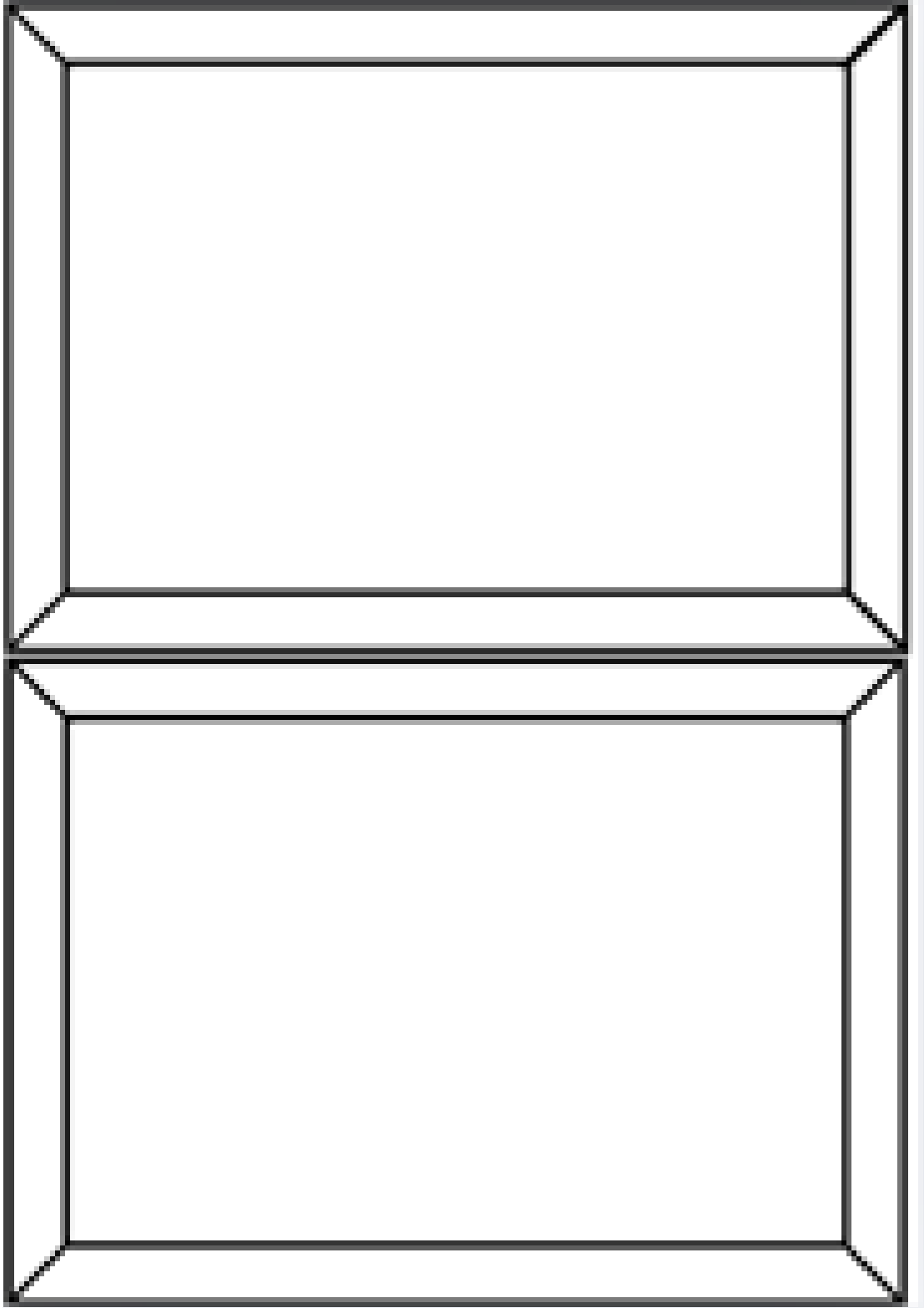
Rıfat Ilgaz (Kulağımız Kirişte-1983)

**EK 4A
DAR VE SIRADAN
ÇERÇEVELER**



EK 4B

GENİŞ VE
KİŞİYE ÖZGÜ
ÇERÇEVELER



EK 4C

**TOLERANS
PENCERESİ
(DANIŞMAN
İÇİN
NOTLAR)**



TOLERANS PENCERESİ

Aşırı ve yetersiz uyarılma uçlarından kaçınarak etkili stres ve duygu yönetimini sağlayan ideal uyarılma durumudur; bu pencerenin genişletilmesi, bireylerin deneyimleri daha esnek ve etkili bir şekilde yönetmesini sağlar.


aşırı uyarılma


Aşırı uyarılma, bireyin bunaltıcı duygular veya stres tepkileri deneyimlediği durumdur.



SAVAŞ/KAÇ TEPKİSİ

Neler oluyor?: Çarpıntı, dağınık veya birbiriyle yarışan düşünceler, odaklanmada zorluk, karında kelebekler, kaçma, ayrılma, kavga etme isteği, huzursuzluk, panik, öfke, terleme, rahatlama zorluk, uyuyamama.


Sempatik sinir sisteminin ve amigdalanın aşırı aktivasyonu sonucu stres hormonu salınımı artar ve duygusal tepkiler abartılı hale gelir.


Prefrontal korteks ve amigdalanın dengeli aktivitesi. Orta düzeyde sempatik ve parasempatik sinir sistemi aktivasyonu.

tolerans penceresi ✓

'Tolerans penceresi', bireyin stres veya baskıdan aşırı etkilenmeden çeşitli deneyimlerle başa çıkabildiği duygusal konfor alanıdır.


Neler oluyor?: Sakin, güvenli, esnek, açık düşünebilir, odaklanmış, ilgili, hazır.

yetersiz uyarılma

DONMAK, DÜŞMEK

Bireyin azalmış uyarılma deneyimlediği durumdur.

Neler oluyor?: Duygulardan ve dış uyaranlardan uzaklaşma, uyuşma ve ayrışma, dalmak, bilişsel işlevlerde gerileme, duygu ve hareketlerde azalma, buna kalp atış hızı ve solunum gibi fizyolojik tepkilerin düşmesi de bunlara eşlik eder


Prefrontal korteks gibi uyanıklık ve duygusal düzenleme alanlarındaki beyin aktivitesinin azalmasıyla birlikte parasempatik sinir sisteminde aktivitenin artması.

EK 4C

YENİDEN **ÇERÇEVELEME.** **(DANIŞMAN İÇİN** **NOTLAR)**



TOLERANS PENCERESİ (DANIŞMANA NOTLAR)

Tolerans penceresi, bir kişinin düzensizleşmeden tolere edebileceği uyarılma veya duygu aralığını temsil eder. Bir kişi bu pencerenin dışında olduğunda, bunalmış, kontrolden çıkmış veya tetiklenmiş hissedebilir.

Tolerans pencerenizin içinde kalmak, düzenli, anda, sakin ve optimum, rasyonel bir işlev seviyesinde çalışmak için esastır. Tolerans pencerenizin dışında olduğunuzu fark etmeyi öğrenebilir ve dengeli bir duruma geri dönmek için vücudunuzu ve zihninizi düzenlemek üzere çeşitli teknikler kullanabilirsiniz.

TOLERANS PENCEREMİZİ NE ŞEKİLLENDİRİR

Hoşgörü penceresi, bir kişinin yaşam deneyimleri, çözülmemiş travma ve öz düzenleme becerilerini kullanma becerisi dahil olmak üzere çeşitli faktörler tarafından şekillendirilebilir. Travma veya yaşam deneyimlerine kişinin verdiği duygusal tepkiler, kişinin bunalmış ve tolerans penceresinin dışında hissetmesine neden olabilir.

TOLERANS PENCEREMİZ DARALDIĞINDA NE OLUR?

Kendinizi güvende ve desteklenmiş hissettiğinizde, tolerans pencerenizin dışına itme tehdidinde bulunan olaylarla başa çıkma olasılığınız en yüksektir. Ancak stresli veya travmatik bir olay meydana geldiğinde ya da herhangi bir olayı travmatik olarak algıladığımızda, tolerans pencereniz daralabilir veya küçülebilir. Tolerans pencereniz ne kadar dar olursa, duygularınızı ve stres anlarınızı yönetmek o kadar yoğun ve zor olabilir. Sonuç olarak, küçük stres faktörlerine aşırı veya düşük uyarılma tepkisiyle orantısız bir şekilde tepki verebilirsiniz.

Bu durum kendimizi sakinleştirme ve düzenleme yeteneğimizi etkiler. Başka bir deyişle, artık kendimizi rahatlatamaz ve tahammül penceremizde olduğumuzda yapabildiğimiz şekilde duygularımızı kontrol edemeyiz. Travma veya olayları travmatik olarak algılama düşüncelerimizi ve inançlarımızı da etkiler, hiper veya hipo uyarılma döngüsünü sürdüren yeni bir düşünme ve hissetme biçimi yaratır.

Tolerans pencerelerinin dışında sıklıkla hareket eden kişilerin; depresyon (aşırı düşük uyarılma durumu) veya anksiyete (aşırı hiper uyarılma durumu) semptomları yaşama olasılığı daha yüksek olabilir.

Travma sonucu hiper uyarılma durumunda olan bir kişi, travma sonrası stres bozukluğu yaşayabilir ve geri dönüşler, kabuslar, panik ataklar, gerçek dışılık ve duyarsızlaşma yaşamalarına yol açabilir.

Derin nefes alma, farkındalık ve günlük tutma gibi öz düzenleme becerilerini kullanmak, kişinin hoşgörü penceresinde kalıp yüksek stres zamanlarında duygusal düzenlemeyi korumasına yardımcı olabilmektedir. Bir uzman yardımı ile tolerans penceresini genişletmek için destek almak da gerekebilir.

FARKINDALIK DUYGUSAL DÜZENLEMeye NASIL DESTEK OLUR

Farkındalık teknikleri, geçmişte yaşamak veya gelecek hakkında endişelenmek yerine, şimdiki ana odaklanmamızı teşvik eder. Farkındalık uygulamaları meditasyon veya derin nefes almanın yanı sıra müzik dinlemek, yemek pişirmek veya yemek, dua etmek veya yoga yapmak gibi aktiviteleri de içerebilir. Bilinçli bir niyetle yapılırsa her şey bir farkındalık uygulaması haline gelebilir! Farkındalığı kullanmak sinir sisteminizi nasıl düzenlemeyi ve vücudunuzda bir sakinlik ve rahatlık his duymayı sağlayacaktır.

EK 4C

YENİDEN ÇERÇEVELEME. (DANIŞMAN İÇİN NOT-1)

TOPRAKLAMA TEKNİKLERİ VE TOLERANS PENCERESİ

Topraklama teknikleri ayrıca etrafınızdaki dünyayı değerlendirerek şimdiki ana kök salmanızı veya topraklanmış kalmanızı teşvik eder . Bir dahaki sefere tolerans pencerenizden çıkabileceğinizi hissettiğinizde deneyebileceğiniz kolay bir topraklama egzersizi: görebildiğiniz beş şeyi, duyabildiğiniz dört şeyi, hissedebildiğiniz üç şeyi, koklayabildiğiniz iki şeyi ve tadabildiğiniz bir şeyi adlandırın. Duyularımızı kullanmak şimdiki ana topraklanmış kalmamıza yardımcı olur ve aşırı veya az uyarılmış hissettiğimizde bizi tekrar dünyaya getirebilir.

DUYGUSAL REFAHI DESTEKLEMELİK İÇİN DÜŞÜNCE YENİDEN ÇERÇEVELEME

Travmatik olaylar refahımızı bozmakla tehdit eden düşünce kalıpları ve inançlar üretebilir. Örneğin, sözlü tacizde bulunan bir arkadaşın yorumlarını uzun süre dinledikten sonra, kişi değersiz olduğuna ve kimsenin onu sevmeyeceğine inanmaya başlayabilir. Bu düşünceleri ve aleyhine olan kanıtları incelemeyi öğrenmek, bu düşüncelerin dinlenmeye değer olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir, geçmişinizin şekillendirdiği olumsuz inançları da..

Tolerans pencerenizi nasıl genişletmek tek başınıza zor olduğunda güvendiğiniz bir yetişkinden destek istemek ve ruh sağlığı uzmanlarından yardım almak, duygularınızı düzenlemeyi ve stres veya bunalmışlık hissettiğinizde kasıtlı olarak pencerenize geri dönmeyi ya da pencerenizi yeniden düzenlemeyi destekleyecektir.

<https://www.melodywright.com/blog/why-understanding-your-window-of-tolerance-is-essential-to-managing-stress-and-overwhelm>

YENİDEN ÇERÇEVELEME (REFRAMİNG) NEDİR?

- Yeniden çerçeveleme tolerans penceresini genişletecek yollardan biridir. Travmatik olmayan durumu travmatik algılama eğilimini ya da travmatik olaya dair duygu ve düşünceleri yeniden düzenlemede kullanılabilir. Yine mevcut durumu değerlendirmede farklı bir bakış açısı sunmak için durumu yeniden çerçevlendirmek gerekebilir.
- Yeniden çerçeveleme danışanı; çoğu zaman problemin temel sebeplerinden biri haline gelen ve işlevselliğini kaybeden, sahip olduğu algı çerçevesinden çıkıp başka bir algı çerçevesinden bakmaya çağırır.
- Bu yeni önermeler danışanı şaşırtabilir hatta güldürebilir. Tam da bu sebeple işlevsel olmayan ya da artık olmayan durumu tekrar değerlendirmek için yaratıcı bir bakış imkanıdır.
- Yeniden çerçeveleme önermelerinin danışmana değil danışana uygun olmasına dikkat edilmelidir.
- Gerçekçi olmayan bir iyimserlik değil gerçekçi bir yapıcı tutum amaçlanır.
- Bazen yapıcı bakılamayacak problem durumları için aşağıdaki gibi sorular yeniden çerçevelemeye ipucu olabilir: 'Bu durumun sana kaybettirdiklerini konuştuk peki neler kazanarak çıktın, neyi öğrendin? Bu tecrüben artık nelerde daha iyi olmanı sağlayacak?' Sorunu kişinin dışında adlandırılmalıdır. Temel soru 'ne ve neden' den, 'nasıl'a çekilmelidir

YENİDEN ÇERÇEVELEME NEDİR?

Bazen bir olay veya durum hakkında olumsuz düşünürüz ve mutsuz oluruz. Ama aynı olaya farklı bir açıdan bakmayı öğrenirsek, kendimizi daha iyi hissedebiliriz. İşte bu bakış açısını değiştirme sürecine yeniden çerçeveleme denir.

Kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olur.

Problemleri farklı açılardan görmemizi sağlar.

Daha güçlü ve pozitif olmamıza destek olur.

EK 4C

YENİDEN ÇERÇEVELEME (DANIŞMAN İÇİN NOT-2)

Bir Örnek:

Diyelim ki bir sınavdan düşük not aldın ve şunları düşünüyorsun:

✗ "Ben başarısızım, asla başaramayacağım. Benden bişey olmaz."

Ama yeniden çerçevelersek:

✓ "Bu sadece bir sınav. Nerede hata yaptığımı görüp daha iyi hazırlanmak işime yarayacak. Keşke daha fazla yanlış yapıp onları da düzeltseydim!"

Bu şekilde düşündüğünde, kendini kötü hissetmek yerine motive olabilirsin.

Başka Bir Örnek:

Arkadaşın mesajına cevap vermedi ve sen:

✗ "Beni artık sevmiyor. Zaten kimsenin önemsemediği biriyim..." diye düşündün.

Ama belki de:

✓ "Belki şu an meşgul veya telefonu sessizde olabilir." diye düşünebilirsin.

Nasıl Uygulayabiliriz?

Olumsuz düşünceni fark et.

Daha farklı ve gerçekçi bir bakış açısı bul.

Kendini daha iyi hissettiğini gözlemler.

Bunu alışkanlık haline getirirsen, stresle daha iyi başa çıkabilir ve kendini daha güçlü hissedebilirsin!

YENİDEN ÇERÇEVELEME ÖRNEKLERİ (ÖĞRETMEN FORMU)

1. Danışan: "Her zaman en kötüsünü bekliyorum, bu yüzden asla mutlu olamıyorum."

Terapist: "Belki de zihniniz sizi olası tehlikelere karşı hazırlamaya çalışmaktadır."

2. Danışan: "Kimse beni anlamıyor, kendimi çok yalnız hissediyorum."

Terapist: "Belki de şu anda kendinizi ifade etmenin yeni yollarını bulma zamanıdır."

3. Danışan: "Başarısız olmaktan o kadar çok korkuyorum ki, hiçbir şeye başlamaya cesaret edemiyorum."

Terapist: "Belki de başarısızlık korkun, daha dikkatli ve hazırlıklı olmaya teşvik ediyordur."

4. Danışan: "Çok utangacı, bu yüzden sosyal ortamlarda rahat edemiyorum."

Terapist: "Belki de utangaçlık, sizi daha iyi bir dinleyici ve gözlemci yapıyor."

5. Danışan: "Her zaman hata yapıyorum, kendimi çok beceriksiz hissediyorum."

Terapist: "Belki de hatalarınız, size yeni şeyler öğrenme ve gelişme fırsatı sunuyordur."

6. Danışan: "Çok sabırsızım, her şeyin hemen olmasını istiyorum."

Terapist: "Belki sabırsızlık hızlı harekete geçmeyi ve hedeflerine ulaşmayı sağlıyor."

7. Danışan: "Çok kıskancım, bu yüzden ilişkilerimde sorun yaşıyorum."

Terapist: "Belki de kıskançlık, sevdiğiniz insanları ne kadar önemseydiğinizi gösteriyordur."

8. Danışan: "Çok kararsızım, bu yüzden hiçbir zaman doğru seçimleri yapamıyorum."

Terapist: "Belki de kararsızlık, sizi daha dikkatli ve düşünceli olmaya teşvik ediyordur."

9. Danışan: "Çok eleştirelim, bu yüzden kimse beni sevmiyor."

Terapist: "Belki de eleştirel olmanız, sizi daha mükemmeliyetçi ve detaycı yapıyor."

10. Danışan: "Çok dağınığım, bu yüzden hiçbir zaman işlerimi yetiştiremiyorum."

Terapist: "Belki de dağınıklık, sizi daha yaratıcı ve esnek yapıyor."

11. Danışan: "Çok endişeliyim, bu yüzden hiçbir zaman rahatlayamıyorum."

Terapist: "Belki de endişeler, sizi olası tehlikelere karşı hazırlamaya çalışıyor."

EK 4C

YENİDEN ÇERÇEVELEME (DANIŞMAN İÇİN NOT-3)

12. Danışan: "Çok öfkeliyim, bu yüzden insanlarla aram bozuluyor."

Terapist: "Belki de öfke, size sınırlarınızı koruma ve ihtiyaçlarınızı ifade etme gücü veriyordur."

13. Danışan: "Çok üzgünüm, bu yüzden hiçbir zaman mutlu olamıyorum."

Terapist: "Belki de üzüntü, size daha derin bir empati ve anlayış yeteneği kazandırıyor."

14. Danışan: "Çok suçluyum, bu yüzden kendimi affedemiyorum."

Terapist: "Belki de suçluluk duygunuz, size hatalarınızdan ders çıkarma ve daha iyi bir insan olma fırsatı sunuyordur."

15. Danışan: "Çok güvensizim, bu yüzden kimseye güvenemiyorum."

Terapist: "Belki de güvensizlik, sizi daha dikkatli ve seçici olmaya teşvik ediyordur."

16. Danışan: "Çok yalnızım, bu yüzden kimse beni sevmiyor."

Terapist: "Belki de yalnızlık, size kendinizi daha iyi tanıma ve kendi kendinize yetme fırsatı sunuyordur."

17. Danışan: "Çok umutsuzum, bu yüzden hiçbir zaman başarılı olamayacağım."

Terapist: "Belki de umutsuzluk, size daha gerçekçi hedefler belirleme ve daha sağlam adımlar atma fırsatı sunuyordur."

18. Danışan: "Çok korkuyorum, bu yüzden hiçbir zaman risk alamıyorum."

Terapist: "Belki de korku, sizi daha dikkatli ve hazırlıklı olmaya teşvik ediyordur."

19. Danışan: "Çok karamsarım, bu yüzden her şeyin kötü gideceğini düşünüyorum."

Terapist: "Belki de karamsarlık, sizi olası sorunlara karşı hazırlamaya çalışıyordu."

20. Danışan: "Çok çekingenim, bu yüzden kendimi ifade edemiyorum."

Terapist: "Belki de çekingenlik, sizi daha iyi bir dinleyici ve gözlemci yapıyordu."

21. Danışan: "Çok utangaçım, bu yüzden sosyal ortamlarda rahat edemiyorum."

Terapist: "Belki de utangaçlık, sizi daha iyi bir dinleyici ve gözlemci yapıyordu."

22. Danışan: "Mükemmeliyetçiyim, bu yüzden hiçbir zaman yeterince iyi hissetmiyorum."

Terapist: "Belki de mükemmeliyetçilik, sizi yüksek standartlara teşvik ediyordur."

23. Danışan: "Çok kontrolçüyüm, bu yüzden insanları kendimden uzaklaştırıyorum."

Terapist: "Belki de kontrolçülük, size güvende hissetme ve düzeni sağlama ihtiyacı veriyordur."

24. Danışan: "Çok alınganım, bu yüzden her şeyi kişisel algılıyorum."

Terapist: "Belki de alınganlık, size daha derin bir empati ve anlayış yeteneği kazandırıyor."

25. Danışan: "Çok bağımlıyım, bu yüzden kendi başıma hiçbir şey yapamıyorum."

Terapist: "Belki de bağımlılık, size daha güçlü bir destek sistemi kurma ve işbirliği yapma becerisi kazandırıyor."

26. Danışan: "Çok pasifim, bu yüzden hiçbir zaman haklarımı savunamıyorum."

Terapist: "Belki de pasiflik, size daha iyi bir dinleyici ve arabulucu olma yeteneği kazandırıyor."

27. Danışan: "Çok inatçıyım, bu yüzden insanlarla anlaşamıyorum."

Terapist: "Belki de inatçılık, hedeflerinize ulaşma ve değerlerinizi koruma gücü veriyordur."

28. Danışan: "Çok dürtüselim, bu yüzden pişman olacağım şeyler yapıyorum."

Terapist: "Belki de dürtüsellik, size daha spontan ve yaratıcı olma yeteneği kazandırıyor."

29. Danışan: "Çok takıntılıyım, bu yüzden rahatlayamıyorum."

Terapist: "Belki de takıntılar, size daha dikkatli ve detaycı olma yeteneği kazandırıyor."

30. Danışan: "Çok karamsarım, bu yüzden her şeyin kötü gideceğini düşünüyorum."

Terapist: "Belki de karamsarlık, sizi olası sorunlara karşı hazırlamaya çalışıyordu."

**PROBLEMİ
YENİDEN
ÇERÇEVELE
FORMU
(ÖĞRENCİYE****YENİDEN ÇERÇEVELEME ÖRNEKLERİ (ÖĞRENCİ FORMU)**

Belirtilen her problem cümlesinin altına, **o probleme dair yeni bir çerçeveleme cümlesi yazın**. Bu bir sınav değil en doğruyu bulmaya çalışmıyoruz, daha çok fikir bulmak istiyoruz. İşe yaramayan fikirler de işe yarar fikirler için merdiven basamağıdır. Ya da sizin işinize yaramayacak bir fikir başka birinin işine yarayabileceğinden değerlidir.

1. "Her zaman en kötüsünü bekliyorum, bu yüzden asla mutlu olamıyorum."

2. "Kimse beni anlamıyor, kendimi çok yalnız hissediyorum."

3. "Başarısız olmaktan o kadar çok korkuyorum ki, hiçbir şeye başlamaya cesaret edemiyorum."

4. "Çok utangacım, bu yüzden sosyal ortamlarda rahat edemiyorum."

5. "Her zaman hata yapıyorum, kendimi çok beceriksiz hissediyorum."

6. "Çok sabırsızım, her şeyin hemen olmasını istiyorum."

7. "Çok kıskancım, bu yüzden ilişkilerimde sorun yaşıyorum."

8. "Çok kararsızım, bu yüzden hiçbir zaman doğru seçimleri yapamıyorum."

9. "Çok eleştirelim, bu yüzden kimse beni sevmiyor."

10. "Çok dağınığım, bu yüzden hiçbir zaman işlerimi yetiştiremiyorum."

11. "Çok endişeliyim, bu yüzden hiçbir zaman rahatlayamıyorum."

12. "Çok öfkeliyim, bu yüzden insanlarla aram bozuluyor."

13. "Çok üzgünüm, bu yüzden hiçbir zaman mutlu olamıyorum."

14. "Çok suçluyum, bu yüzden kendimi affedemiyorum."

15. "Çok güvensizim, bu yüzden kimseye güvenemiyorum."

16. "Çok yalnızım, bu yüzden kimse beni sevmiyor."

17. "Çok umutsuzum, bu yüzden hiçbir zaman başarılı olamayacağım."

18. "Çok korkuyorum, bu yüzden hiçbir zaman risk alamıyorum."

19. "Çok karamsarım, bu yüzden her şeyin kötü gideceğini düşünüyorum."

20. "Çok çekingenim, bu yüzden kendimi ifade edemiyorum."

EK 4D

**PROBLEMİ
YENİDEN
ÇERÇEVELE
FORMU
DEVAM
(ÖĞRENCİYE**

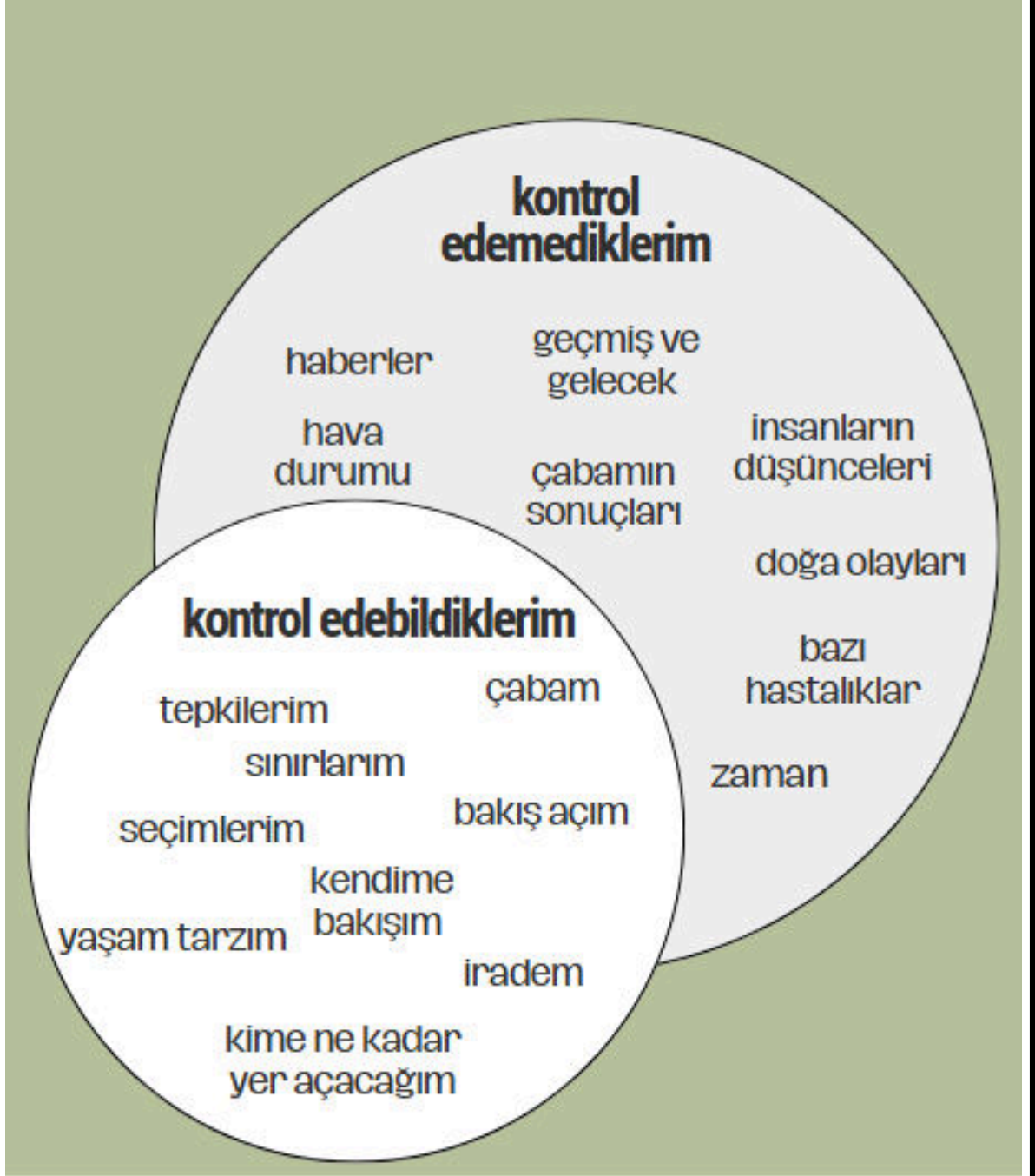
21. "Çok utangaçım, bu yüzden sosyal ortamlarda rahat edemiyorum."
22. "Çok mükemmeliyetçiyim, bu yüzden hiçbir zaman yeterince iyi hissetmiyorum."
23. "Çok kontrolcüyüm, bu yüzden insanları kendimden uzaklaştırıyorum."
24. "Çok alınganım, bu yüzden her şeyi kişisel algılıyorum."
25. "Çok bağımlıyım, bu yüzden kendi başıma hiçbir şey yapamıyorum."
26. "Çok pasifim, bu yüzden hiçbir zaman haklarımı savunamıyorum."
27. "Çok inatçiyim, bu yüzden insanlarla anlaşamıyorum."
28. "Çok dürtüselim, bu yüzden pişman olacağım şeyler yapıyorum."
29. "Çok takıntılıyım, bu yüzden rahatlayamıyorum."
30. "Çok karamsarım, bu yüzden her şeyin kötü gideceğini düşünüyorum."

**5-ÇAY GİBİ DEMLENİR
DEĞİŞİMLER DE**

İLGİLİ DURUMLAR	Gelişime açık olmamak. İşlevsel olmayan mevcut durumu devam ettirmek için içsel ya da dışsal bahaneler bulmak. Karar verdiklerini gerçekleştirmede kararlılık gösterememek.
TEMEL HEDEFLER	Sebat etmek için kontrol gücünün kendinde olduğunu fark eder. Karar verse ve sebat etse de değişimin zaman alabileceğini bilir. Doğru adımları uygulamanın aktif bekleme olduğunu görür. İradenin geliştirilebilir olduğunu fark eder.
YAŞ GRUBU	Ortaokul (5. 6. Sınıflar)
KURAMSAL TEMEL	Pozitif Psikoloji (Karakter Güçleri)
SCAMPER BİLEŞENİ	Combine (Birleştirmek) - Problem durumunun açığa çıkardığı ihtiyaç ile(kaynayan su), öneri cümleleri(demi) birleştirilir. Substitute (İkame) - Mevcut halinde olumsuz ve biktirici niteliklemlerle adlandırılan (her şeyi yaptım ama ders çalışmadım, öfkemi yenemedim, arkadaş edinemedim...) durumların yerine kullanışlı bir metafor ikame edilir (demlenme). Denemeye devam ederken bu metafor öğrenciye eşlik eder.
MATERYAL VE HAZIRLIK	Ek 5a (Kontrol edebildiklerim-Kontrol edemediklerim) Ek 5b (Çaydanlık ve Scamper temelli yaratıcı çözümler)
UYGULAMA ÖZETİ	Herkes kendi çaydanlığını doldururken, Scamper esas alınan değişim cümleleri formundan(yap) her biri en uygun cümleleri seçer. Çay demlenirken metafor üzerinde konuşulur.
SÜRE	90 dk-2 saat
AKIŞ	"Yapmak istediğiniz ama bir türlü yapamadığınız değişimler var mı hayatınızda?...." "Görüyorum ki değiştiremediğinizi söylediğiniz pek çok şey zaten kontrol alanınızda olmayan şeyler." Kontrol edebildiklerim ve Kontrol edemediklerim daireleri anlatılır (Danışan Ek 5a'dan faydalanabilir. Tahtaya yansıtabilir) "Peki şimdi kontrol edebildiklerimizden oluşmasına dikkat ederek bir çay demleyelim." Çaydanlık ve Scamper temelli yaratıcı çözümler(Ek 5b) öğrencilere dağıtılır. "Çay demleme algoritmasını adım adım paylaşabilecek olan var mı?" Dinlenir düzenlenir, özetlenir. "Biz çay demlemeyi bugün burada bir metafor olarak kullanacağız. Metafor ne demek?... Bir ilgi veya benzetme sonucu gerçek anlamından başka anlamda kullanılan söz veya kavramlara eğretileme, mecaz ya da istiare denir. Evet Türkçe derslerinizden biliyor olabilirsiniz." "Peki bu çay demleme metaforunu neyi daha iyi anlamak için kullanıyoruz? Hayatımızda yaşananları. Kaynayan su şu anda sizi rahatsız eden şeyler , değişsin istedikleriniz aslında. Duygu, durum, olay ya da size ait özellikler olabilir. Bunların hepsini alttaki çaydanlığa yazın"

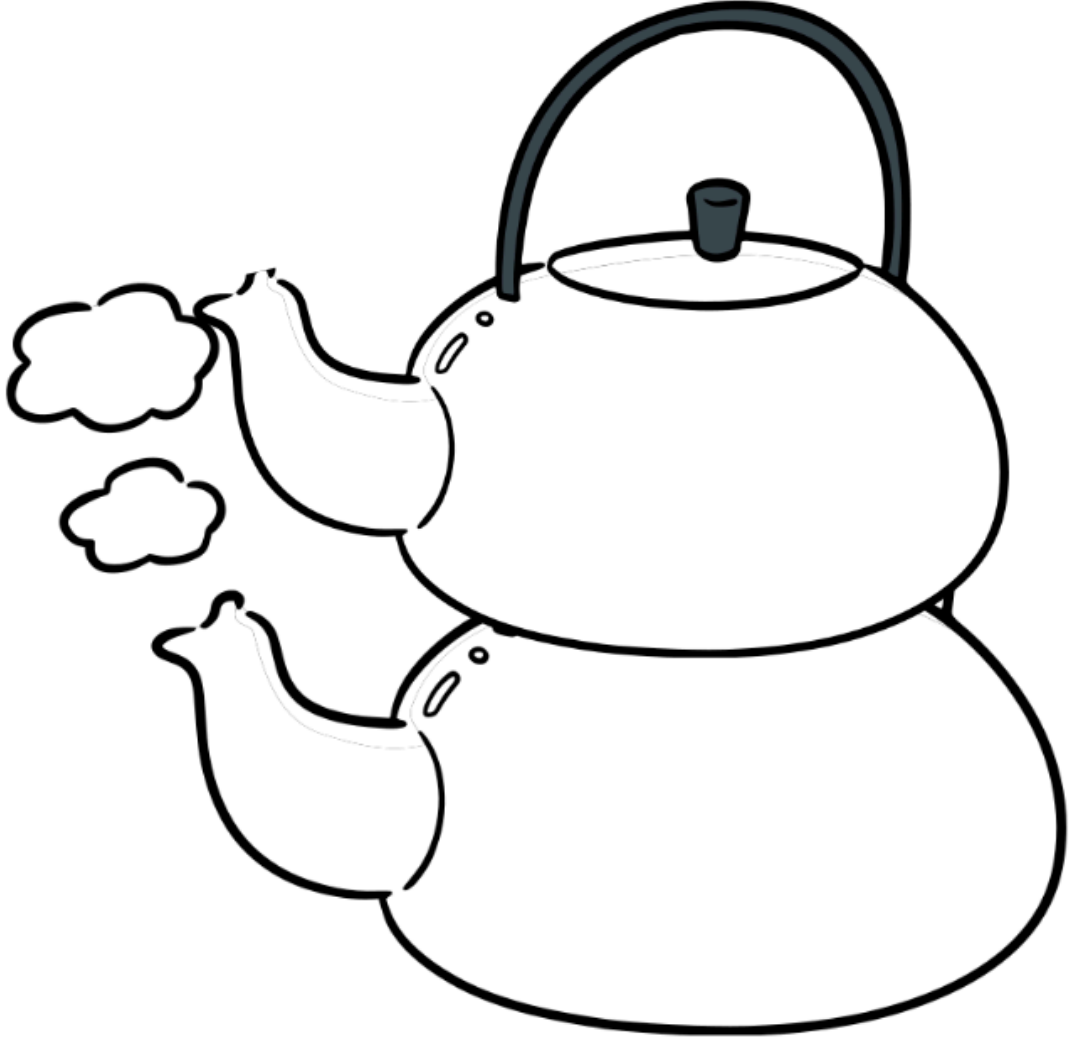
AKIŞ (devam)	<p>"Peki demliğe ne koyacağız?" Sayfanın sonundaki cümlelerden seçip tamamladıklarınızı. Size uygun olanları seçip tamamlayın. Lütfen yaratıcılığınızı konuşturmaya özen gösterin. İşe yaramamasına rağmen hep aynı şeyleri düşünerek, yaparak çözülen bir sorun görmedim." Tamamlamaları beklenir.</p> <p>"Şimdi bu seçtiğiniz ve tamamladığınız cümleleri demliğe yerleştirin."</p> <p>Demlenmesini beklerken; kim bize kendi çayının tadından bahsetmek ister? İçinde neler olacak çayınızın?"</p> <p>Demlenirken Metafor üzerine konuşulup değerlendirilir.</p> <p>Demini almak, demlenmek ne demek?</p> <p>"Su ısındı mı? Su neyi temsil ediyordu?... Mevcut durumun rahatsız edici hale gelmesi, dayanılmaz olması vs. peki. Farklı aromalı çaylar duyan var mı? Defneli, karanfilli, bergamot aromalı vb. çaylar. Sizin çayınızın hangi aromayı içermesini istersiniz?..."</p> <p>"Anlıyorum ki hepiniz birbirinden farklı aromaları olan, farklı zamanlarda demlenecek enfes çaylar demliyorsunuz. Mis gibi kokular daha şimdiden sınıfa doldu. Düşünün bir de bu çaylar demini alıp bardaklara doldurulunca neler olacak :)"</p> <p>Paylaşmak isteyenlerin çaylarının tadılır:) Uygunsa ya da uygun şekilde yazılanlar sınıfla paylaşılır.</p> <p>Akış özetlenir, temel mesajlar vurgulanır: Değişim için elimizden geleni yapmak, hemen aynı zamanda, istediğimiz sonucu vermeyebilir. Aynı iyi bir çay gibi demlenme süresi gerektirebilir. Bu süre içinde çay olmadı deyip vazgeçmek ve ümitsiz olmak iyi bir çay içme şansımızı görememektir."</p> <p>Hayata dair umutlu cümleler ve her zaman denemeye devam ederek azimli olma vurgusu ile oturum sonlandırılır.</p>
DİKKAT EDİLECEKLER	<p>-Yaratıcı olmayan önerilerde özgün yönler bulunup 'Dediğin ilginç. Şunu anlıyorum...', 'aslında basit gözükken ama çok önemli bir şeyi vurgulamışsın, hepimiz bunu yeniden düşünebiliriz....' gibi cümlelerle düzenlenebilir. Böylece rekabet değil işbirliği ortamı pekişir herkes gruba katkı sunmuş gruptan katkı almış hisseder.</p> <p>-Metaforun geliştirilme sınırı danışmanın hayal gücüne bağlıdır.</p>
ZENGİNLEŞTİRME ÖNERİSİ	<p>-Web2.0 araçları kullanılarak dijital ortamlarda da etkinlik yapılabilir.</p> <p>-Ailelere iletilecek bilgi notu ile; yapılan etkinlik paylaşılır. Evde bir çay seramonisi eşliğinde çocukta kalanların birlikte değerlendirilmesi ve onun demlediği çayın (izin verirse)incelenmesi önerilir.</p> <p>-Demlemek istediğiniz değişimleri seçerken hangi scamper yöntemlerini kullandınız? Sorusu ile bilmiyorlarsa scamper anlatılır biliyorlarsa uygulamaları sağlanır.</p>
İLHAM ALINAN KAYNAKLAR	Davis(2019]

EK 5A
KONTROL
(TAHTAYA
YANSITILIR)



EK 5A

ÇAYDANLIK
(ÖĞRENCİ
SAYISI
KADAR)



ÇAYDANLIK
(ÖĞRENCİ
SAYISI
KADAR)



Hayatımda olmasa bana zarar veren.....gibi şeyleri hayatımdan çıkartabilirim ya da onlarla arama mesafe koyabilirim.

Baş etmekte zorlandığım.....Duygumu..... yapmam için kullanabilirim.

Sürekli aklıma gelen olumsuz düşünceyi..... şeklinde değiştirebilirim.

Bana zarar verendüşüncemin yerine koymayı denebileirim.

Bana zarar verendüşüncemün yerine duygumun yerine koymayı denebileirim.

İyi planlarsam zaman bulamadığım gibi şeyler için zaman bulabilirim.

Bana zarar veren.....davranışımın yerine..... koymayı denebileirim.

Kaynakça:

- Gladding, S. T. (2011). Using creativity and the creative arts in counseling: An international approach. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 1-7.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk Bilimi* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Sawyer, Keith. (2006). *Explaining Creativity: The Science of Human Innovation*.
10.1093/oso/9780195161649.001.0001.
- Niemiec, R. M. & Lissing, J. (2016). Mindfulness-based strengths practice (MBSP) for enhancing well-being, managing problems, and boosting positive relationships. In I. Ivtzan & T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in positive psychology* (pp. 15–36). Routledge.,
- Forgeard, MJ (2013). Zorluklardan sonra faydaları algılamak: Kendi kendine bildirilen travma sonrası büyüme ile yaratıcılık arasındaki ilişki. *Estetik, Yaratıcılık ve Sanat Psikolojisi* , 7 (3), 245.
- İkiz, F. E., Yörük, C., Asıcı, E., Tanrıkulu, M., Ceylan, İ., & Öztürk, B. (2015). Yaratıcılık, girişimcilik ve psikolojik danışma. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(11), 37-63.
- Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2016). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>
- Carlsson, I. (2002). Anxiety and Flexibility of Defense Related to High or Low Creativity. *Creativity Research Journal*, 14(3–4), 341–349. https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1434_5
- Eberle, R. F. (1972). Developing imagination through scamper. *Journal of Creative Behavior*.
- May, Rollo (2022) *Yaratma Cesareti*, Metis Yay, İstanbul
- Cook, Katrina(2019) *Yaşam Haritası Akordeon Kitap, Dışavurumcu Sanatın Psikolojik Danışma Uygulamalarına Entegrasyonu*, Nobel Yay., Ankara
- Davis, Nancy (2019)*Çaydanlık Değişimi, Dışavurumcu Sanatın Psikolojik Danışma Uygulamalarına Entegrasyonu*, Nobel Yay., Ankara

