

TERAPÖTİK

BECERİLER

Terapötik beceriler şunlardır:

1) Yapılama: Psikolojik danışmanın ilk oturumunda kullanılması gereken bir beceridir. Psikolojik danışmaya yeni gelen, psikolojik danışma hakkında pek bir şey bilmeyenlere bilgi vermek amacıyla kullanılır. Çok fazla uzun olmamalıdır. Ayrıca psikolojik danışma kurallarından bahsetmek de yapılama içerisinde yer alır. Örneğin; her hafta aynı saatte birlikte olacağız, psikolojik danışma oturumları 55 dakika olacaktır, konuşulanlar aramızda gizli kalacaktır, gönüllülük esastır.....vs.

2)Yakından İlgilenme: Yakından ilgilenme davranışı danışana bir insan olarak saygı duyulduğunu ve danışanın sözlerine önem verildiğini belirtir. Danışanın kendine güvenini artırmak ve güvenli bir ortam oluşturmak için kullanılır.

Olumlu yakından ilgilenme davranışının özellikleri:

- Psikolojik danışman rahat ve doğal bir şekilde oturmalıdır. Psikolojik danışman rahatsa karşısındakini daha iyi dinleyebilir.
- Psikolojik danışman değişik şekillerde gözle iletişim kurabilmelidir. Gözle iletişim kurma ilgiyi ve saygıyı ilettiği için iletişimde önemlidir.
- Psikolojik danışman danışanın söylediklerinden yola çıkarak tepkiler vermelidir.

Bu beceriyi kullanan psikolojik danışmanın amacı, ilgiyle dinlemek, uygun bir göz ilişkisiyle, doğal bir duruşla danışanın söylediklerine sözel tepkiler vermektir.

Yakından ilgilenme davranışı terapötik sürecin başından sonuna kadar her oturumda kullanılması gereken bir beceridir.

3)Konuşmaya Açık Davet: Bu beceri, danışanın kendisini daha iyi anlatabilmesi amacıyla açık uçlu sorular sorma becerisidir. Açık uçlu sorular, danışanın kaygıları, duyguları, düşünceleri etrafında odaklaşır ve danışanın sorunlarının açığa kavuşmasını sağlar.

Açık uçlu sorular, yani konuşmaya açık davet;

- Görüşmenin başlamasına yardımcı olur
- Danışanın belli bir noktada odaklaşmasını sağlar
- Danışanın dikkatini belli bir noktada odaklaştırmasını sağlar
- Psikolojik danışmanın, danışanın sözcüklerini daha iyi anlaması için belirli davranış örneklerinin ortaya çıkmasını sağlar
- Danışanın dikkatini düşünceleri üzerinde odaklaştırmasını sağlar

Konuşmaya açık davet becerisi, somutluk, yüzleştirme, ilişkinin şimdi ve buradılığı terapötik koşullarını yerine getirmek için kullanılan bir beceridir.

Örnek:

- Görüşmeye başlamayla ilgili örnekler:
- Neler olup bitti?
 - Bugün neler hakkında konuşacağız?
 - Geçen haftadan beri neler oldu?

Belli bir noktada odaklaşmak için örnekler:

- O durum hakkında daha fazla söz eder misin?
- Anladığımı sanmıyorum, açıklama getirir misin?
- Duygular üzerinde odaklaşmak için örnekler:
 - Olay olduğunda neler hissettin?
 - Şimdi duyguların nelerdir?

Örneklerin ortaya çıkarılması için örnekler:

- Bana örnek verir misin?
- Mutluyum demekle neyi kastettin?
- Düşünceler üzerinde odaklaşmak için örnekler:

·Bu konuda neler düşünüyorsun?
·Şu anda neler düşünüyorsun?

4)Asgari Düzeyde Teşvik: Psikolojik danışmanın az düzeyde konuşup danışanın konuşmaya sevk edilmesidir. Danışanın söylediklerini açıklamaya başladıktan sonra psikolojik danışmanın görevi, danışanın konuşmasının devamını sağlamaktır. Tek kelimededen oluşan sorular, bazı anahtar kelimelerin tekrarı, basit “hmm, hmmm” lar ve baş sallamalar danışana dinlendiği mesajını verir. Bu beceri oturumların başında ilk oturumlarda kullanılmamalıdır. Tek başına değil diğer becerilerle kullanılmalıdır. Asgari düzeyde teşvik, danışanın söyledikleri içinde önemli olan anahtar sözcüğün tekrar edilmesi, tek kelimelik pekiştireçler kullanılması, kısa cümleler kullanılması şeklinde olabilir.

Örnek:

·Anahtar sözcüklerin tekrarı:
Danışan: Oğlu beni rahatsız ediyor.
Danışman: Rahatsız ediyor
·Tek kelimeli pekiştireçler: Sonra, evet, nasıl ve gibi sözcükler
·Kısa cümleler: Danışanın anlatmaya devamını sağlamak için psikolojik danışman, “daha anlat” , “örnek ver” diyebilir.

5) Duyguların Yansıtılması: Duyguların yansıtılması, danışanın duygularının açığa kavuşturulmasına ilişkindir. Bu beceri danışanın duygularını belirginleştirmeye, psikolojik danışmanın duygularını doğru algılayıp algılamadığını denetlemeye yarar.

Örnek:

Danışan(Ağlamaklı):Üzerimde o denli sorumluluk var ki zaman zaman çocuklarımı bile istemiyorum. Onlara ihtiyaçları olan şeyleri veremiyorum. Ancak onlar olmadan yaşayamam.
Danışman: Üzerindeki baskılardan boğulduğunu hissediyorsun ve çocuklarına iyi annelik yapamıyorsun.
Danışan: Kendimi önemsiz hissediyorum.

Sanki karıma sağlamam gereken tek şey maddi destek. O, o denli yeterli ki sanki bana ihtiyacı yok gibi
Danışman: Bir eş olarak kendini yetersiz hissediyorsun. Sanki sadece maddi olarak bir şeyler vermek gerekir.

6)İçeriğin Yansıtılması: Danışanın söylediklerinin içerik bakımından açıklığa kavuşturulmasıdır. İçeriğin yansıtılması, danışanın düşüncelerinin psikolojik danışmanca doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmeye, fikirlerin daha belirgin bir şekilde ifade edilerek kristalleşmesine, Psikolojik danışmanın danışanın düşüncelerini anlamaya çalıştığını iletmeye yarar.

Örnek:

Danışan: Öğretmen iyi hazırlanıyor, tartışma ortamı sağlıyor, öğrencilerine ders dışında da yardım ediyor.
Danışman: Yeterli biri
Danışan: Kasabada otumak....Burada hiçbir şey yapılmıyor.
Danışman: Özgür değilsin
Danışan: Okul rezil, ulaşım kötü, kaloriferler yanmıyor.
Danışman: Kötü bir okula düştün

7) Kişiselleştirme: Yardım etmede etkili olabilmek için danışanın söylediklerinin ötesine geçmeliyiz. Gerçek anlamda, danışanın söylediklerine eklemeler yapmalıyız

Anlamanın kişiselleştirilmesi:

Örnek: Çok öfkелisin çünkü kazanmak için fırsatı kaçırdın
Çok mutlusun çünkü annenle baban artık iyi geçiniyorlar
Düş kırıklığına uğradın, çünkü arkadaşın sana defterini vermedi

Problemin kişiselleştirilmesi:

Örnek: Çok üzülüyorsun, çünkü başarısızsın
Çok öfkелisi, çünkü anında cevap veremiyorsun

Yüreğin sıkılıyor, çünkü istediklerini elde edemedin

Amacın kişiselleştirilmesi:

Örnek: Çok üzülüyorsun çünkü anında cevap veremiyorsun ve vermek istiyorsun
Düş kırıklığına uğradın çünkü derslerinde başarısızsın ve başarılı olmak istiyorsun

8) Özetleme: Özetleme kullanılırken danışanın konuştuğu, tüm görüşme veya görüşmenin bir kısmı özetlenir. Bu beceri oturumların sonunda veya oturumun başında bir önceki oturumu hatırlatmak için ya da bir konudan diğerine geçerken kullanılır.

Özetleme iki şekilde yapılır; ya psikolojik danışman kendisi yapar ya da danışana yaptırır.

Psikolojik danışma oturumlarının başında ve sonunda özetleme neden gereklidir:

- Danışanın davranışsal amacına yönelik çalışıp çalışmadığını anlamak için
- Psikolojik danışmanın ilgiyle dinleyip daha önceki oturumlara ilişkin danışanın söylediklerini aklında tutabildiğini, bir başka deyişle danışanla ilgilendiğini göstermek için
- Danışanın kendine ilişkin birçok gerçeğin ve duygunun farkında olabilmesi için
- Eğer özetleme danışana yaptırılırsa, danışanın sorumluluk almayı öğrenmesi için
- Sonlandırma oturumuna hazır olunması için
- Oturumlarda nasıl bir gelişme görüldüğü ve nerede tıkanıldığını anlamak için özetleme yapılır.

Örnek:

Psikolojik danışman: Bir önceki oturumda ne olmuştu?

Psikolojik danışman: Bu oturumda neler oldu?

Psikolojik danışman: Bana öyle geliyor ki başka konuya geçiyorsunuz, öyleyse şimdiye kadar olanları bir özetler misiniz?

9) Paylaştırma: Paylaştırma becerisi daha

çok gurupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Psikolojik danışmanın gurup üyelerinden birinin daha önceki oturumlardan birinde anlattığı yaşantıları ve duygularıyla, diğer gurup üyelerinin yaşantı ve duyguları arasında benzer yanlara dikkat çekmesidir. Böylece gurup üyeleri kendilerini gurup içerisinde yalnız hissetmezler.

Örnek:

Psikolojik danışman: Benzer yaşantıları olanlar var mı?

Psikolojik danışman: Benzer duyguları yaşayanlar getirebilir.

Psikolojik danışman: Ayşe sen de annenin kaybettiğinde şu anda Ali'nin yaşadıklarını yaşamıştın.

10)Bağlama: Psikolojik danışmanın, danışanın daha önceki oturumlarda anlattıkları, yaşadıkları ile o anda anlattıkları ve yaşadıkları arasında paralellik kurmasıdır. Bağlama becerisini iyi kullanabilmek için, psikolojik danışmanın gerek gurupla psk. danışmada gerekse bireysel psk. danışmada sürece dikkat etmesi gerekir. Örneğin, farklı olaylar karşısında danışanda aynı duygu yaşanıyorsa danışanın dikkati bu noktaya çekilmelidir. Bağlama becerisi, danışanın farkındalık kazanmasını sağlar.

Örnek:

Psikolojik danışman: Ayşe eşin sana sinemaya gidelim dediğinde “fark etmez” demiştin. Pikniğe gidip gitmeme konusunda da “fark etmez” dedin. Psikolojik danışman(Üçüncü oturumda):Başkaları seni kullanınca öfkelenildiğini belirttin, şimdide adam yerine konulmayınca öfkeleniyorsun.

11) Sessizlik: Sessizlik yerinde kullanıldığında danışanların söylenenleri kafasından geçirmesi, toparlaması, özümsemesi, bazı duygu ve özelliklerin farkında olması için çok yararlı olur.

Eğer sessizlik psikolojik danışmanca bozulacaksa ilişkinin şimdi ve buradalığı koşulu kullanılmalıdır.

·Şu anda neler hissediyorsun?
·Şu anda seninle benim aramda neler geçiyor?

·Bu sessizlik ne anlama geliyor? gibi sorular sorulabilir. Bu tür sorular danışanın anı yaşaması, duygularının ve yaşadıklarının farkında olabilmesi için danışanı kamçılaman sorulardır.

TERAPÖTİK KOŞULLAR

1-Empati: Karşımızdakinin duygularının yoğunluğunu ve anlatımı algılama ve anlama ve onu anladığımızı karşımızdakine anlatma yeteneğidir. Empatide iki yön söz konusudur; danışanın söylediklerini anlam bakımından anlamak ve danışanın duygularını anlamak ve bunu ona iletmektir.

2-Saygı: Psikolojik danışmanın danışanı ayrı bir kişi olarak, düşünce duygu ve eylemlerinde özgür olduğunu kabul etmesi ve iletilmesidir.

3-Saydamlık: Dürüstlük, içtenlik, doğruluk anlamına gelir. Psikolojik danışmanın danışma sürecinde saydam olması gerekir. Saydam olabilmesi için de kendini açma ve ilişkinin şimdi ve buradalığı önemlidir.

4-Somutluk: Psikolojik danışmanın, danışanı genel konuşma yerine, belirgin, kendine özgü, duygu değer, düşünce ve sorunları anlatması için güdülemesi ve cesaretlendirmesidir.

Somutluğun İşlevleri:
·Psikolojik danışmanın tepkilerini, danışanın yaşantı ve duygularına yakınlaştırır.

·Psikolojik danışmanın, danışanı yanlış anlamasını düzelterek kesinlik ve anlayış sağlar

·Danışanı belirli problem alanlarına

odaklaşması için cesaretlendirir.

5-İlişkinin şimdi ve buradalığı: Terapötik ilişki içinde danışanla danışmanın o andaki etkileşimine ilişkin şimdi ve buradalığı denir.

6-Kendini açma: Danışanın kendini yalnız hissetmemesi, iç gözü kazanması amacıyla, psk. danışmanın kendi yaşantı ve duygusuyla ilgili paylaşımında bulunmasına kendini açma denir.

7-Yüzleştirme: Psk. danışmanın danışana saygısını kaybetmeden empati kurarak, zamanlamayı iyi yaparak, kesin olmadan danışanın ideal benliğiyle gerçek benliği, sözleriyle davranışları arasındaki tutarsızlık ve çelişkileri ortaya koyma sürecine yüzleştirme denir.

Yüzleştirme 3 açıdan yapılır:

·İdeal benlikle gerçek benlik arasındaki tutarsızlıkta

·Sözlerle davranışlar arasındaki tutarsızlıkta

·Danışanın kendini algılamasıyla, danışman tarafından algılanması arasındaki tutarsızlıkta

Sorumluluk yüklenerek yapılan yüzleştirmenin özellikleri:

·Empatiyle yapılır, danışanın önemsendiği mesajını verir

·Danışanın davranışlarını keşfetmesi için bir davet niteliğindedir

·Danışanın farkında olmadığı güçlerini keşfetmesi için bir davet niteliğindedir

·Kesin olmamalıdır.

Sorumsuzca yapılan yüzleştirmenin özellikleri:

·Danışana dikkate alınmadığı imajını verir.

·Danışanı cezalandırıcı niteliktedir.

·Danışanı suçlayıcıdır ve yetersizlikleri ortaya çıkarır

·Kesin ve itham edicidir