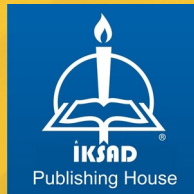


AİLE VE ÇİFT TERAPİSTLERİ İÇİN KOLAYLAŞTIRICI TEKNİKLER

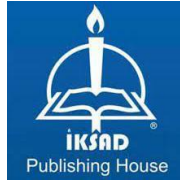
Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler
Uzm. Psikolojik Danışman İbrahim Sönmez



AİLE VE ÇİFT TERAPİSTLERİ İÇİN KOLAYLAŞTIRICI TEKNİKLER

Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler
Uzm. Psikolojik Danışman İbrahim Sönmez

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.15776587>



Copyright © 2025 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in
any form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods,
without the prior written permission of the publisher, except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted
by copyright law. Institution of Economic Development and Social
Researches Publications®
(The Licence Number of Pubicator: 2014/31220)
TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75
USA: +1 631 685 0 853
E mail: iksadyayinevi@gmail.com
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.
Iksad Publications – 2025©

ISBN: 978-625-378-256-6
Cover Design: İbrahim KAYA
June / 2025
Ankara / Türkiye
Size: 16x24cm

Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER

Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler, 2003 yılında Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünden mezun olmuş, ardından 2006 yılında yüksek lisans öğrenimini, 2013 yılında doktora eğitimini İstanbul Üniversitesi'nde tamamlamıştır. 2022 yılında Doçent ünvanını almıştır. EFTA-TIC (Avrupa Aile Terapisi Derneği Eğitim Birimi) tarafından sertifikasyona sahip Aile ve Çift Terapisti ve Sistemik Cinsel Terapisttir. Sistemik Terapi ve Akademi'nin kurucusu olan Dr. Yavuz Güler, psikoterapi alanında 20 yılı aşkındır danışanlarına yardım hizmeti sunmaktadır. Halen Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğretim Üyesidir. Akademik görevinin yanı sıra Sistemik Terapi ve Akademi'de yetişkinlere bireysel psikoterapi, aile ve çiftlerle psikoterapi, cinsel terapi hizmeti vermeye devam etmektedir. Ayrıca psikoterapi alanında çalışan uzmanlara ve alanda yetişen öğrencilere eğitimler vermekte, bireysel terapi ve çift ve aile terapisi ile ilgili süpervizyon desteği sunmaktadır. Bilimsel çalışmaları, yayınları ve konuşmaları; ilişki ve aile dinamikleri, aile ve çift terapileri ve psikoterapi süreçleri üzerinedir.

Uzm. Psikolojik Danışman İbrahim SÖNMEZ

ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun olmuş, lisans eğitiminin ardından İzmir Bakırçay Üniversitesi Siber Psikoloji yüksek lisansını romantik ilişkilerde çevrimiçi şiddeti konu alan teziyle tamamlamıştır. Ulusal ve uluslararası kongrelerde çevrimiçi şiddet ve hayat boyu öğrenme eğilimi üzerine bildiriler sunan ve bu alanlarla ilgili makale çalışmaları olan Sönmez halen, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitimine devam etmektedir.

ÖN SÖZ

Çiftler ve aileler, terapiye sadece sorunlarını anlamlandırmak için değil, çözüm beklentisiyle gelirler. Sistemle çalışmak, bireysel terapiden farklı olarak karmaşık görünen ilişkiler ağını, üzerinde çalışabilir bir düzleme getirmeyi ve müdahale edilebilir kılmayı gerektirir.

Yaklaşık 20 yıldır çift ve ailelerle çalışıyorum. Seans odasında teknik kullanmanın, seansa birkaç açıdan fayda sağladığını gördüm. İlk olarak teknik kullanmak, problemi dışsallaştırmaya yarıyor. Birey, çift ya da aile problemi içselleştirmekten, kendilerine atfetmekten, yüklenmekten vazgeçip, problemi üzerinde çalışılabilir bir durum olarak görmeye başlıyor. Diğer yandan sistem, genellikle bir günah keçisi arama eğiliminde olduğundan, tekniklerle müdahale etmek, günah keçisinden sorumluluğu alıp, sisteme paylaştırmamıza yarıyor. Tekniklerle çalışmanın belki de en önemli katkısı, bilişsel barikatları hızlıca kırıp, daha derin duygulara doğrudan bir yol sağlaması. Seans odasında tekniklerin bir kısmı, gizlenen zor duyguları ortaya çıkartarak, etkili müdahalelere dönüşüyor, bir kısmı ise içeriye hareketi, enerjiyi bazen gülebilmeyi de getirdiğinden zor duyguları daha baş edilebilir kılıyor.

Seans odasında tekniklerle çalışmanın diğer ve asıl önemli katkısı; uygulayıcıların işini kolaylaştırması. Psikoterapi odaklı derslerimin çoğunda öğrencilerimin en çok sordukları soru “Peki şimdi ne yapacağız?” Özellikle yeni başlayan uygulayıcılar seansların bir yerinde yol bulmakta, müdahale stratejileri belirlemede zorlandıklarını bildiriyorlar.

Sevgili Doktorantım İbrahim Sönmez ile bazı kolaylaştırıcı teknikleri bir araya getirdik. Bazı teknikler seans odasında uygulamalarımın çıkan teknikler. Bazı tekniklerin derlenmesinde ise Aile Danışmanlığı Uygulamaları Yüksek Lisans Öğrencilerimin de katkıları oldu. Aile ve çiftle çalışan tüm uygulayıcılara kaynaklık etmesi dileğiyle....

Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
1. BÖLÜM.....	7
GİRİŞ	7
ÇİFT TERAPİSİ TEKNİKLERİ.....	10
İlişki Geçmişi Oluşturma.....	10
Çift Fonksiyonelliğinin Ölçümü (The Seven C)	13
Sevgi Nedir?.....	17
Sevgi Ne Değildir?	18
İlişki Üzerine Düşünmek.....	19
İletişim Örneği	21
İlişki Doyumu.....	22
Bir Metafor Olarak Cinsellik	24
Ayrık ve Ortak Hedefler	25
Ebeveynliğin Çift İlişkisine Etkisi.....	27
Birlikte Olmanın Farklı Yolları	29
İlişkide Şükran	31
Öz Değerlendirme: İlişki Hedefleriniz Nelerdir?.....	32
Cinsel Yakınlık.....	34
Flört ve Cinsel Davranış Dizisi.....	35
Ben ve Partnerim: Biz kimiz?.....	37
Dört Direkli Yatak.....	38
Özkök Aile Rollerı	40
‘Seni Takdir Ediyorum’ Sıfat Kontrol Listesi.....	41
Suçluluk Duygusuna Kapılanlar	43
İlişki Kurma	44
İhtiyaç Duyulan Şeyler: Çiftlerde İletişimin Geliştirilmesi	45
Düşünceleri ve Duyguları İfade Etmek.....	47

Yaşam Yolu: Geçmiş, Şimdi ve Gelecek.....	49
Bağlılığa Bağlılık	51
Problem Çözme Adımları.....	53
Eş İçin Otoportre	56
Parçaların Önemi.....	57
AİLE TERAPİSİ TEKNİKLERİ.....	60
Ailenin Keşfi	60
Stres Faktörlerini Tanımlama	62
Beklenti Listesi.....	64
Yaşam Irmağı	65
Erken Dönem İlişki Dersleri.....	67
Karalama Çizimi	68
Kinetik Aile Çizimi	69
Kolaj.....	70
Çerçeve Sanatı: Gerçekliği Tanımlayan Dilin Kullanımı	71
Aile Yük Çizimi	73
Ailenizin Önündeki Engelin İzini Sürmek.....	74
Aile Temsilleri.....	76
Ebeveyn-Çocuk Kil Hayvan.....	77
Kredinin Paylaşılması: Başkalarının Katkılarının Kabul Edilmesi	78
Robinson Crusoe Adası	80
Hayali Aile Üyesi	81
Değerler Açık Artırması	82
Taş Çorbası: Güçlü Yönleri, Potansiyeli ve Değişime Katkıları Kabul Etmek	83
Görünmez Sırt Çantası	85
Aile Vizyon Panosu.....	86
Aile Bellek Kutusu	87
Her Şey Karışmış Durumda.....	88
Topu Fırlat.....	90

Değer Tespit Karşılaştırması	92
Olumlu-Olumsuz Duygu Kutuları	93
Aile Arması	94
Duraklatma Düğmesine Basmak	95
Benim Tezahürat Takımım.....	97
Sembolik Aile Çizimi.....	99
Aalışkanlık Yaratığı Olmak: Ritüelleri Belirlemek, Oluşturmak ve Sürdürmek.....	100
Just People (Sadece İnsan)	103
KAYNAKÇA	104

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Aile ve çift terapileri ailenin fonksiyonelliğini bozan unsurların ne olduğunu keşfetmek ve onlara mevcut problemlerinin çözümüne ve kendileri ile sistemleri için oluşturdukları hedefe ulaşmalarına yardım etmek amacını güder. Terapi teknikleri uygulayıcıya; bireyin, çiftin ve ailenin problemlerini anlama ve çözüme ilişkin bir yol haritası geliştirebilme noktasında yardımcı olur. İçeride kaybolan uygulayıcılar için, hipotezleri geliştirebilmek, sisteme ilişkin resmi daha iyi görebilmek için kolaylık sağlar. Sistemik yapı, dinamik, ve fonksiyonları ortaya çıkarmaya yönelik bir mercek oluşturur. Sistemik bir değerlendirme, her zaman sorunu tanımlanmış hastadan uzaklaştıracak ve problemin de çözümünde sorumluluğunu üyeler arasında paylaştıracak rotada olmalıdır. Terapötik teknikler aile üyelerinin savunmalarını tetiklemeden, problemi terapistle birlikte ele almalarına yardımcı olur. Seans odasında çalışırken terapistin de sürecin aktif bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

Teknikler terapötik sürece ne katkı sağlar?

Tekniklerin doğası insana tanındıktır. Tekniklerin büyük bir kısmı, imge, metafor ve sanatı içerir. İnsanoğlu var olduğundan beri imge ve metaforları bir ifade aracı olarak kullanmıştır.

Teknikler seans odasına doğallığı getirir. İmge ve metaforlarla çalışmak, bir açıdan oyun oynamak gibidir. Savunma mekanizmalarını daha kolay devre dışı bırakır, seans odasına doğallığı ve hatta eğlenceyi getirir. Danışanların problemin yükünü seans odasına bırakmasına hizmet eder. Keşfetme ve ifade etmenin doğal bir aracıdır.

Teknikler terapiye hız katar. Tekniklerin uygulanması seans içerisinde zaman alıyor gibi görünse de, problem bir kere simgeleştirildiğinde üzerinde daha kolay çalışılabilir hale gelmektedir.

Teknikler terapötik açmazların üstesinden gelebilir. Teknikler, direnç gösteren danışanlarla çalışan terapist için terapötik süreci kolaylaştıran bir yoldur. Vitrin alıcısı olan aile üyesi, danışan olarak aktif bir katılımcıya dönüşebilir.

Teknikler zor duyguların ifade edilmesi için güvenli bir alan sunar. Kızgınlık, öfke, saldırganlık ve hayal kırıklığı zor ve bazen kabul edilmeyen duyguları ele almak için güvenli ve kabul edilebilir bir yol sağlayabilir.

Terapistlerin uygulamalar sırasında dikkat etmesi gereken hususlar:

- Tüm teknikler, tüm gruplara uygun değildir. Çift için önerilen herhangi bir teknik de her çift için uygun değildir. Terapist hangi tekniği kullanabileceğini; aile sisteminin ihtiyacına, problemin doğasına ve en önemlisi terapötik hedefine uygun olup olmadığına göre karar vermelidir.
- Teknikler güçlü araçlar olmakla birlikte, asıl güç terapistin yaratıcılığı ve manevra kabiliyetidir. Terapist ailenin dinamiklerine ve sürecin ihtiyacına göre tekniği zenginleştirebilir, soruları farklılaştırabilir.
- Uygulamalar sırasında bazı danışanlar yaşamları içerisinde tekrar ettikleri bazı kalıpları, seans odasında terapistle yeniden yaratma eğilimde olabilirler. Terapistin özdeşim, aktarım ve karşı aktarım süreçlerine karşı uyanık olması gerekir.
- Aile çift seanslarında üyelerin kendi aralarında koalisyon kurmaları ve terapisti bu koalisyona davet etmeleri oldukça sık rastlanan bir durumdur. Terapistlerin içeride oluşan koalisyonları iyi gözlemlemesi, buralara müdahale etmesi ve ailenin koalisyon davetini manevra kabiliyetiyle kontrol etmesi, daha basit bir ifadeyle herkese eşit bir mesafede kalabilmesi önemlidir.
- Tekniklerin seçiminde ve uygulama sürecinde hedef kitlenin yaşı,

biyolojik, psikolojik ve kültürel dinamikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

- Keşfedici teknikler hariç, özellikle müdahale tekniklerini sistemi yeterince tanımadan kullanmak uygun değildir. Terapist her bir tekniğin çift ya da ailenin terapötik yolculuğunda uygun bir zaman diliminde uygulandığına ikna olmalıdır. Tekniklerden ortaya çıkan bilgiyi değerlendirebilmek için çiftin ailenin hayat hikayesine vakıf olmalıdır.
- Terapist uygulama içerisinde gerçek terapötik merak duygusunda kalmalı, danışana yardımcı olmayı en temel amaç olarak benimsemelidir. Tekniklerin uygulama süreçlerinin tamamında aileye eşlik etmeli, sadece ürünü değil, süreci de gözlemlemeli, sisteme tüm sürecin bir parçası olduğunu hissettirmelidir. Süreç içerisinde söylenmeyeni de duyabilmelidir.
- Her ne kadar tekniklerin belli bir yönergesi olsa da, terapist uygulamayı spontanlığı engelleyecek şekilde yürütmemelidir. Bu sebeple uygulanacak tekniğe hakim olmalıdır.
- Terapist uygulamalar sırasında danışanı aşırı zorlamaktan kaçınmalı, konfor alanının dışına zorlayıcı bir biçimde çıkarmamalıdır.
- Uygulamalar sırasında ailenin her üyesi gerçekten dinlenmeli, gözlemlenmeli, taraf tutmadan her aile üyesinin söylediklerine yönelik anlayış geliştirmeli, yorum ve yüzleştirmelerde, aynı zamanda danışan kollanmalıdır.
- Tekniklerin terapötik sürecin nihai amacı değil, terapötik müdahale için sadece bir araç olduğu unutulmamalıdır. Uygulama sonrası tartışma, değerlendirme süreci asıl değişimi yaratacak olandır.

ÇİFT TERAPİSİ TEKNİKLERİ

İlişki Geçmişi Oluşturma

(Hiebert, vd. 1993; Williams, vd. 2011)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftlerin geçmişleri üzerine düşüncelerini teşvik ederek ortak geçmişlerine yönelik farkındalık sağlamayı amaçlamaktadır.

Yönerge: Uygulayıcı aşağıdaki soruları partnerlere yöneltir. Elde ettikleri verileri ilgili başlıklar üzerinden toparlar.

Çekim ve Eş seçimi

- Partneriniz hakkında ilk izleniminiz neydi?
- İlk buluşmadan sonra partnerinizde neyi beğendiniz? İkinci buluşmada?
- İzlenimleriniz zamanla nasıl değişti?

Bağ kurma ve Cinsellik

- İlk buluşmayı kim başlattı?
- Buluşmaları başlatma veya planlama konusunda birincil sorumluluğu kim aldı?
- Çıkarken ne tür aktiviteler yaptınız?
- Evlendikten sonra ne tür aktiviteler yaptınız? Çocuklarınız olduktan sonra?
- Fiziksel şefkat nasıl gösterildi?
- Bir çift olarak ne zaman cinsel olarak aktif oldunuz?
- Genellikle cinsel aktiviteyi kim başlatır?
- Ne sıklıkla cinsel ilişki yaşarsınız?
- İlişkinizde hiç seks konusunda tartıştınız mı?

- Cinsel ilişki sıklığınız herhangi bir önemli olaydan sonra değişti mi (örneğin, evlilik, hamilelik, herhangi bir mesele)?

Üçgenleşme

- Ebeveynlerinizin veya kayınvalidelerinizin ilişkinizde nasıl bir rolü var?
- Ev dışında çalışmak ilişkiyi nasıl etkiliyor?
- Eşinizin hiç işe, hobilere, aileye veya arkadaşlara aşırı ilgi gösterdiğini düşünüyor musunuz?
- Başka ilişkiler söz konusu oldu mu? Olduysa nasıl çözüldü?"

Güç ve Özerklik

- Ekonominizi nasıl ayarlıyorsunuz (örneğin, ayrı veya ortak hesaplar)?
- Önemli finansal kararlar nasıl alındı (örneğin, ev satın almak)?
- Yer değiştirme veya hareket etme ile ilgili kararlar nasıl alındı?

Çatışma

- İlk kavganızı ne zaman yaptınız ve ne yüzünden oldu?
- İlk kavgadan sonra nasıl barıştınız?
- Kavga, eşinize veya ilişkiye bakış açınızı değiştirdi mi?
- Flört döneminde çok fazla çatışma yaşadınız mı? Peki evliliğinizin erken dönemlerinde?
- Genellikle hangi konularda anlaşmazlık yaşıyorsunuz?
- En çok kötüleştiği zamanda, anlaşmazlık ne kadar kötüye gitti?

Bağlılık

- Sadece birbirinizle birlikte olmaya ne zaman karar verdiniz?
- Eşinizle evlenmeyi hangi noktada düşünmeye başladınız?
- Evlenme fikrini ilk kim önerdi veya bahsetti? Diğeri nasıl tepki verdi?
- Evlilikten önce planlanmamış gebelikler oldu mu? Olduysa bu evlenme planlarınızı nasıl etkiledi?
- Hiç ayrıldınız mı? Nasıl yeniden bir araya geldiniz?

Karakter özellikleri

- Eşinizle ilk tanıştığınızda onda farklı veya garip bulduğunuz şeyler oldu mu?
- Eşinizi daha iyi tanıdıkça, onda farklı veya garip bulduğunuz şeyler oldu mu?
- Aileniz ve arkadaşlarınız eşiniz hakkında ne düşünüyordu?
- Eşinizin alkol veya uyuşturucu kullanımı konusunda hiç endişelendiniz mi?

Yaşam Döngüsü

- Birlikte yaşamaya başladıktan sonra ilişkiniz nasıl değişti?
- Evlendikten sonra ilişkiniz nasıl değişti?
- Çocuklarınız olduktan sonra ilişkinizde işler nasıl değişti?
- Çocuk bakımıyla ilgili kararlar nasıl verildi?
- Ebeveynlik konusunda herhangi bir anlaşmazlık oldu mu?
- Çocuklarınız evden ayrıldıktan sonra ilişkinizde işler nasıl değişti?
- Eşiniz emekli olduğunda işler nasıl değişti?
- İkinizden biri ebeveyninin ölümünü veya ciddi bir hastalığını yaşadı mı? Eğer yaşadıysanız, bu ilişkinizi nasıl etkiledi?

Çift Fonksiyonelliğinin Ölçümü (The Seven C) (Birchler, Doumas ve Fals-Stewart, 1999)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çift ilişkisinin değerlendirilmesi ve ölçümünde ilişkinin temel ölçütlerini dikkate almak

Uygulama: Çift ilişkisi aşağıdaki boyut ve alanlarda değerlendirilebilir.

Karakter (Character):

Bir kişinin doğasını oluşturan özellikler ve nitelikler

- Psikopatoloji
- Uyumsuz etkileşim kalıpları
- Belirleyici karakter özellikleri
- Fiziksel hastalıklar
- Madde kullanımı

Kültürel ve Etnik Faktörler (Cultural and Ethnic Factors):

Etnik faktörler, sosyoekonomik ve toplumsal değişkenler, bireylerin ve çiftlerin içinde bulunduğu geçmiş ve şimdiki bağlamı

-Kültürel, etnik, dinsel veya köken aile faktörlerinin partnerler arasında uyum sorunlarına işaret etme derecesi

-Kültürel, etnik, dinsel veya köken aile faktörleri çift ile aileleri, arkadaşları veya toplum arasında sorunlara işaret ediyor mu

-Kültürel, etnik veya dinsel faktörlerin partnerler ile terapistleri arasında uyum sorunlarına işaret etme derecesi

Sözleşme (Contract):

Çiftler arasında belirli bir şeyin yapılması veya yapılmaması konusunda açık bir anlaşma. Sözleşme, partnerlerin ilişkiyi nasıl tanımlayacakları ve birbirleriyle nasıl etkileşim kuracakları konusunda sahip oldukları örtük beklentiler kümesidir. Söz

leşme sorunları partnerlerin beklentilerinin deneyimleriyle uyuşmadığını gösterir:

- Ulaşılamaz veya işlevsiz olabilecek açık etkileşimsel sözleşmelerin varlığı
- Ulaşılamaz veya işlevsiz olabilecek örtük etkileşimsel sözleşmelerin varlığı
- Çiftin ilişki sözleşmesinin uygulanabilir olduğu ancak açıklığa kavuşturulmasının gerekli olduğu durumlar

Bağlılık (Commitment):

Bir diğerine söz vermek, kendini adanmak, veya yükümlü olmak; dahil olmak, sadık kalmak ve ilişkiyi zaman içinde sürdürmek

- İstikrar taahhüdü: Çiftin ilişki kalitesi ne olursa olsun birlikte kalmayı planlama derecesi
- Kalite taahhüdü: Her iki partnerin de ilişki memnuniyeti elde etmek için kabul ve değişim çabalarına yatırım yapma derecesi
- Terapiye bağlılık: Partnerlerin, ilişkinin uzun vadeli beklentileri konusunda kararsız olsalar bile, terapiye bağlılık derecesi

Bakım verme (Caring):

Karşılıklı onaylama, destek ve anlayış, şefkat gösterme ve cinsel aktiviteler de dahil olmak üzere duygusal ve fiziksel yakınlığı geliştirmeye yarayan ilişkisel davranışlar:

-Bakım davranışlarının günlük olarak ifade edilme derecesi: onaylamalar ve küçük, olumlu, destekleyici, hoş davranışlar

-Bireysel ve karşılıklı olarak ödüllendirici aktivitelerin göreceli varlığı: yalnız ve birlikte yapılan daha büyük ve daha fazla zaman alıcı kaliteli aktiviteler

-Sevgi, ilgi ve cinsel aktivitelerin varlığı ve kalitesi

İletişim (Communication):

Çiftler arasında açık ve dürüst bilgi paylaşımı; konuşmacının amaçladığı ve gönderdiği mesajların dinleyicinin duyduğu veya aldığı mesajlarla aynı olması

-Her bir partnerin kendisini ifade etme konusundaki göreceli yeteneği: duygusal olarak zeki, açık, dürüst ve net bir mesaj gönderici olma

-Her bir partnerin partnerini aktif olarak dinleme ve empatik anlayış için çalışma konusundaki göreceli yeteneği

-Çiftin, konuşmacının amaçladığı tüm mesajları dinleyici tarafından doğru bir şekilde algılanacak şekilde birlikte ele alma konusundaki göreceli yeteneği

Çatışma Çözme (Conflict Resolution):

Etkili karar almayı, bireysel ve ortak sorun çözmeyi, öfke yönetimini ve evlilik çatışmalarının çözümünü kolaylaştıran kişisel beceriler ve kişilerarası etkileşim kalıpları

-Kişisel ve ailevi hedeflere ulaşmak için başarılı bir işbölümü de dahil olmak üzere adil, zamanında ve etkili karar almanın göreceli varlığı

-Etkili sorun tanımlama ve etkileşimsel sorun çözme becerilerinin göreceli varlığı

-Kazan-kazan sonuçlarını teşvik eden öfke yönetimi ve "kavga" teknikleri de dahil olmak üzere adil ve etkili çatışma çözme becerilerinin göreceli varlığı

Sevgi Nedir? (Fulgieri, 2022)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Bir diğerine sevgi vermeden önce, sevgiyi kendi içimizde nasıl hissedildiğinin ve deneyimlendiğinin tanımlamayı amaçlamaktadır.

Yönerge: Üç dakika boyunca sevgi hakkında düşündüğünde, aklına gelen kelime ve ifadeleri yazın. Resimler çizmekten, anılarınızı paylaşmaktan veya diğer sanat araçlarından faydalanmaktan çekinmeyin. Seçim sizin. Burada yanlış cevap, ifade yoktur. Üç dakika sonra, kağıtlarınızı birlikte gözden geçirin benzer kelime veya ifadeleri gördüğünüz yerlerin altını çizin. Bu, sevgi etrafında paylaşılan değer sisteminizin başlangıcıdır.

Değerlendirme: Partnerinizin yazdıklarına tekrar bakın. Ek olarak açıklamak istediğiniz bir şey var mı? Partnerinizin ayrıntılı olarak açıklamasını istediğiniz bir yer varsa açıklamasını isteyin. Her birinizin yazdıklarını veya çizdiklerini karşılaştırdığınızda ne fark ettiniz? Herhangi bir genel tema veya büyük farklılıklar var mı? İkinizin de sevgiyi nasıl gördüğüne dair öğrendiğiniz bir şey var mı?

Sevgi Ne Değildir? (Fulgieri, 2022)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Sevginin ne olmadığını bilmek, geçmiş ilişkilerimizdeki boşlukların nerelerde olduğunu bize gösterebilir ve bu da mevcut ilişkimizde ihtiyaçlarımızı anlamayı kolaylaştırır.

Yönerge: Üç dakika boyunca, sevginin yokluğunu hissettiğiniz veya tanık olduğunuz durumları yazın. Sevginin mevcut olmadığını nasıl anladınız? Hem bedeninizde hem de zihninizde nasıl hissedildi ve görüldü? Üç dakika sonra, birbirinizle paylaşın ve ortak noktaları ve farklılıkları arayın. Ortak temaların altını çizin. Açıklığa kavuşturulması gereken veya merak ettiğiniz alanları daha iyi anlamak için aşağıdaki gibi sorular sorun.

- İkinizin de yazdıklarını karşılaştırdığınızda ne fark ettiniz?
- Temalar, ortak noktalar ve farklılıklar nelerdi?
- Eşiniz hakkında yeni veya ilginç bir şey öğrendiniz mi?

İlişki Üzerine Düşünmek (Hill, 2023)

Hedef Kitle: Birey, Çift

Amaç: Kişilerin ilişki ve ilişkileri üzerine düşünmelerini cesaretlendirmek.

Yönerge: Terapist aşağıdaki soruları sorarak danışanları ilişkiler üzerinde düşündürür. Daha sonra ilgili soruları çiftlerle tartışır.

- 1.Sağlıklı bir ilişkiye bakıyor olsaydınız, ne görürdünüz?
- 2.İlişkinizde istediğiniz değişiklikleri yapabilseydiniz, bu değişiklikler neler olurdu? İlişkinizde asla değişmemesini umduğunuz şey nedir?
- 3.İlişkinize katabileceğiniz en iyi özellikler nelerdir?
- 4.Partnerinizin ilişkinize getirdiği en iyi özellikler nelerdir?
- 5.Partnerinizde en çok hayran olduğunuz üç şey nedir?
- 6.Hangi koşullar altında partnerinizin sizin için orada olacağına inanırsınız?
7. Hangi koşullarda partnerinizin sizin için orada olmayacağını düşünürsünüz? Neden böyle?
- 8.İlişkinizin hangi alanları sizi enerjik hissettiriyor?
- 9.İlişkinizin hangi alanları sizi tükenmiş hissettiriyor?
- 10.İlişkinin kalitesi nedeniyle hayran olduğunuz biri var mı? Neden onların ilişkisine hayransınız?
- 11.Partnerinizin tüm dikkatini ne zaman çektiğinizi hissedersiniz? Partneriniz sizin ilginizi ne zaman aldığını hissediyor?
- 12.İlişkinizden kopuk hissettiğiniz zaman ne oluyor? Sizce neden böyle oluyor? Bu durumlarda ne yapıyorsunuz?

13.Partneriniz size saygı duyduğunu hissettirmek için ne yapar?

14.İlişki hedefiniz var mı? Varsa neler? Partnerinizle bunu konuştunuz mu?

15.Partnerinizi hayal kırıklığına uğrattığınız bir zamanı düşünün. Siz ve partneriniz, ilişkinizin ileriye gidebilmesi için bunu nasıl ele aldınız?

16.Kendinizi ve partnerinizi birlikte gelişirken nasıl görüyorsunuz?

İletişim Örneği **(Williams, vd. 2011)**

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftin iletişim kalışlarını gözlemlemek

Yönerge: Çifte orta yoğunlukta duygular uyandıran bir konu bulmaları ve ardından sorunu 10 dakika boyunca kendi başlarına çözmeye çalışmaları talimatı verilir. Çiftlere 1'den 10'a kadar bir ölçekte 5 civarında bir sorun seçmeleri söylenir; burada 1 önemsiz bir sorunu, 10 ise son derece zor bir sorunu temsil eder.

Değerlendirme: İletişim örneğinin sonunda, tartışmalarının evde olanları temsil edip etmediği sorulur. Genellikle çift olumlu yanıt verecektir. Tartışma normalden daha iyi gittiyse, farklı olan şeyleri araştırmak ve bu bilgiyi çiftin iletişimini iyileştirmesine yardımcı olmak için kullanmak faydalı olabilir.

İlişki Doyumu

Hedef Kitle: Çift

Materyal: Kağıt, Kalem

Amaç: Çiftlerin ilişkileri boyunca ilişki doyumlarını etkileyen faktörleri fark etmelerine yardımcı olmak, ilişkinin içinde inişler olduğu kadar, çıkışların da olduğunu fark ettirmek

Yönerge: Çiftlerin her birine üzerinde boş bir grafik çizili kağıt verilir. Kağıt yatay olarak kullanılmalıdır. Grafik aşağıdaki gibidir. Grafiğin soldan yukarı çıkan tarafı 0 dan 100 e ilişki doyum derecesini, soldan sağa giden kısmı ise ilişkinin zaman içerisindeki dönüm noktalarını ifade eder. Terapist burada dönüm noktalarını örneklendirebilir. Dönüm noktaları her bireye göre değişebilir. Örneğin başlangıç noktasını kimi birey evlenmeleri olarak alırken, kimisi de tanışmaları olarak alabilir. Bu, çiftler arasında da farklılık gösterebilir. Aynı şekilde dönüm noktaları da unutulmayan bir kavga, bir seyahat, çocuğun doğumu, hastalık, aldatma, iş kaybı vs bireyden bireye farklılaşabilir. Öncelikle çiftlerden ilişki dönüm noktalarını düşünerek bu ana kadar grafik üzerinde zamansal akışı dikkate alarak yazmaları istenir. Sonrasında bu dönemlerde ilişkiden alınan doyum grafik üzerinde işaretlenir.

Değerlendirme: Çiftlerin grafikleri her birinin ve terapistin rahatça görebileceği şekilde sehpa üzerinde yan yana konur. Çiftlerden biri dönüm noktalarını ve ilişkiden aldığı doyumunu anlatır. Biri tamamlayınca diğeri devam eder.

İlişki doyumunu üzerine çalışırken terapist şunları yardımcı olabilir:

- Grafikleriniz benziyor mu? Nereelerde benziyor? Nereelerde farklılaşıyor?
- İlişki doyumunuz hangi dönemlerde düşmüş? Bu dönemlerde ne oldu? Neler yaşadınız?

- İlişkinizdeki doyum ne oldu da yükseldi?
- Doyumunuzun arttığı dönemlerde neyi daha iyi yapıyordunuz?
- İlişki doyumunuzun azalmasında dış faktörler etkili oldu mu?
Bunları nasıl yönetebildiniz?



Şekil 1. İlişki Doyumu Grafiği

Bir Metafor Olarak Cinsellik

Hedef Kitle: Çift

Materyal: Kağıt, Kalem

Amaç: Çiftlere kendileri ve partnerlerinin cinsellikle ilgili algı, deneyim, yaşantı ve mitlerine dair iç görüşü kazandırmak

Yönerge: Çiftlere boş birer kağıt verilir. Cinsellik benim içinile başlayan 10 cümle yazmaları istenir.

Değerlendirme: Çiftlerden kağıtları değiştirmeleri ve partnerin listesinden birer cümle okumaları istenir. Bir cümle duyulduğunda, diğerinden partnerin diğer cümlesini okuması istenir. Yazılanların tümü okunduğunda, çiftlere partnerin cinsellikle ilgili ifadelerinde ne duydukları sorulur.

Cinsellik üzerine çalışırken terapistte şu sorular yardımcı olabilir:

- Yazdıklarınıza bir başlık koysanız, bu ne olurdu?
- Partnerinizin yazdıklarına bir başlık koysanız, bu ne olurdu?
- Partnerinizin yazdıklarında size şaşırtan bir şey oldu mu?
- İfadelerinizdeki benzerlik ve farklılıklar nelerdir?
- Bu farklılıklar besleyici mi, zorlayıcı mı? Hangi açılardan zorlayıcı?
- Cinselliğinle ilgili neyin farklılaştırılmasına ihtiyaç var gibi duruyor?
- Cinselliğin farklılaştırılmasına yönelik kime nasıl bir rol düşünüyor?
- Partnerinizden beklediğiniz ne var?
- Cinselliğinizin kötüye giden yanlarında sizin sorumluluğunuzun ne olduğuna dair fikriniz nedir?

Ayrıksı ve Ortak Hedefler

Hedef Kitle: Çift

Materyal: 50*70 karton, kalem

Amaç: Çiftlerin bireysel hedeflerini ve çift olarak beklentilerini analiz etmek, ihtiyaçlarını belirlemek, hedefleri gerçekleştirmek için harekete geçmeyi teşvik etmek

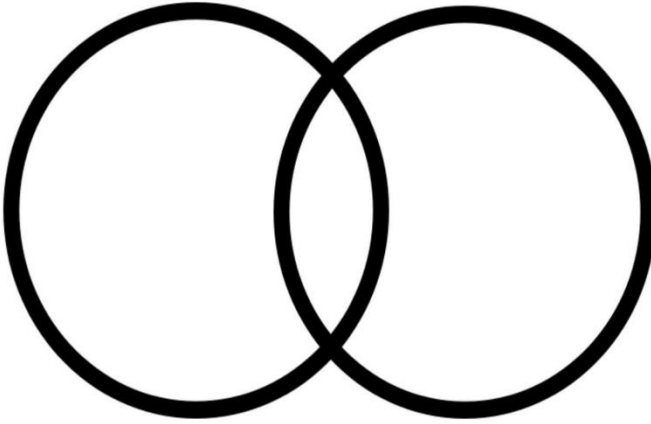
Yönerge: Çiftlere bir adet karton verilir. Terapist kartonu kaplayacak şekilde birbiriyle kesişen iki daire çizer. Çiftlerden dairenin kesişim kümesine partnerleriyle birlikte gerçekleştirmek istedikleri ilişkileri için hedeflerini, dairenin kendileri tarafında kalan kısmına ise bireysel hedeflerini yazmaları istenir. Çalışmayı bitirdiklerinden her birinden partnerinin kısmına partneri için onun gerçekleştirmesini istediği bir hedef yazması istenir. Bunu farklı renkte bir kalemle yazdırabilirsiniz.

Değerlendirme: Her birinin kendileri için hedeflerini ve ilişkileri için hedeflerini birbirleriyle paylaşmaları, sesli olarak ifade etmeleri istenir. Aşağıdaki sorular hedeflerin tartışılmasında işlevsel olabilir?

- Eşinizle birlikte başarmak istediğiniz ortak hedefleriniz neler? Kesişen kümede ilişki hedefleriniz için yazdıklarınız ne kadar, benzer, ne kadar ortak? Bu hedeflere ulaşmak için şuan neler yapıyorsunuz?
- Partnerinizin kesişen kümeye yazdığı ancak sizin ilişkiniz için hedef olarak görmediğiniz bir şey var mı? Bu farklılığın sebebi ne olabilir?
- İlişki hedeflerinin gerçekleştirilmesinde kimin ne katkısı olabilir?
- Partnerinizin kendine hedef olarak koymadığı, ancak sizin onun gerçekleştirmesini istediğiniz şeyleri daha önce tartıştınız mı? Partnerinizin bu hedefi gerçekleştirmesi onun için ve ilişkiniz için

neden önemli?

- Kendi hedeflerinize ulaşmanız konusunda partnerinizden nasıl bir destek bekliyorsunuz?
- Partnerinizin kişisel hedeflerinize ulaşmanızı zorlaştırdığı ya da engellediğini düşündüğünüz zamanlar oldu mu? Böyle zamanlarda ne oldu? Ve sizce neden partneriniz böyle davrandı?
- Kişisel hedeflerinizin ilişkinizin geleceğini nasıl etkileyebileceğini düşünüyorsunuz?
- İlişki beklentileriniz birbirinden çok farklılaştığında, bu farklılıkla nasıl baş ediyorsunuz?
- Bugünden itibaren kişisel hedeflerinizi gerçekleştirmek için ne yapabilirsiniz?
- Bugünden itibaren ilişki hedeflerinizi gerçekleştirmek için ne yapabilirsiniz?



Şekil 2. Hedefler Kesişim Kümesi

Ebeveynliğin Çift İlişkisine Etkisi **(Williams, vd. 2011)**

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftlere ebeveynlik dinamikleriyle ilgili iç görüşü kazandırmak, Ebeveynlik dinamiklerinin çift ilişkisine etkisini değerlendirmek

Yönerge: Ebeveynlik başlangıçta sadece iki kişi olan çifti, hiç tanışmadıkları yeni dinamiklerle ve zorluklarla karşı karşıya getirir. Aileye gelen yeni üye çiftin ilişkisine doğrudan etki etmese bile, çiftin ilişkisi kendi dinamikleri sebebiyle bu yeni gerçeklikten etkilenebilir. Onların ebeveynlik yaşantıları doğrudan ya da dolaylı olarak da çocukları etkileyebilir. Aşağıdaki sorular, çiftin ebeveynlik deneyimlerini derinlemesine incelemek için kullanılabilir.

Soru Listesi (Ebeveynliğin erken dönemleri)

- Hayatınızın hangi noktasında ebeveyn olmak istediğinizi anladınız?
- Bebek sahibi olmak hakkında birbirinizle ne zaman konuşmaya başladınız?
- Hamile kalmanız ne kadar sürdü?
- Sonunda nasıl ebeveyn oldunuz (örneğin kısırlık tedavisi, evlat edinme)? (Kısırlık varsa) Bu deneyim ebeveyn olma konusundaki görüşlerinizi nasıl etkiledi?
- Hamilelik sırasında karşılaştığınız en büyük zorluklar nelerdi?
- Bebek sahibi olduktan sonraki ilk ay nasıldı?
- Bebeğiniz geldikten sonra ilişkiniz nasıl değişti?
- Bu geçiş sırasında ikiniz nasıl bir bağ sürdürdünüz?

Soru Listesi (Ebeveynliğin geç dönemleri)

- Size göre iyi ebeveynlik neyi içerir?
- Ebeveynlik hakkındaki inançlarınız, öz kök aileleriniz tarafından nasıl şekillendi?
- Ebeveynlerinizin size yaptıkları ebeveynlikle ilgili neleri beğeniyorsunuz, neleri beğenmiyorsunuz?
- İkiniz ebeveynlik hakkındaki inançlarınızı tutarlı bir ebeveynlik yaklaşımı oluşturmak için nasıl birleştiriyorsunuz?"

Birlikte Olmanın Farklı Yolları **(Fruzzetti, 2006)**

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Bireysel sıkıntılarda birlikteliğin gücünü hatırlamaya teşvik etmek

Uygulama: Yalnızlık duygularına rağmen, partnerler sıkıntıda olduklarında sıklıkla birbirlerinden uzaklaşırlar. Bunu fiziksel, duygusal, sözlü, bilişsel ve biyolojik olarak (uyuşturucu ve alkolle) ilişkilerinin tüm alanlarında yaparlar. Bu mesafe kolayca gözden kaçırılabilir çünkü bunun çoğu insanların içinde gerçekleşir. Çiftler zaten fiziksel olarak birlikteyken (ve fiziksel olarak birlikte olmasanız bile), birlikte bir şeyler yapıyor olsalar da olmasalar da, bilişsel ve duygusal olarak birlikte olmayı hatırlamak işlevsel olabilir.

1. Rahatlamak, günün baskılarından kurtulmak için yaptığınız şeylerin bir listesini yapın. Listeyi eleştirel bir şekilde değerlendirin. Bu dikkat dağıtıcıları başarıyla kullanıyor musunuz yoksa kötüye mi kullanıyorsunuz? Hayatınızı tam olarak deneyimlemenize yardımcı oluyorlar mı yoksa sizi hayatınızdan uzaklaştırıyorlar mı? Hayatınızda farkında olma ve var olma yeteneğinize müdahale eden herhangi biri için, bu aktivitelerin veya alışkanlıkların kullanımını azaltmayı taahhüt edin. Daha dikkatli olmaya çalışın ve dikkat dağıtıcıları hayatınızı iyileştirmek için kullanın, ondan kaçmak için değil.

2. Bir dahaki sefere eşinizle yemek yerken, her birkaç dakikada bir birkaç saniye eşinizin orada olduğunu, yemek yediğini, oturduğunu, sizinle birlikte olduğunu fark edin.

3. Eşinizden sonra uykuya dalarsanız veya ondan önce uyanırsanız, birlikte yatakta olduğunuzu, aynı yatağı, aynı battaniyeyi, paylaştığınızı ve birbirinizin sıcaklığını aldığınızı fark etmek için birkaç saniye ayırın. Sadece birlikte uzanıp

uyumanın (birbirinize hiçbir şekilde dokunmasanız bile) aynı yatakta tek başınıza uyumaktan nasıl bir his olduğunu fark edin.

4. İkiniz de ev işleri yaparken (ev işleri yaparken, sabahları güne hazırlanırken, yatağa hazırlanırken, gazete okurken) birkaç saniyenizi partnerinizin farkına varmaya ayırın; ne yaptığını ve hayatınızda birlikte olduğunuzu fark edin.

5. Partnerinize karşı daha dikkatli olmayı pratik etmek için başka bir fırsat düşünün. Partnerinizi fark etmekte genellikle ne zaman başarısız oluyorsunuz? Bu anlarda bu egzersizi (partnerinizin farkında olmak veya onu tarif etmek) uygulayın.

İlişkide Şükran

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftlere ilişkide şükran duymanın ve ifade etmenin önemini hatırlatmak

Yönerge: Günlük hayat telaşıyla ve ya ilişkideki sorunlarımız ile uğraşırken, iyi olanı bazen giderek görmekte zorlanıyoruz. Halbu ki şükran duymak ve bunu ifade etmek, bizi birbirimize yakınlştırıyor, ilişkiden aldığımız doyummu arttırıyor. Partnerinize şükran bildirecek olsaydınız bu ne için olurdu? Birbirinize şükranlarınızı ifade etmek için şu sorular üzerine düşünebilirsiniz?

- Partnerim hayatımızda hangi yükleri göğüslüyor?
- Partnerim benim boşluklarımı nerelerde dolduruyor?
- Partnerime en çok ne için teşekkür ederim?
- Partnerime yaptığı hangi şeyler için teşekkür etmeyi ihmal ediyorum?
- Partnerim tam tükendim dediğim anda nerede dümeni eline aldı?
- Partnerim hayatıma nasıl güzellikler kattı?
- En son ne zaman partnerime küçük bir desteği için teşekkür ettim?

Öz Değerlendirme: İlişki Hedefleriniz Nelerdir? (Boucree, 2023)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Amaçsızca hareket etmekten kaçınmak için, potansiyel büyüme alanlarını belirleyerek, partnerlerin üzerinde anlaşılabileceği ve odaklanabileceği ilişki hedefleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

Yönerge: Hedefleri belirlemek için değerlendirme yaparak on beş ila yirmi dakika geçirin. Hedefler belirledikten sonra, her iki partner de ilişkinizde doğru yönde bir değişim hissedecektir. Bunu yapmak güvenliyse, ilişkinizdeki son çatışmaları veya zor anları konuşun. Durumlar nelerdi? Her biriniz için ne zordu? Ne kolaylaştırmış olabilir? Birbirinizi eleştirmeksizin olaylar hakkında konuşmaya dikkat edin. Birbirinizin duyulduğunu, onaylandığını ve anlaşıldığını hissetmek istersiniz. Geri bildirimde açık kalma çabalarına rağmen ikinizden biri savunmacı hissediyorsa, bu konuşmanın eleştiriye doğru kaydığı anlamına gelebilir. Size rehberlik etmesi için şu örneği hayal edin. Siz ve partneriniz yakın zamanda ikinizin de özür dileme eğiliminde olmadığınızı, bunun yerine çatışma sırasında bahaneler ürettiğinizi tartıştınız. Bu durumda, bir çift olarak hedefiniz ikili olabilir. Örneğin; savunmayı azaltmak ve hesap verebilirliği artırmak.

Diğer tüm hedefler gibi, ilişkiniz için belirlediğiniz hedefler de bağlılık gerektirecektir. Hedefleriniz üzerinde çalışmaya devam edebilmeniz için bağlılığınızı kağıda dökmenin zamanı geldi. Ancak önce onları belirleyin. Aşağıdaki tabloda, üç ilişki hedefi belirleyin, ardından ilişkinizde bu hedeflere ulaşmanızın önünde engel olabilecek yaşadığınız belirli zorlukları listeleyin.

	Hedefler	Mevcut Zorluklar
Hedef 1		
Hedef 2		
Hedef 3		

Cinsel Yakınlık **(Mates-Youngman, 2014)**

Hedef: Çift

Amaç: Çiftlerin cinsel yakınlıklarına yönelik farkındalık geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Yönerge: Aşağıdaki konuşma, ilişkinizdeki cinsel yakınlığa ve onu beslemeyi ve açık, eğlenceli ve tatmin edici tutmayı bir öncelik haline getirmenin yollarına odaklanmaktadır. Lütfen sırayla birbirinize şu soruları sorun:

1. Sağlıklı bir cinsel hayatımız olduğunu düşünüyor musun?
2. Benimle seks hakkında konuşurken rahat hissediyor musun?
3. Bunu daha rahat hale getirmek için yapabileceğim bir şey var mı?
4. Cinsel ilişkimizin zamanla değiştiğini düşünüyor musun?
5. Eğer öyleyse, daha iyi mi yoksa daha kötü mü?
6. Cinsel hayatımızda farklı yapmak istediğin bir şey var mı?
7. Büyürken ebeveynlerin seninle seks hakkında konuşur muydu?
8. Büyürken seks hakkında ne hissediyordun?
9. İlişkimizde seks senin için ne kadar önemli?
10. Sence ben cinsel ihtiyaçlarına saygı duyuyor muyum?

Flört ve Cinsel Davranış Dizisi **(Maltz ve Holman, 2017)**

Hedef Kitle: Çift

Materyal: Flört ve cinsel davranış dizi listesi

Amaç: Çifti kendi cinsel paternleri üzerine düşünmeye teşvik etmek

Yönerge:

Aşağıda, bir çift için tipik bir flört ve cinsel davranış dizisini açıklayabilecek etkinliklerin bir listesi bulunmaktadır. Bu sıralamanın bir doğrusu olmasa da, bu listeyi incelemek, kendi sıranızı oluştururken sorunları kendiniz için netleştirmenize yardımcı olabilir.

Konuşma

Grup aktivitelerine katılma

Arkadaş olma

El ele tutuşma

Omuzlara, dizlere vb. dokunma

Cinsel olmayan aktivitelerde birlikte zaman geçirme

Sarılma

Öpüşme

Giysiler üzerindeyken okşama

Bazı kıyafetler yokken okşama

Genital uyarımda bulunma

İlişkiye bağlı kalma ve gelecekteki aktiviteler için plan yapma

Birlikte

Cinsel ilişkide bulunma

Değerlendirme: Değerlendirme çiftle aşağıdaki sorular üzerinden yapılabilir.

1. Her aktiviteyi verilen sıraya göre inceledikten sonra, bu sıranın neden seçildiğini açıklayın. Örneğin, öpüşme neden el ele tutuştuktan sonra gelir? İlişkiye bağlılık neden cinsel ilişkiden önce gelir?
2. Sizce çift bir sonrakine geçmeden önce her aktiviteyi ne kadar süreyle yapmalıdır?
3. O anda bir sonraki adıma geçmenin iyi bir fikir olmayacağını gösteren hangi tehlike sinyalleri ortaya çıkabilir?
4. Siz bir sonraki adıma geçmeye hazır değilseniz ancak partneriniz hazırsa ne yapabilirsiniz?
5. Bir sonraki adıma geçtiğinizde ancak bunu rahatsız edici bulduğunuzda ne yapabilirsiniz?
6. Aktivitelerin sırası tüm ilişkilerinizde aynı mıdır?
7. İlişkiler konusunda hangi endişeleriniz var ve endişelerinizi gidermenize yardımcı olacak kendi aktivite dizinizi nasıl geliştirebilirsiniz?

Ben ve Partnerim: Biz kimiz?

Hedef Kitle: Çift

Materyal: Kağıt, Kalem, renkli kalemler

Amaç: Çifti kendi benlik yapıları ve bu yapıların ilişkiye getirdiği olumlu katkıları ile ilişkiyi zorlaştıran tarafları üzerine düşünmeye teşvik etmek

Yönerge: Çifte birer kağıt kalem verilir. Kağıda “Ben” ile başlayan “biriyim” ile biten on cümle yazması istenir. Bunu yapmaları için yaklaşık 10 dakika süre verilir. Çiftlerden sırayla yazdıklarını paylaşmaları istenir. Her birine iki ayrı renkte kalem verilir ve kalemin biriyle hangi özelliğin ilişkiyi olumlu anlamda etkilediğini, diğeri ile hangi özelliğinin ilişkide ayağa dolandığını, ilişkiyi zorlaştırdığını işaretlemeleri istenir. Altını çizebilir ya da daire içine alabilirler.

Değerlendirme: Çiftlerin kendi ifadelerini ve partnerinin kendi özelliklerine dair duyduklarını değerlendirmeleri istenir. Uygulayıcı sürece göre bireylerin ayrıca partnerleri için de aynı uygulamayı yapmalarını isteyebilir. “Bana göre partnerim.....biridir.”

Dört Direkli Yatak (Bobes ve Rothman, 1998)

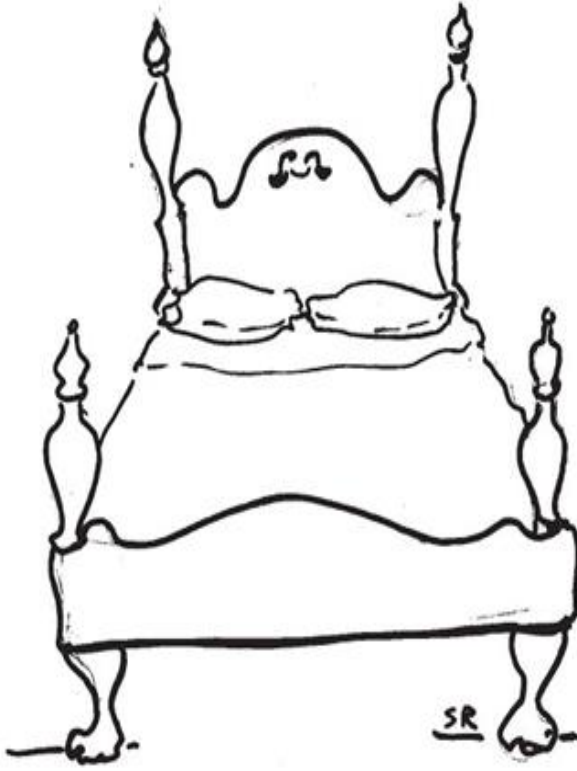
Hedef Kitle: Çift

Amaç: Aile tutum ve inanç sistemleri dört direkli yatak figürü aracılığıyla ortaya çıkar ve partnerler geçmişten getirdikleri kalıpları keşfeder.

Materyal: Dört direkli yatak resmi, kağıt ve kalem

Yönerge: Yatağın çiziminin bir kopyası erkek ve kadına verilir. Onlardan "birlikte uyuduğunuzda yatakta kaç kişi olduklarını göstermeleri" istenir. Genellikle şaşkın bakışlar ve biraz gülüşmeler olur, ancak fikir oldukça hızlı bir şekilde anlaşılır. En sevdikleri uyku pozisyonunda birlikte uzanmış figürler çizerek başlamaları önerilir, gerekirse basit çubuk figürler kullanılabilir. Ardından şu sorulur: "Yatak başlığının üzerinden kim bakıyor? Yatağın altında kim var? Yatağı kim paylaşıyor?". Terapist soruları zenginleştirebilir.

Çiftten ailenin ve nesnelerin yatağa nereden ve nasıl girdiğini açıklaması ve her nesneye bir ses vermesi istenir. Aile tutumlarını ve inanç sistemlerini bu şekilde yatak imgesi aracılığıyla ortaya koyarak, çiftlerin her biri geçmişlerinden gelen davranışlarını görebilir ve tanıyabilirler.



Şekil 3 : Dört Direkli Yatak (Bobes ve Rothman, 1998)

Özkök Aile Rollerı (Mates-Youngman, 2014)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Özkök aile rollerini keşfetmeyi ve mevcut ilişkilere nasıl yansıdığı hakkında farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır.

Yönerge: Ailenizdeki rolünüz ve tüm aile üyeleriyle etkileşimleriniz, sosyalleşmeye girişinizdi ve sizin ve eşinizin ilişki kurma biçimini etkiledi. Aşağıdaki sohbet, köken ailenizdeki rolünüze, bu erken deneyimlerden ilişkiler hakkında neler öğrendiğinize ve bunun şu anki ilişkinizi nasıl etkilediğine odaklanmanızı sağlayacak. Sırayla birbirinize şu soruları sorun:

1. Doğum sıran ailedeki rolünü nasıl etkiledi?
2. Ebeveynlerin her birinize farklı mı davrandı?
3. İlk veya tek çocuk olsaydın, sorumluluk sahibi, mükemmeliyetçi, ciddi olur muydun?
4. Orta çocuk olsaydın, sakın, yumuşak başlı, iyi bir pazarlıkçı olur muydun?
5. En küçük çocuk olsaydın, sosyal, asi, biraz bencil olur muydun?
6. Doğum sıranın hayatını nasıl etkilediğini düşünüyorsun?
7. Hiç kara koyun, ailenin soytarısı veya oyuncu çocuk oldun mu? Eğer öyleyse, bunun neden olduğunu düşünüyorsun?
8. Kardeşlerinden herhangi biriyle olan ilişkin benlik algını ya da veya öz saygını etkiledi mi?
9. Ailende herhangi bir nedenle erişilebilir olmayan bir ebeveynin yüzünden "ebeveyn" olmak zorunda kaldın mı?
10. Doğum sıranın ilişkimizi etkilediğini düşünüyor musun?

‘Seni Takdir Ediyorum’ Sıfat Kontrol Listesi (Gottman ve Gottman, 2014)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftlere sevgi ve hayranlık kavramını tanıtmak. Kısa süreliğine sevgi ve hayranlığı artırmak, ardından bunun üzerine inşa etmek.

Materyal: Sıfat listesi, kalem

Yönerge: Partnerinizin kişiliğinin olumlu yönlerini kabul etmek çok önemlidir. İnsanlar birbirine kızgın olduğunda, genellikle partnerlerinin ve ilişkilerinin olumlu yönlerini görmezden gelirler. Birkaç dakika ayrılarak partnerinizin kişiliğinin belirli yönleri üzerine düşünün. Partnerinizin zaman zaman sahip olduğunu düşündüğünüz 3 ila 5 özelliği daire içine alın. Daire içine aldığınız her bir özellik için, partnerinizin bu özelliğini gösteren gerçek bir olayı kısaca düşünün. Bu olayı ilgili sıfatın yanına not edin. Daha sonra daire içine aldığınız sıfatları ve bu olayı partnerinizle paylaşın. Keyfini çıkarın!

- | | | |
|---------------|-----------------------------|------------------|
| 1. Sevgi dolu | 2. Hassas | 3. Cesur |
| 4. Zeki | 5. Düşünceli | 6. Cömert |
| 7. Sadık | 8. Doğru sözlü | 9. Güçlü |
| 10. Enerjik | 11. Çekici | 12. Kararlı |
| 13. Yaratıcı | 14. Hayal gücü geniş | 15. Eğlenceli |
| 16. Cazibeli | 17. İlginç | 18. Destekleyici |
| 19. Komik | 20. Düşünceli | 21. Şefkatli |
| 22. Organize | 23. Kaynakları iyi kullanan | 24. Atletik |

- | | | |
|--------------------|--------------------------------------|------------------------|
| 25. Neşeli | 26. Koordineli | 27. Zarif |
| 28. Şık | 29. Nazik | 30. Oyuncu |
| 31. Şefkatli | 32. İyi bir arkadaş | 33. Heyecan verici |
| 34. Tutumlu | 35. Utangaç | 36. Savunmasız |
| 37. Bağlı | 38. Dahil olan | 39. İfadeli |
| 40. Aktif | 41. Dikkatli | 42. Çekingen |
| 43. Maceracı | 44. Alıcı | 45. Güvenilir |
| 46. Sorumlu | 47. Dayanıklı | 48. Besleyici |
| 49. Sıcak | 50. Erkeksi | 51. Nazik |
| 52. Yumuşak | 53. Pratik | 54. Tutkulu |
| 55. Espirili | 56. Rahat | 57. Güzel |
| 58. Yakışıklı | 59. Şapşal | 60. Sakin |
| 61. Canlı | 62. Harika bir eş | 63. Harika bir ebeveyn |
| 64. Kendinden emin | 65. Koruyucu | 66. Tatlı |
| 67. Şefkatli | 68. Güçlü | 69. Esnek |
| 70. Anlayışlı | 71. (Diğerleri: Sizin fikirleriniz.) | |

Suçluluk Duygusuna Kapılanlar (Caselman ve Hill, 2014)

Hedef Kitle: Ebeveyn/Bakım veren

Amaç: Ebeveyn suçluluğunu azaltmak

Materyal: Kağıt veya kart

Yönerge: Ebeveyn/bakıcı ile suçluluğun tek ebeveyn olmakla ilişkili yaygın bir duygu olduğunu tartışın. Suçluluğun birçok şekilde ortaya çıkabileceğini ve genellikle suçluluğun ebeveynin/bakım verenin kontrolü dışındaki bir durumdan kaynaklandığını açıklayın. Ebeveyne/bakım verene bir dizi kart veya birkaç kağıt parçası verin. Her bir karta/kağıda kendisini kötü bir ebeveynmiş gibi hissetmesine neden olan her şeyi ayrı ayrı listelemesini söyleyin. Daha sonra kartları kontrol edilebilenler ve edilemeyenler olarak iki gruba ayırın. Kontrol edilebilen kartların arkasına ebeveyn üç çözüm yazmalıdır. Kontrol edilemeyen kartları ise ebeveyn yırtıp çöpe ya da çöplüğe atmalıdır. Aşağıdaki sorular tartışılmalıdır.

- Aşağıdaki ifade sizin için ne anlama geliyor?
"Bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edecek dinginliği, değiştirebileceğim şeyleri değiştirecek cesareti ve aradaki farkı bilecek bilgeliği bahşet."
- Değiştirmesi en kolay şeyler neler olacak? Peki ya en zor olanlar?
- Suçluluk duygusundan "kurtulmak" nasıl bir duygu?
- Değiştirebileceğiniz/değiştiremeyeceğiniz şeyleri fark etmenize yardımcı olmak için gelecekte ne yapabilirsiniz?

İlişki Kurma (Therapistaid, 2013)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: İlişkinin güçlü yönlerini hatırlamak

Yönerge: Bu aktivitede çiftler, film ve müzik gibi her ikisinin de hoşuna giden bazı eğlenceli konular hakkında konuşarak başlayacaklar. Kavga eden çiftler, onları ayıran ağır konuları düşünerek çok fazla zaman harcama eğilimindedir. Paylaşılan değerler, deneyimler ve inançlar hakkında konuşmak, bir çiftin ilişkileri için neden mücadele ettiğini hatırlamasına yardımcı olabilir.

Ziyaret Etmek İstiyoruz;

1.....

2.....

3.....

Sevdiğimiz Kitaplar/Müzikler/Etkinlikler

1.....

2.....

3.....

Eğlendiğimizde;

1.....

2.....

3.....

Bir Çift Olarak İyiyiz;

1.....

2.....

3.....

Bir Çift Olarak Zayıf

Noktalarımız;

1.....

2.....

3.....

Ortak Noktalarımız;

1.....

2.....

3.....

Bir Kişide Değer Verdiğimiz

Nitelikler

1.....

2.....

3.....

Geleceğimiz İçin Üç Hedef

;

1.....

2.....

3.....

İhtiyaç Duyulan Şeyler: Çiftlerde İletişimin Geliştirilmesi (Hertlein ve Viers, 2014)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Bu aktivitenin amacı, çiftlerin ilişkileriyle ilgili şikayetlerini listelemelerine ve öncelik sırasına koymalarına yardımcı olmaktır. Daha da önemlisi, endişelerini eşleriyle doğrudan ele almalarını engelleyen korku ve duyguları tanımayı öğrenirler.

Yönerge: Terapist, danışanların listelerini ve yanıtlarını işlemek için yeterli zaman tanımak amacıyla bu etkinliği seansın başında ya da kısa bir süre sonra başlatmalıdır. Terapist bu aktiviteyi çifte, birbirleriyle bağlantı kurmalarına ve aynı zamanda dürüst olmalarına yardımcı olacak farklı bir şey denemek istediğini söyleyerek tanıtır; çiftler bu görevi zor ama sonuçta ödüllendirici bulabilirler. Terapist, danışanlara seans boyunca bir rehber olarak orada olacağına dair güvence vererek, seansta duyguların işlenmesi için güvenli bir ortam yaratma sorumluluğunu üstlenir. Terapist seansa iki kağıt getirir ve her eşe bir kağıt verir. Terapist, partnerlere kağıdın sol tarafına terapinin bir noktasında partnerleriyle ele almak istedikleri tüm konuların bir listesini yazmalarını söyler. Sağ tarafa ise danışanlar, partnerleriyle bu konuyu ele aldıklarında neler olacağına dair korkularını (her bir konuya karşılık gelen) yazarlar. Danışanlar listelerini birbirleriyle tartışmayacak ya da paylaşmayacak ve listeleri sadece terapistin göreceği konusunda güvence alacaklardır. Bitirdiklerinde, terapist listeleri gözden geçirir ve sonra iade eder. Terapist, her bir partnerden endişelerini sıralamasını ve ardından partneriyle konuşmak için bir tane seçmesini ister. Terapist, çiftlerin orijinal şikayetle ilişkili korku ve duyguları tartışmalarını sağlayarak tartışmaya rehberlik eder. Bu şekilde terapist, çiftlerin öfke gibi daha sert ikincil duygular yerine korkular gibi daha yumuşak birincil duygulara odaklanmalarına yardımcı olur.

Örneğin, terapist bir kişinin bir şikayeti ortaya koyarak başlamasını ve ardından eşiyle bu şikayet hakkında konuşurken duyduğu korkuyu anlatmasını ister. Terapist daha sonra dinleyen partnerden, şikayetçinin ilişkilerindeki konu hakkında konuşma korkusuna yanıt vermesini isteyecektir. Çiftin, özellikle de "duygusal alanda" kalabiliyorlarsa, çok fazla rehberlik olmadan konuşmaya devam etmesi mümkündür. Listelerindeki diğer endişeleri ele almaya çalışan çiftler ya korkularını paylaşmaya ya da eşlerinin duygularını sorgulamaya yönlendirilir. Seansın sonunda terapist, ileride başvurmak üzere dosyada saklamak üzere listeleri toplar.

Terapist listeleri eşlere geri verebilir ve listelerini yeniden önceliklendirmelerini ve birbirleriyle başka bir konu, korku ve duygular hakkında konuşma pratiği yapmalarını sağlayabilir ya da önemli terapötik ilerleme kaydedilmişse, listelerini daha açık bir şekilde tartışabilirler. Aşağıdaki tartışma soruları kullanılabilir.

- Listenizi şimdi nasıl değiştirdiniz?
- Başlangıçta yazdığınız korkular değişti mi veya ortadan kalktı mı?
- Korkularınızı azaltmak ve/veya endişeleriniz hakkında partnerinizle açıkça konuşmak için ne yaptınız?
- Partneriniz sizin korkularınızı azaltmak için ne yaptı?
- Terapide olduğu gibi evde yaşadığınız bir sorun hakkında eşinizle konuşabildiniz mi?

Düşünceleri ve Duyguları İfade Etmek (Epstein ve Falconier, 2024)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftler arasındaki iletişim becerilerini düşünce ve duyguları ifade etme yoluyla geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Yönerge: Algılarınızı ve inançlarınızı kişisel öznel bakış açınız olarak belirtin (örneğin, "Bana öyle geliyor ki . . ." bir kişinin konu hakkında düşünmesinin tek yolu olarak değil. Sadece fikirlerinizi değil, konu hakkındaki duygularınızı da ifade edin (örneğin, "beni dinlemiyormuş gibi görüldüğünde incinmiş ve hayal kırıklığına uğramış hissediyorum"). Endişelerinizi ifade ederken, eşiniz veya durum hakkında sahip olduğunuz olumlu duyguları da ekleyin (örneğin, "İşinizde ne kadar baskı hissettiğinizi biliyorum, ancak evdeyken bana karşı sinirli görünüyorsunuz").

Genel ve belirsiz terimler kullanmak yerine, ifadenizi olabildiğince spesifik hale getirin (örneğin, "Bana karşı düşüncesizsin" demek yerine, "Bugün yaptığım ve hoşuma giden bir şeyden bahsetmeye başladığımda, konuyu değiştirme eğiliminde oluyorsun").

Kısa olun. Dinleyiciyi bir anda çok fazla bilgiyle boğmayın, böylece hatırlanabilir. Dinleyicinin duyduklarını size yansıtma fırsatı bulduktan sonra, onlara biraz daha anlatabilirsiniz. Bir seferde bir temel fikri ifade edin. Bu ayrıca dinleyiciyi çok fazla bilgiyle aşırı yüklemekten kaçınmaya yardımcı olur. Duygularınızı ve düşüncelerinizi incelikle ve zamanlamayla ifade edin. Dinleyicinin de duyguları olduğunu ve amacınızın dinleyici tarafından anlaşılacak olduğunu unutmayın. Genellikle, dinleyiciye bir anda çok fazla sorun vermektense düşünceleri ve duyguları "dozlar" halinde ifade etmek daha üretkendir.

Bir eleştiriyi dinleyiciden olumlu bir değişiklik talebine dönüştürmeye çalışın (örneğin, "Beni dinlemekle ilgilenmiyorsun" yerine, "Sana bir şey söylerken iyi bir göz teması kurarsan ve beni anladığını gösterecek şekilde cevap verersen bundan çok keyif alırım."). Partnerinizin sizin düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olduğunu partnerinize söylemeden varsaymayın.

Düşüncelerinizi ve duygularınızı partnerinize ifade etmeyi bitirdikten sonra ve eşinize duyduklarınızı yansıtın, empatik dinlemesi hakkında yapıcı geri bildirimde bulunun. Eşinize hangi yönlerin anlaşıldığını söyleyin ve ayrıca eşinizin anlamadığı herhangi bir yön hakkında biraz daha fazla şey söyleyin. Bu şekilde eşiniz daha fazla şey öğrenebilir ve size tekrar yansıtabilir.

Yaşam Yolu: Geçmiş, Şimdi ve Gelecek (Mates-Youngman, 2014)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Partnerinizin yaşam deneyimlerinin düşünme ve hissetme biçimlerini nasıl etkilediğini anlamak, onlara ve bakış açılarına karşı daha saygılı olunması amaçlamaktadır.

Yönerge: Geçmişlerinizin her birinin bugününüzü nasıl etkilediğinin farkında olmak, birbirinize daha bağlı hissetmenize ve birlikte gelecekteki yolunuzu görselleştirmenize katkı sağlar. Siz ve partneriniz hayatınızda güçlü bir ortak hedef ve anlam duygusuna sahipseniz, ilişkide daha büyük bir bağlantı duygusu yaşayacaksınız. Daha sonra, şu anda yaşam yolunuz için bir takdir paylaştığınızı ve birlikte geleceğiniz hakkında konuşmaktan ve planlar yapmaktan zevk aldığınızı göreceksiniz. Aşağıdaki sohbet, bugüne kadarki yolculuklarınızı incelemeye ve birlikte yaratmak istediğiniz geleceği görselleştirmeye odaklanıyor.

- Çocukluğunda en mutlu zamanlarınız nelerdi? Ebeveynlerin her birinize farklı mı davrandı?
- Bugün olduğun kişiyi şekillendirdiğini düşündüğün zor deneyimler oldu mu?
- Şu an sahip olduğun hayat, büyürken hayal ettiğin hayata benziyor mu?
- Başarılı bir hayatı nasıl tanımlarsın?
- Yaşam amacının ne olduğuyla ilgili ne söyleyebilirsin?
- Geleceğe dair hayallerin nelerdir?
- Ortak hayallere ve hedeflere sahip olmamızın önemli olduğunu düşünüyor musun?
- Hayallerine ulaşmana nasıl yardımcı olabilirim?

- Doğum sıranın ilişkimizi etkilediğini düşünüyor musun?

Bağlılığa Bağlılık (Grieger, 2015)

Hedef Kitle: Çift

Materyal: Kağıt, Kalem

Amaç: Koşullu ve koşulsuz söz verme ve bağlılık farkını oluşturmak, ilişki kalitesini artırmayı amaçlamaktadır.

Yönerge: Tüm sözlerimi koşulsuz olarak yerine getirmeyi taahhüt edebilecekseniz aşağıdaki iki taahhüt beyanından ilkini imzalayın. İlkine bağlı kalmaya isteksizseniz, ikincisine bağlı kalın. İlkinizi imzalamamak, varsayılan olarak ikincisini seçtiğiniz anlamına gelir, bu yüzden bunu kabul edebilirsiniz.

- (1) Ben, _____, hem partnerime hem de kendime olan tüm söz ve taahhütlerimi yerine getirmeyi tamamen taahhüt ediyorum. Bundan sonra, olumsuz koşullara rağmen bu ilişkide taahhüdüme tamamen bağlı olarak hareket edeceğim.

İmza: _____

Tarih: _____

- (2) Ben, _____, hem eşime hem de kendime verdiğim tüm sözleri ve taahhütleri yerine getirmeyi tamamen taahhüt ediyorum, ancak yalnızca bunu yapmak uygunsa. Bundan sonra bu ilişkide yalnızca koşullar çok zor değilse taahhütlerime bağlı kalacağım

İmza: _____

Tarih: _____

Çift uyumumuzu ve mutluluğumuzu sürdürmek için partnerime ve ilişkiye ilişkin hangi özel vaatlerde bulunacağım?

Hayallerinizdeki ilişkiyi sürdürmek için güçlü ve olumlu bir etki yaratacak beş özel vaat yazın.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Problem Çözme Adımları

(Epstein ve Falconier, 2024)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Bu yönergelerin amacı, bir çiftin birlikte karşılaştıkları bir soruna etkili ve karşılıklı olarak kabul edilebilir çözümler bulmak için bir ekip olarak çalışma yeteneğini en üst düzeye çıkarmaktır.

Yönerge: Sorunu tanımlayın ve hedefler belirleyin. Siz ve eşiniz, somut ve gözlemlenebilir olaylar ve davranışlar açısından sorunu ayrıntılı olarak tanımlamalısınız, Olası çözümleri düşünün. Eşinizle birlikte soruna olası çözümler hakkında beyin fırtınası yapın ve her birini çalışma kağıdına yazın. Henüz yargılamadan mümkün olduğunca çok seçenek düşünmeye odaklanın. İkiniz de fikir üretmeye dahil olmalısınız. İkiniz de sadece dinlememeli veya olası çözümler üreten tek kişi olmamalısınız. Her olası çözümün avantajlarını ve dezavantajlarını belirleyin. Listedeki her çözümü, çözümün sorunu çözme olasılığına göre, yanındaki boşluğa pozitif (+) veya negatif (–) işareti koyarak, ve arzu edilir ve pratik olup olmadığını belirleyerek başlayabilirsiniz. Çözümü gerçekleştirmek için üzerinde anlaştığınız planı açıklayın. Seçtiğiniz ve planladığınız çözümü gerçekleştirin. Uyguladığınız çözümün sonucunu değerlendirin.

Problem Çözme Çalışma Sayfası

1.Sorunu gözlemlenebilir terimlerle tanımlayın.:

2.Çeşitli olası çözümler düşünün.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3.Her çözümün avantajlarını ve dezavantajlarını belirleyin.

Çözüm	Avantaj	Dezavantaj
1		
2		
3		
4		

4.Çözümü nasıl gerçekleştireceğinize dair planınızı açıklayın.

Kim ne yapacak?:

Deneme süresi ne zaman başlayacak ve bitecek?:

Hangi engeller olabilir ve bunları ortadan kaldırmak için ne yapabilirsiniz?

5.Çözümü planlandığı şekilde gerçekleştirin.

6.Deneyip sonuç aldığınız çözümün sonucunu değerlendirin.

Çözüm, amaçlanan şeyi hangi yollarla başardı?

Çözümün hangi yönleri başarısına katkıda bulundu veya başarılı olmasını engelledi?

Beklenmeyen sorunları açıklayın:

Çözümü tekrar denemeden önce yapmayı planladığınız değişiklikleri açıklayın:

Çözümü tekrar denemek yerine, ikiniz de listenizdeki başka bir çözüme geçmeye karar verirsiniz hangisini seçtiğinizi ve nedenini açıklayın:

Eş İçin Otoportre **(Rubin, 2005)**

Hedef Kitle: Çift, İki aile üyesi

Amaç: Partnerin kendine dair algısını keşfetmek, partnerin eşte değişime ihtiyaç duyduğu özelliklerle ilgili iç görüş kazanmak

Yönerge: Eşlerin her birinden bir otoportre çizmesi istenir. Kurşun, keçeli kalem, her tür boya malzeme olarak kullanılabilir. Çizimi tamamladıklarında otoportrelerini partnerlerine vermeleri istenir. Bu noktada, her iki partnerden eşinin resmini istediği şekilde değiştirmesi istenir. Aktivitelerin dizisi çifte gerçek hayatta elde edilemeyen diğer kişiyi istedikleri gibi değiştirme ve sonra olayların dizisini tartışma bir fırsat sağlar. Teknik kardeşler veya ebeveyn ve çocuk gibi herhangi iki aile üyesiyle de uygulanabilir. Bu teknik bir partnerin diğerinin bir resmini yapmasını, sonra bu çizimleri değiştirmesi şeklinde tersine de uygulanabilir:

Teknik bir diğer versiyonuyla çifti problemi çizmeye davet etmek şeklinde de uygulanabilir.

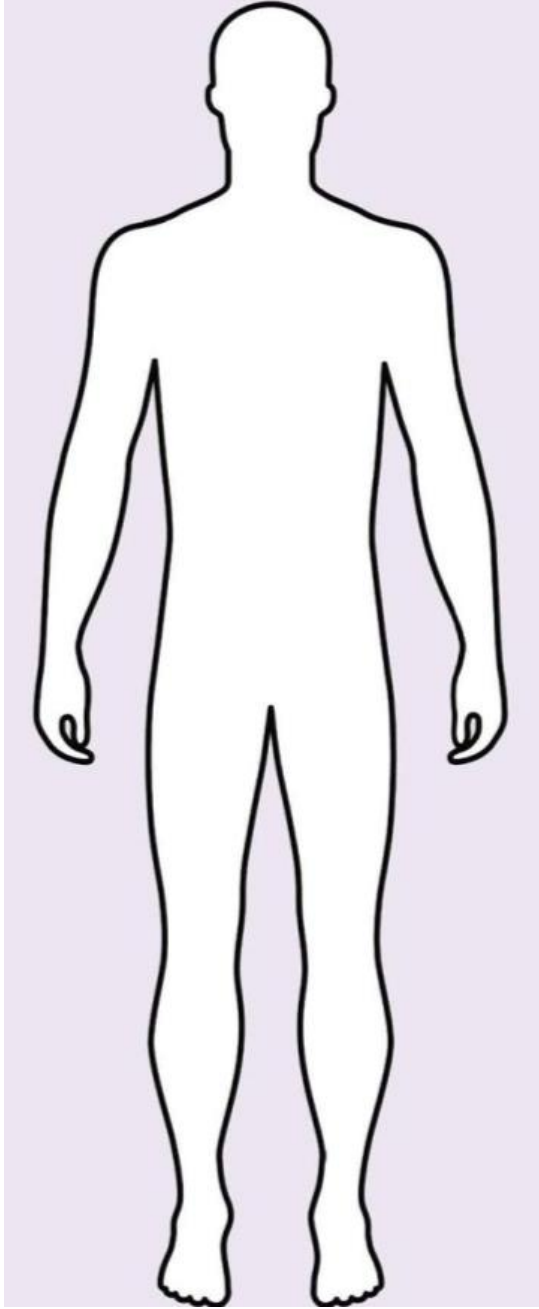
Parçaların Önemi

(Schade, 2020)

Hedef Kitle: Çift

Amaç: Çiftlerin birbirlerinin hassasiyetlerine karşı anlayış geliştirmelerini amaçlamaktadır.

Yönerge: Bazen, savunmasız hassasiyetlerimizi aynı anda ortaya koymaya hazır değilsek, farklı şeyler isteyen çatışan parçalarımızı düşünmek yardımcı olur. Örneğin, bir parçanız ilişkileri potansiyel olarak iyileştirmek için bir şey paylaşmak isteyebilir, ancak diğer bir parçanız çok korkutucu geldiği için tereddüt edebilir ve eşinizin bunu daha sonra size karşı kullanabileceğinden endişe duyabilirsiniz. Kendinizi savunmasızlıklarınızı paylaşmakta tereddüt ederken bulursanız, kendinizin farklı parçalarının ne olduğunu ve ne istediklerini belirleyin ve bunları şekilde etiketleyin.



Şekil 4 : Parçalar (Schade, 2020)

Bir yanım bu yumuşak tarafları partnerimle paylaşabilmeyi isterdi çünkü bu bize şu şekilde fayda sağlayabilirdi:

Öte yandan, bir yanım da paylaşırsam şundan endişe ediyor:

Bu hassasiyetlerden bazılarını paylaşmanızı güvenli hale getirmek için partnerinizin ne bilmesini istersiniz?

Savunmasız olabildiğiniz ve partnerinizle rahatlık bulabileceğiniz bir zamanı tanımlayabilir misiniz?

Bu zamanı partnerinizle paylaşın.

AİLE TERAPİSİ TEKNİKLERİ

Ailenin Keşfi

(Williams, vd. 2011)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: İlk görüşmede terapistin aileye ve problem algılarına ilişkin anlayış geliştirebilmesi

Uygulama: Terapist aileyi yakından tanımak, aile üyelerinin problem algılarını ortaya koymak ve müdahaleye ilişkin ilk veriyi elde etmek için aşağıdaki soruları kullanabilir. Her birinin ve sırayla sorulması şart değildir. Fakat her üyenin sorulara ilişkin cevabını duyma noktasında dengeli olunmalıdır. Bu sorular aile üyelerinin tamamı seansta olmasa da, ailenin bütünü ile ilgili önemli bilgiler sağlar, diğer ilgili bilgilere giden yolları açabilir, sistemik değerlendirmemizi kolaylaştırır.

Soru Listesi

- Problemi nasıl tanımlıyorsunuz?
- Problemi kiminle konuşuyorsunuz?
- Problemin aile üzerindeki etkileri neler oldu?
- Problem ortaya çıktığı zaman olayların sırası nasıl oluyor?
(Kim neyi, ne zaman, nerede ve nasıl yapıyor?)
- Bu problem veya kişi hakkında en çok kim endişeleniyor?
- Bu problemin farkında olan başka kim var?
- Ailede problemin farkında olmayan kim?
- Bu problemin üstesinden gelinebileceği konusunda en fazla umudu olan kim?
- En az umudu olan kim?
- Probleme neyin sebep olduğunu veya problemi neyin başlattığını

düşünüyorsunuz?

- Diğer ailelerin benzer problemlerle nasıl başa çıktığını düşünüyorsunuz?”
- Son zamanlarda ailede herhangi bir değişiklik oldu mu?
- İkiniz (örneğin ebeveynler) çocuğunuzun sorunu hakkında birbirinizle konuştuğunuzda ne olur?
- Büyükanne burada olsaydı, bu problem hakkında ne söylerdi?
- Problemi çözmek için neler denediniz?
- Ailenin hangi güçlü yönleri ve kaynakları, bu problemle başa çıkmanıza yardımcı olabilir?

Stres Faktörlerini Tanımlama

Hedef Kitle: Çift, Aile

Materyal: Kağıt, kalem

Amaç: Danışanların hayatındaki akut ve kronik stres faktörlerini belirlemek, stres faktörlerine etkili yanıtlar geliştirebilmek

Yönerge: Danışanlardan şu anda yaşamlarında hangi streslerle baş etmeye çalıştıklarını anlatmaları istenir. Bu yönerge “Eşiniz şu anda hangi streslerle karşı karşıya?” “Annen şu anda hangi streslerle baş etmeye çalışıyor?” gibi doğrudan partnere ya da aile üyesine de verilebilir.

Değerlendirme: Terapist mevcut tüm stres faktörleri belirleninceye kadar açıcı sorularla devam eder. Danışanlar için kendisi bir liste oluşturur. Bunu çiftler ya da aile üyeleri için aynı kağıt üzerinde yapabilir. Bu liste üzerinde birlikte çalışılır. Stres faktörleri aşağıdaki gibi gruplandırılır:

- Kontrol edilebilenler (örn. Kilo alımı, hareketsizlik, yoğun çalışma)
Kontrol edilemeyenler (örn. Aile üyelerinden birinin hastalığı, kaybı)
- Akut stres (örn. Çocuğun sınavı, taşınma)
Kronik stres (örn. Yetersizlik korkusu, güvende hissetmeme)

Terapist stres faktörlerini danışanlarla birlikte gruplandırdıktan sonra, stres faktörlerinin kendilerine ve ilişkilerine etkileri üzerinde düşünmelerini ister. Kendilerine olası etkileri; uyku düzeninde değişiklikler, kilo ve yeme düzeninde değişiklikler, Bilişsel işleyişte değişiklikler, cinsel istek ve cinsel davranışta değişiklikler, fiziksel aktivite ve egzersizde değişiklikler, madde kullanımı vs. olabilir.

İlişkiye nasıl etki ettiği de sonrasında değerlendirilir. Burada bireyin stresi partnerinden ya da aile üyelerinden çıkarma gibi bir niyeti bulunmasa da,

sistemi doğrudan ya da dolaylı olarak nasıl etkilediği üzerinde durulur. Terapistin bu noktada çiftlerin ya da aile üyelerinin suçu/sorumluluğu birine yükleme, birini günah keçisi ilan etme eğilimine karşı duyarlı olması ve sorumluluğu paylaşmaya davet etmesi önemlidir.

Son aşamada, stres faktörleriyle başa çıkmak için hangi yolları kullandıkları tartışılır. Burada aile üyelerinin birbirleri için yapabilecekleri, başka hangi sosyal destek mekanizmalarını kullanabilecekleri, nasıl düzenlemelere gidebilecekleri çift ve aile ile birlikte değerlendirilir. Danışanların olası çözüm alternatifleriyle seanstan çıkmaları sağlanmaya çalışılmalıdır.

Beklenti Listesi

Hedef Kitle: Çift, Aile

Materyal: Kağıt, Kalem

Amaç: Çiftlerin ya da aile üyelerinin kendi beklentilerini somutlaştırmasına, diğerinin beklentilerini ise fonksiyonel bir yolla duymasını sağlamak

Yönerge: Çifte ya da aile üyelerine birer kağıt, kalem verilir. İlişkiden beklentilerini madde madde yazmaları istenir. Yazmakta zorlananlara, “Çok düşünmenize gerek yok, bırakın eliniz yazsın” denebilir. Listeyi tamamladıklarında kağıtları değiştirmeleri ve birbirlerinin listesine göz gezdirmeleri istenir.

Değerlendirme: Her birey bir diğer kişinin beklenti listesinden bir maddeyi okur. Terapist “Bu beklentiyle partnerin (ya da annen vb) ne anlatmak istiyor, bu ifadeden ne anlıyorsun, sence neyi kastediyor? diye sorar. Beklentiyi yazan kişiye döner ve “Kastettiğin bu mu? Sen açıklamak ister misin? diye sorarak onun beklentisini anlatmasını, açıklamasını ister. Sıra diğer kişiye geçer, O da partnerin ya da aile üyesinin listesinden bir maddeyi okur. Tüm beklentiler tamamlanıncaya kadar süreç yukarıdaki gibi devam eder.

Beklentiler üzerine çalışırken terapist şunları yardımcı olabilir:

- Beklentin anlaşılır değil, daha somut hale getirebilir misin?
- Beklentin gerçekçi mi, karşılanabilir bir beklenti mi?
- Bu beklentinle ilgili partnerinin ne yapmasına ihtiyacın var?
- Partnerin ne yapıyor olsaydı, bu beklentin karşılanmış olurdu?
- Partnerinin bu beklentisini karşılamak için neler yapabilirsin?
- Partnerinin bu beklentisinin farkında mıydın, bunu sana nasıl ifade ediyordu?
- Bu beklentiyi karşılayabilmek için neler yapabilirsin?

Yaşam Irmağı (Nemetschek, 2012)

Hedef Kitle: Birey, Çift, Aile

Materyal: Kağıt, boya kalemleri

Amaç: Sistemin kendisinde bulunan kaynakları kullanarak, bireyin ve/veya sistemin kaçınılmaz krizlerle başa çıkma yeteneğini geri kazandırmak

Yaşam Irmağı tekniği ilk olarak Nemetschek tarafından kullanılsa da, uygulayıcılar ve araştırmacılar tarafından farklı uygulama versiyonları türetilmiştir. Yaşam Irmağı, danışanlara terapi seansı sırasında kendi zaman çizelgelerinde hareket etme fırsatı sağlayan bir terapötik yöntemdir. Terapist, zaman çizelgesinde danışanla birlikte hareket eder. Danışanla birlikte, geçmiş simgeleyen yerden, buraya ve şimdiye ve sonra şimdiki zamandan istenen geleceğe (hedefe ulaşmakla ilişkilendirilen yere) gider, ancak danışanın hedefe ulaşmak için ihtiyaç duyduğu kaynakları kullanabilmesi için bir kez daha geçmişe döner. Bu teknik, aile terapisinde olduğu kadar bireysel ve çift terapisinde de kullanılabilir.

Yönerge: Biz bir ırmak gibi bir kaynaktan doğuyoruz ve yaşamımız boyunca tıpkı bir ırmak gibi yol alıyoruz. Yaşamını bir ırmak olarak düşünsen, senin ırmağın, neye benzerdi, şekli nasıl olurdu? Irmağın karşısına çıkan kayalar taşlar yani zorluklar bizim hayatımızda da var. Senin zorlukların neler olurdu? Hayatının akışını zorlaştıran ne gibi olaylar var? Onları birer kaya gibi düşünerek isimlendirebilir misin? Bir de akışı kolaylaştıran kişiler, yerler, durumlar var? Onlar neler olurdu? Bu zorlu kayalarla baş etmek için hangi güç kaynaklarından yararlandın? Onları da çizip isimlendirebilir misin? Yaş dönemlerini yaklaşık olarak yazabilir misin?

Değerlendirme: Danışanın çizimi tamamlaması beklenir. Sonrasında üzerinde konuşulur. Danışanın bu noktada çizimi anlatması istenir. Senin ırmağın kim olduğuna dair nasıl bir hikaye anlatıyor? Nasıl yollardan geçtiğini, nasıl baş ettiğini söylüyor? Yaşamındaki zorluklar ve güç kaynakları üzerine konuşulur.

Bu teknik çift ya da aile üyelerine aynı anda çizdirilebilir. Ya da örneğin çiftler birleşen bir ırmak çizebilirler. Grup terapilerinde de grupla birlikte bir ırmak çizdirilerek, grup dinamikleri üzerinde çalışılabilir.

İrmak üzerinde çalışırken şu alternatif sorular da sorulabilir:

- İrmağının bir ismi olsaydı, bu ne olurdu?
- Virajlar, dönüşler, ırmağın zor aktığı, hızlandığı zamanlar nereler?
- Yaşam ırmağın bölümlere ayrılıyor mu, ayrılıyorsa bunlara bir ad verebilir misin?
- Yaşam ırmağının akışında kimlerin etkisi oldu?
- Kimlerden güç aldın?
- Kendi güçlerinden nasıl faydalandın?

Uygulayıcıya not: Bu uygulama sırasında bireylerin travmatik deneyimleri ve bu deneyimlere ilişkin güçlü duyguları ortaya çıkabilir. Çiftlerle çalışırken zorlayıcı yaşam deneyimleri seansın içine getirilebilir. Terapistin böyle noktalarda kapsayıcı olması, danışanın/danışanların ritmine ayak uydurması önemlidir.

Erken Dönem İlişki Dersleri (Rosoman, 2008)

Hedef Kitle: Birey, Çift, Aile

Amaç: Danışanın köken ailesinde öğrendiği sosyal ve duygusal ilişkilere yaklaşımına dair iç görü geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Yönerge: Büyüdükçe ailelerimizi izleyerek, farkında olmadan ilişki ve iletişim hakkında çok şey öğreniyoruz. Aşağıdaki iletişim becerileri konusunda aile üyelerinizden neler öğrendiniz?

İletişim Becerisi	Anne/Önemli Kadın	Baba/Önemli erkek	Kardeşler/kuzenler/ akrabalar
İstediklerini isteyebilmek			
Duyguları gösterme ve yönetebilme			
Kendin için ayağa kalkabilme			
Çatışmalarla baş edebilme			
Başkalarını dinlemek ve saygı duyma			
Barışı korumak ve çatışma çözümünü sağlamak			

Karalama Çizimi

(Rubin, 2005)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Aile sistem dinamiklerine, yapı, fonksiyon ve işlevlere ilişkin açık bir resim oluşturma

Yönerge: Aile bir masa etrafında toplanır. Aileye 9" × 12" ya da yeterli alanınız varsa 12" × 18" boyutlarında beyaz çizim kağıdı verilir. Terapist kendi karalamasını yaparak süreci gösterebilir. Ailelerin doğal olarak, karalamalarına yansıtıkları her şey değerli tanı verileri de sağlar. Aile üyelerine karalamayı gözleri açık veya kapalıyken, hangisi onlar için daha rahatsa o şekilde yapabileceklerini söylenebilir. Karalamayı yaptıktan sonra aile üyelerinden kâğıdı dört olası şekilde çevirmeleri ve her bakış açısından akıllarına hangi görüntülerin geldiğini söylemeleri istenir. Şekilleri doldurmaları değil, bir resim bulmaları istenir. Daha sonra, gördükleri resimlerden bir veya daha fazlasını geliştirmeye davet edilirler. Bir karalamadan bir resim geliştirmenin mümkün olmadığı daha küçük çocuklar ve erken bitiren aile üyeleri serbest bir çizim yapmaya davet edilir. Bittiğinde, çizime bir başlık vermeleri istenir. Aile üyeleri kendi çizimlerini açıklamaya yönlendirilir.

Terapist ortaya çıkan resim üzerinde alan seçimi, sınırlar, çizimde var olanlar olmayanlar, yakınlık ve mesafe ayarları, anlam ve temsiller gibi sabit olan öğeleri gözlemler. Diğer taraftan aileyi üyelerin sözel ve sözel olmayan iletişimi, üyelerin sürece katılımı, paylaşım gibi etkileşim örüntüleri açısından değerlendirir.

Kinetik Aile Çizimi **(Burns ve Kaufman, 1972)**

Hedef Kitle: Çocuk, Aile

Amaç: Çocuğun benlik algısını, ailesine ve genel aile dinamiklerine karşı tutumlarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Materyal: Kağıt ve boya kalemleri

Yönerge: Ailendeki herkesi (sen dahil) bir şey yaparken çiz. Herkesi bir şey yaparken, bir çeşit hareket içinde çizmen gerektiğini unutma.

Değerlendirme: Terapist ortaya çıkan ürünü şu açılardan değerlendirir:

Ailenin kompozisyonu: Ailedeki insanlar kimlerdir? Çizilenler kimlerdir?

Eksik kalan, çizilmeyen aile üyesi var mı?

Aile üyelerinin ilişkileri: Ailedeki insanlar birbirleriyle nasıl ilişkilenecekler? İlişki sembolleri nelerdir? Aile üyelerinin yakınlık mesafeleri nasıl?

Ailenin eylemleri: Her bir aile üyesi ne yapıyor? (örneğin, Çizimde baba ne yapıyor? Anne ne yapıyor? Çizimde kendisi ne yapıyor? Kardeşleri ne yapıyor?)

Burns ve Kaufman, (1972), bir çok değerlendirme kriteri belirlemiştir. Ayrıntılı değerlendirme için orjinal kaynağa başvurulması önerilir.

Kolaj

Hedef Kitle: Çift, Aile

Amaç: Aile sistem dinamiklerine, yapı, fonksiyon ve işlevlere ilişkin açık bir resim oluşturma

Materyal: 50x70 karton, gazete, dergi, mecmua vb., makas, yapıştırıcı

Yönerge: Yönerge terapistin sistemde neyi çalışmak istediğine göre farklılaşabilir. Ancak standart bir yönerge şu şekilde olabilir: Önünüzdeki dergilere göz gezdirmenizi ve ilişkinizi çağrıştıran görselleri kesmenizi istiyorum. Daha sonra bunları verdiğim kartona istediğiniz şekilde yapıştıracaksınız. Bu yönergede terapist amacına ve çalıştığı hedef kitleye göre “ilişki” yerine, “ilişkinizdeki sorunları, çatışmalarınızı, ilişkiden beklentilerinizi, aranızdaki cinselliği, arzu ettiğiniz cinselliği, aile problemlerinizi, aileden beklentilerinizi çağrıştıran görselleri kesmenizi istiyorum” da diyebilir.

Değerlendirme: Çift ya da aile üyelerinden öncelikle kolajlarını anlatmaları istenir. Seçtikleri imajların onlar için temsilleri, neyi çağrıştırdığı, hissettikleri, kolajı yaparken içlerinden geçen duygu ve düşünceler, kolajlarında en sevdikleri imajlar, rahatsız eden bir imaj olup olmadığı sorulur. Her birine anlattırılır. Bir diğerrinin kolajında ne gördüğü, partnerine ya da diğer aile üyesine kolajından hangi imajı vermek istediğı, onun kolajından hangi imajı almak istediğı sorulur.

Terapist ortaya çıkan ürünü ve süreci şu açılardan değerlendirir: Genel görünüm, imajların organizasyonu, imajların anlamları, benzerlik ve farklılıklar, tekrarlar, boşluk ya da doluluk, gerçek ve ideal oluş, uzaklık ve yakınlık, bağıllık ve otonomi, yaşam döngüsü, aile evrelerine ilişkin referanslar, problem temsilleri

Çerçeve Sanatı: Gerçekliği Tanımlayan Dilin Kullanımı (Conoley ve Conoley, 2009)

Hedef Kitle: Birey, Çift, Aile

Amaç: Bu egzersiz, terapistin en sık duyulan olumsuz ifadelerden bazılarını, çözümlere ve güçlere yönelik terapötik bir sohbeti şekillendirebilecek ifadelere çerçeveleme fırsatı sağlamayı amaçlamaktadır.

Yönerge: Başarılı bir yeniden çerçeveleme, birinin öznel deneyimini göz ardı etmeyen, ancak yeni bir perspektif ekleyen bir yeniden çerçevelemedir. Örneğin dil değişikliğiyle "hiperaktif" "enerjik" hale gelir. Aşağıda, bunları yeniden çerçeveleme pratiği yapmak için alanla birlikte bir dizi ifade bulunmaktadır. Unutmayın, tek bir ifadenin birden fazla yeniden tanımlama olasılığı vardır, bu nedenle her ifade için mümkün olduğunca çok sayıda yeniden tanımlama yazın.

1. "İşlerini zamanında yapmıyor."

2. "Beni her zaman boğuyor."

3. "İstediğimi yapamıyorum."

4. "Her şey hakkında endişeleniyorum."

5. "Hiçbir zaman yeterli zamanım olmuyor gibi görünüyor."

6. "Öfkesi kontrol edilemez."

7. “Bu neden sürekli benim başıma geliyor?”

8. “Kavga etmekten yoruldum.”

9. “Notları berbat.”

10. “Keşke her zaman ağlamasaydım.”

Hangi yeniden çerçeveleme sizin için en zordu? Bunu en zor yapan şey neydi?

Hangi yeniden çerçeveleme sizin için en kolaydı? Bunu ne kolaylaştırdı?

Aile Yük Çizimi **(Fisch, Weakland ve Segal, 1982)**

Hedef Kitle: Çift, Aile

Amaç: Bu yöntem, aile bireylerinin birbirine karşı sorumluluklarını ve algıladığı yükleri açıkça ifade etmesini amaçlar.

Materyal: Kağıt, kalem ve renkli boyalar

Yönerge: Terapist, aile bireylerine çizim yapabilecekleri kağıt ve kalemler veya renkli boyalar sağlar. Her bireyden, kendisini ve aile içindeki diğer bireylerin taşıdığı yükleri çizim yoluyla temsil etmesi istenir. Çizimler tamamlandıktan sonra aile üyeleri bunları grup içinde paylaşır ve taşıdıkları yükleri açıklamaları istenir. Terapist, çizimlerden yola çıkarak bireylerin yük algısını analiz eder. Aile bireyleri arasında yüklerin daha dengeli bir şekilde paylaşılması için bir plan geliştirilir.

Ailenizin Önündeki Engelin İzini Sürmek (Hecker ve Deacon, 2013)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Engelin aile kökenlerini netleştirmek.

Yönerge: Şimdiye kadar, uğraştığınız engel için bir isim bulmanızı istiyorum.

Engelime verdiğim isim _____

Bu sözcük ya da ifade, deneyiminizi tam olarak yansıtmasa da muhtemelen üzerinde çalıştığınız bazı konulara odaklanmanıza yardımcı olacaktır. En azından, sorunları hayatınızda görebileceğiniz bir yere, "oraya" koyar. Aşağıdaki sorular engelin ilk olarak nerede ortaya çıktığını, ailenizde sizi nasıl etkilediğini ve zaman zaman ondan nasıl kaçmayı başardığınızı ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Lütfen sorular üzerinde biraz düşünün.

- Engeli ilk ne zaman deneyimlediğinizi hatırlıyorsunuz?
- Engeliniz siz büyürken ailenizde kendini nasıl gösterdi?
- Bu engel geniş ailenizin "kültürünün" bir parçası olarak nasıl bir yere sahip?
- Diğer aile üyeleri de aynı veya benzer engellerle boğuşuyor mu?
- Hayatınızda bu engelin oluşmasına yardımcı olan kendinizle ilgili hangi hikayeler anlatıldı?
- Kendinizle ilgili bu hikayelerden veya fikirlerden hangilerine hala tutunuyorsunuz? Bunlar engelin yerinde sağlamlaşmasına ne şekilde yardımcı oluyor?
- Şimdi bu hikayelere inanıyor musunuz?

- Bunların yerine kendinizle ilgili yeni hikayeler koymak ister misiniz?
- Aileniz sizde engelinizi aşmanıza yardımcı olabilecek hangi nitelikleri görüyor?
- Geçmişte bu engeli ne zaman atlatmayı başardınız? Bunu mümkün kılmak için kim olduğunuza dair hangi hikâye galip geldi?
- Engeli henüz aşamadığınızı düşünüyorsanız, aştığınız bir durumu hayal edebiliyor musunuz? Bu durumu kendinize tarif edin. Bu durumda engelin üstesinden gelmenizde, engelden kaçınmanızda veya engelden kaçmanızda size ne veya kim destek oldu?

Aile Temsilleri

(Rubin, 2005)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Aile sistem dinamiklerine, yapı, fonksiyon ve işlevlere ilişkin açık bir resim oluşturma

Materyal: Kağıt, boya kalemleri, kil

Yönerge: Her ailenin beyaz çizim kağıdı üzerinde boya kalemleri, keçeli kalemler, tebeşir veya renkli kalemler ile aileyi temsil edecek (onlar için ne ifade ettiği) bir şey çizmesi veya farklı renklerde hamur kil ile aileyi temsil edecek bir şekil yapması istenir. Bunu gerçekçi veya soyut olarak yapma seçeneğini sunabilirsiniz (her kişi için farklı bir renk ve şekil kullanarak). Daha sonra, her kişi tüm aile üyeleri için kendi yaptığı temsili anlatır ve diğerlerinin sorularına yanıt verir. Aile soru sormaya cesaretlendirilebilir. Terapist ortaya çıkan ürün temsilleri, ifade ettiği anlamları aile üyeleriyle değerlendirir.

Ebeveyn-Çocuk Kil Hayvan (Sharp, 2001)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki dinamiklerini ortaya çıkarmak

Uygulama: Ebeveyn ve çocuktan her birinin kil kullanarak bir hayvan yaratması istenir. Ebeveyn ve çocuğun yaratma aşamasında birbirleriyle nasıl ilişki kurduklarını gözlemlemek önemlidir: Birbirlerinin hayvanları hakkında meraklılar mı? Ebeveyn çocuğu nasıl cesaretlendiriyor veya vazgeçiriyor? Çocuk ebeveynin oynayabilmesine şaşırıyor mu?

Her ikisi de bitirdiklerini söylediğinde, her birinin hayvanını tanıtmasını ve bunun hakkında biraz konuşmasını isteyin. Kendinize, yapılan kil hayvanın türünü ve bu iki hayvanın doğada sahip olabileceği ilişkiyi not edin. Örneğin, bir kedi ve bir fare arasında oldukça ünlü bir düşmanca ilişki vardır ve birlikte kolayca oynayabilecek iki yavru kediden çok farklıdır. Ayrıca, bu iki hayvanın aynı alanı işgal edip edemeyeceğini de not edin; örneğin, bir balık ve bir aslan ortak bir zemin bulmakta zorluk çekerler.

Uygulamada daha sonra Terapist ebeveyne ve çocuğa birlikte bir hikaye anlatmalarını söyler. Terapist hikayenin bir başlangıcı, ortası ve sonu olması gerektiğini belirtir. Hayvanların diyalog kurmasına teşvik eder.

Terapist burada içeriğin önemli yönlerini, hikaye anlatımı sırasında ebeveynin ve çocuğun etkilerini ve hikayedeki merkezi çatışmayı gözlemler. Ayrıca, çatışmanın çözülüp çözülmediğini ve nasıl çözüldüğünü de değerlendirir.

Kredinin Paylaşılması: Başkalarının Katkılarının Kabul Edilmesi (Conoley ve Conoley, 2009)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Terapistlerin danışanları değişimin kredisinin paylaşıldığı konuşmalara dahil etmeyi amaçlamaktadır.

Yönerge: Bu egzersiz, dahil olabilecek herkesin katkılarını belirlemek ve böylece değişimi en aza indirebilecek ve geçersiz kılabilecek olumsuz ifadelere karşı koymak içindir. Buna, değişim için krediyi paylaşmak diyoruz. Bu egzersizi tamamlamak için lütfen aşağıda sunulan soru listesinden yararlanın ve verilen boşluklara yanıtları yazın.

Terapide bir çift veya ailede olumlu değişimin meydana geldiği bir durumu tanımlayın.

Olumlu değişimi belirledikten sonra aşağıdaki ifadeleri doldurun.

1. _____ 'a _____ değerini nasıl aşılayabildiğinizi merak ediyorum.
2. Sizin gibi, _____ de _____ değerini taşıyor gibi görünüyor. Onun bunu sizden öğrendiğini düşünmeden edemiyorum.
3. Bana öyle geliyor ki _____ sizden _____ değerini öğrendi.

Danışanların değişim sürecine katkıda bulunduğunu düşündükleri bir şeyi ortaya çıkarmak için aşağıdaki sorulardan yararlanın. Tekrar, bunu bir seansta deneyin.

1. _____ (ilişki, ebeveynlik, vb.)'nin _____'in _____ yeteneğine nasıl katkıda bulunduğunu düşünüyorsunuz?

2. _____'in zorluklara karşı koymasına hangi yollarla yardımcı olabildiğinizi düşünüyorsunuz?

3. _____'in _____'e karşı koyması ve tekrar doğru yola girmesine yardımcı olmakta hangi yollarla yardımcı olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Son olarak, seansta danışanlara başkalarının onların hayatlarına nasıl katkılarda bulunduğunu sorun ve ardından bunları dahil olan diğer kişilerle paylaşımlarını isteyin.

1. _____'dan _____'in üstesinden nasıl gelineceği konusunda neler öğrendiniz?

2. Sana _____ değerini kim öğretti?

3. _____ hakkında kimden bilgi edindiniz?

Terapide başkalarıyla duygularınızı paylaşmanıza yardımcı olacak birkaç sorudan oluşan bir liste oluşturun.

1. _____

2. _____

3. _____

Robinson Crusoe Adası **(Asen ve Scholz, 2010)**

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Aile içi ve aileler arası roller ile kriz yönetimini deneyimlemek.

Yönerge: “Hayal edin ki bu harika okyanus gemisinde bir seyahattesiniz. Her şey çok rahat, hayatın tadını çıkarıyorsunuz, hiçbir endişe yok. Ancak aniden gemi bir kayaya çarpar ve batar – herkes gemiden atlamak ve cankurtaran botuna binmek zorunda kalır. Ancak bot herkesi taşıyamaz – ne yapacaksınız? Ve adaya vardığınızda orada kimse yok. Kaptan ve gemi personeli batan gemide kalıyor, bu yüzden ailelerin kendi kendilerine yardım etmesi gerekiyor. Adaya vardığınızda ne yapacaksınız, nasıl hayatta kalacaksınız? Lütfen bir senaryo oluşturmanın yollarını bulun ve bu durumları oynayın.” Daha sonra aşağıdaki soruları tartışın.

- Her aile kendini nasıl organize etti?
- Aileler birlikte nasıl çalıştı?
- Roller nasıl dağıtıldı?
- Kaotik durumlarda nasıl bir yapı oluşturulabilir?

Son olarak kaos çıkması durumunda aşağıdaki sorularla terapist yönlendirir..

- Böyle devam ederseniz ne olur?
- Kaçınız boğulur ya da açlıktan ölür?

Hayali Aile Üyesi (Kottman, 2003)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Bu teknik, çocukların ve aile üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını güvenli bir şekilde keşfetmelerine ve sağlıklı aile dinamiklerini teşvik etmelerine yardımcı olur. Hayali bir aile üyesinin kullanılması, çocuklara zor konuları dolaylı olarak ele alma imkanı tanır

Yönerge: Terapist, her aile üyesinin hayali bir aile üyesi yaratacağını açıklar. Bu karakter, çocuğun gerçek aile yapısı içinde eksik olduğunu düşündüğü nezaket, anlayış veya sabır gibi nitelikleri veya desteği somutlaştırmak üzere tasarlanmıştır. Aile üyeleri, özellikle çocuklar, hayali aile üyelerini betimlemeye veya çizmeye teşvik edilir. Terapist, çocuklara bu aile üyesinin belirli durumlarda nasıl davranacağını düşündüklerini sormalarını önerir. Çocuklar, duygusal ihtiyaçlarını yansıtacak şekilde bu hayali üyeyi adlandırmaya ve ona özellikler atamaya teşvik edilir.

Değerlendirme: Karakterler oluşturulduktan sonra, aile üyeleri hayali figürleri hakkında konuşur. Terapist şu gibi yansıtıcı sorular sorar: “Hayali aile üyesinin neden bu özelliklere sahip olmasını istiyorsun?” “Bu kişi sana nasıl destek verebilir?” “Bu hayali aile üyesine ne söylemek isterdin?” Bu sorular, aile üyelerinin ifade edilmemiş duygusal ihtiyaçlarını açığa çıkarmalarına yardımcı olur. Terapist, bu tartışmalardan elde edilen içgörülerini gerçek aile ilişkilerini anlamak için kullanır. Örneğin, bir çocuğun hayali ailesi üyesinin sakin ve destekleyici olması, ailenin empati ve istikrara daha fazla ihtiyaç duyduğuna işaret edebilir. Son olarak, terapist aile üyelerine, belirledikleri olumlu özellikleri kendi aralarındaki etkileşimlerde nasıl uygulayabileceklerini düşünmelerini önerir.

Değerler Açık Artırması (Johnson ve Whiffen, 2003)

Hedef Kitle: Çift, Aile

Amaç: Değerler Açık Artırması, bireysel ve ortak değerleri vurgulayarak aile bağlarını güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu teknik, güvenli bağların oluşturulmasını destekler, empatiyi geliştirir ve bağlantıyı teşvik eden açık tartışmaları teşvik eder.

Yönerge: Terapist, aile üyelerinin kendileri için hangi değerlerin en anlamlı olduğunu belirlemek için belirli değerlere (güven, dürüstlük veya sabır gibi) “teklif” vereceklerini açıklayarak açık artırmayı tanıtır. Bu düzenek, aile üyelerini aile ilişkilerinde neyi temel kabul ettikleri üzerine düşünmeye teşvik eder. Terapist, sağlıklı ilişkiler için önemli olan değerlerin veya özelliklerin bir listesini sunar ve her aile üyesinin belirli sayıda varsayımsal puan kullanarak “teklif vermesine” izin verir. Örneğin, bir çocuk ailede gerekli olduğunu düşünüyorsa “destek” için daha fazla puan ayırabilir. Açık artırmadan sonra aile en çok puan alan değerleri tartışır. Terapist, aşağıdaki gibi yansıtıcı sorular sorarak tartışmayı kolaylaştırır:

- “Bu değer sizin için önemli olmasının nedeni nedir?”
- “Bu değer aile içinde nasıl gösterildiğini düşünüyorsunuz?”
- “Bu değer ilişkilerimizde daha fazla görmek için ne yapabiliriz?”

Bu sorular, aile üyelerinin perspektiflerini ve duygusal ihtiyaçlarını keşfetmelerine yardımcı olur. Terapist, aile üyelerini bu değerlerin günlük etkileşimlere nasıl dahil edilebileceğini düşünmeye teşvik eder. Ayrıca, ilişkilerde anlayış ve uyumu teşvik etmek için değerlerdeki tutarsızlıkları tartışabilirler.

Taş Çorbası: Güçlü Yönleri, Potansiyeli ve Değişime Katkıları
Kabul Etmek
(Conoley ve Conoley, 2009)

Hedef Kitle: Aile

Materyal: Çalışma kağıdı, kalem

Amaç: Bir aile sistemindeki bireylerin terapötik süreçte aktif oyuncular olabileceği çeşitli biçimleri inceleyen bir tartışmayı kolaylaştırmak için tasarlanmıştır. Aktiviteden kaynaklanan diyalog, terapistin ve ailenin daha fazla ortak hedef bulmasına ve bu hedeflere ulaşmak için olası yolların daha net anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Yönerge: Her aile ve grubun kendine özgü bir dizi özelliği ve kişiliği vardır. Taş çorbasının eski hikayesi gibi, herkes tencereye bireysel bir şeyler katar ve bu da birlikte farklı ve belki de bireysel parçalardan daha büyük bir şey yaratır. Aileler mücadele ettiğinde, üyelerin çorbanın tadını artıran şeyden ziyade çorbayı bozan şeye odaklanmaya başlaması kolay olabilir. Lütfen aile birliğinizi geliştirdiğini düşündüğünüz şeyi aşağıya yazmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bu, mizah duygusu, organizasyon, gurur ve diğer birçok olasılık olabilir. Katkılarınızı adlandırdıktan sonra, lütfen ailenizin diğer üyelerinin çorbanızı daha iyi hale getirmek için ne yaptığını yazın.

Benim Adım: _____

Ne Getirdim: _____

Aile Üyesinin Adı:

Ne Getirdim: _____

Aile Üyesinin Adı: _____

Ne Getirdim: _____

Şimdi odanın etrafında dolaşıp her birinizin sırayla kendiniz hakkında ne yazdığınızı anlatmasını istiyorum. Bundan sonra, her biriniz sizin hakkınızda ne yazdığını söylemesi için başka bir aile üyesini seçeceksiniz. Tüm yanıtları yazacağım. Herkes paylaşma fırsatı bulduktan sonra, aşağıdaki sorulara yanıtlarınızı yazın.

1. Aile çorbası hakkında ne fark ettiniz? Çorba hakkında herhangi bir sorunuz var mı?

2. Çorbanızın malzemeleri ailenizin hedeflerine ulaşmasına nasıl yardımcı olabilir?

3. Tek tek malzemeleriniz ailenizin hedeflerine ulaşmasına nasıl yardımcı olacak?

- Bu teknik doğal taşlar kullanılarak da uygulanabilir.

Görünmez Sırt Çantası **(Brown, 2012)**

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Bu teknik, aile üyelerini birbirlerinin duygusal zorluklarını anlamaya ve desteklemeye teşvik ederek öz farkındalığı ve empatiyi geliştirmeyi amaçlamaktadır. Metaforik olarak “çantalarını boşaltarak” aile üyeleri dayanıklılık geliştirebilir ve daha dürüst bağlantılar kurabilir.

Yönerge: Terapist, her aile üyesinin, etkileşimlerini etkileyen endişeler, korkular ve geçmiş deneyimler gibi duygusal yüklerle dolu “görünmez bir sırt çantası” taşıdığını açıklar. Bunları inceleyerek, bireyler “sırt çantalarının” ilişkileri nasıl etkilediğini anlayabilirler. Aile üyelerinden, sırt çantalarının içinde kendinden şüphe duyma, öfke veya belirli korkular gibi neler olabileceğini düşünmeleri ve listelemeleri istenir. Bu alıştırma kendi kendine düşünmeyi teşvik eder ve gizli duygusal zorlukların ortaya çıkmasına yardımcı olur.

Değerlendirme: Her aile üyesi görünmez sırt çantasında ne taşıdığını paylaşıırken, terapist aşağıdaki gibi yansıtıcı sorularla empatiyi teşvik eder:

- “Sizce bu ‘ağırlık’ zaman içinde ilişkilerinizi ve tepkilerinizi nasıl etkiledi?”
- “Sırt çantanızdaki bir eşyayı bırakabilseydiniz, bu hangisi olurdu ve bu ne gibi bir fark yaratırdı?”

Terapist, her bireyin yükünün aile içindeki rolünü ve dinamiklerini nasıl etkilediğini sorgular. Bu, duygusal yüklerin ailedeki davranışları nasıl şekillendirdiğinin fark edilmesini sağlar. Aile, olumlu iletişim, sınırlar belirleme veya aile destek rutinleri oluşturma gibi yollarla bu duygusal yükleri azaltmanın veya yönetmenin yollarını tartışır.

Aile Vizyon Panosu **(McGoldrick ve Hardy, 2008)**

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Bu teknik, aile üyelerinin bir araya gelerek geleceğe dair ortak bir vizyon yaratmalarını sağlar ve ailenin içindeki birlik duygusunu ve amaç hissini geliştirmeyi amaçlar. Özellikle geçiş, çatışma ya da zorluklar yaşayan aileler için olumlu ve ileriye yönelik bir odak noktasına sahip olmalarını amaçlar.

Materyal: Dergiler, makaslar, yapıştırıcı, kalemler, pano veya poster.

Yönerge: Aile üyeleri dergilerden, ailenin başarmayı umut ettiği şeyleri temsil eden resimler, kelimeler, alıntılar ya da semboller kesip çıkartırlar. Bunlar arasında aile tatilleri, eğitim hedefleri, kişisel başarılar veya diğer hayallerin ve isteklerin sembolleri olabilir. Her aile üyesi, aynı zamanda kişisel dileklerini, isteklerini veya hedeflerini yazarak bu panoya katkıda bulunabilir. Bu yön, kolektif vizyon içinde kişisel ifadelere yer verir ve her aile üyesinin sesi duyulmuş olur. Tüm materyal toplandıktan sonra, aile üyeleri birlikte resimleri ve kelimeleri panoya yerleştirir, birbirlerinin hedefleri ve hayalleriyle nasıl bağlantılı olduklarını tartışırlar. Bu işbirlikçi süreç, aile üyelerinin geleceğe dair vizyonlarını paylaşmalarına ve birbirlerinin dilek ve isteklerini dinlemelerine yardımcı olur, böylece iletişim ve anlayış geliştirilir. Vizyon panosunu oluştururken aileler, bu hedeflerin önemini de düşündükçe birbirlerini başarmaları için nasıl destekleyeceklerini tartışabilirler.

Tamamlanan vizyon panosu, ailenin geleceğinin somut bir temsiline dönüşür ve paylaşılan hayalleri ve değerleri hatırlatan bir sembol haline gelir. Pano, evde belirgin bir yerde, örneğin oturma odası veya mutfakta sergilenebilir ve aile hedeflerinin günlük görsel bir hatırlatıcısı olur. Zamanla, vizyon panosu gözden geçirilebilir ve yeni hedefler veya başarılar eklenerek güncellenebilir, bu da ailenin ilerlemesini takip etmelerini ve başarılarını kutlamalarını sağlar.

Aile Bellek Kutusu **(Bloch ve Guillory, 2011)**

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Aile için duygusal değeri olan anıları korumak ve kutlamak.

Yönerge: Aile üyeleri birlikte geçirdikleri önemli anıları simgeleyen nesneleri kutuya eklemeye davet edilir. Bunlar arasında aile tatillerinden fotoğraflar, doğum günü kartları, özel hediyeler, seyahatlerden hatıra eşyaları veya yazılı mektuplar olabilir. Aile üyeleri ayrıca kendileri için önemli olan anıları veya yansımalarını yazarak kutuya ekleyebilirler. Tüm öğeler toplandıktan sonra, aile bir araya gelir ve her bir nesnenin anlamını tartışır, bu öğelerin aile olarak yaşadıkları deneyimlerle nasıl ilişkilendiğini paylaşırlar. Bu tartışma, aile üyelerinin duygularını, hikayelerini ve nesnelerle ilgili yansımalarını ifade etmeleri için bir fırsat sunar. Bu, aile üyelerinin paylaşılan anılar üzerinden bağ kurmalarını, olumlu anıları yeniden yaşamalarını ve aile geçmişini ve başarılarını takdir etmelerini sağlar.

Değerlendirme: Terapist, şu tarz sorularla tartışmaya yön verebilir:

- Bu nesne sizin için neyi temsil ediyor?
- Bu anı size nasıl hissettiriyor?
- Bu an neyi anlatıyor, ailemiz hakkında ne düşünüyoruz?
- Bu anıları aile bağımızı güçlendirmek için nasıl kullanabiliriz?

Etkinlik ilerledikçe, aile üyeleri birbirlerinin perspektiflerini ve deneyimlerini daha derinlemesine anlayabilirler; bu da empati ve bağ kurmayı teşvik eder. Aile Bellek Kutusu, ailenin dayanıklılığını, paylaşılan sevgisini ve tarihlerini onurlandırmanın sembolü haline gelir.

Her Şey Karışmış Durumda (Lowenstein, 2011)

Hedef Kitle: Çocuk, Aile

Amaç: Kaygı veya endişe duygularını tanımlamak ve ifade etmek. Kaygı tepkilerinin sıklığını ve yoğunluğunu azaltmaya yönelik başa çıkma stratejilerini tanımlamak. Danışanların deneyimlediği kaygıların sıklığını, yoğunluğunu ve sayısını azaltmak.

Materyal: İp topu, Makas, Kâğıt, Keçeli kalemler ,Parmak kuklaları (böcek figürlü)

Yönerge: Seansa, "Herkesin endişeleri vardır ve bazen o kadar çok endişemiz olur ki, onlar içimizde birbirine karışır. Artık birini diğerinden ayırt etmek zorlaşır. Sadece endişeli ve kaygılı hissederiz, nedenini bile bilmeden. Bugün bu kaygıları çözmeye çalışacağız. Hadi başlayalım, her bir ipi sırayla çıkaralım ve adlandıralım," diyerek başlar. Terapist, büyük bir kaygı ve küçük bir kaygı örneği verir. Örneğin, terapist şöyle diyebilir: "Sütümüz bitince biraz endişeleniyorum, ama biliyorum ki mağazaya gidip daha fazla alabiliriz." Ardından, karışmış ipten biraz çeker. Bu kaygıyı temsil etmek için gerektiğinden fazla ip çekilir. "Bu kadar endişeleniyorum," denir ve ip uzunluğu gösterilir. Ardından, "Aslında süt konusunda bu kadar endişelenmiyorum, o yüzden ipi bu kadar kısaltacağım," denir ve ip biraz kısaltılır. Terapist, çocuğun beş veya altı kaygıyı çözmesine yardımcı olur. Bazıları küçük olacak, bazıları ise kilometrelerce ip gibi görünebilir. Her bir ip parçası kesildikçe (uzunluk kaygının yoğunluğunu temsil eder), kaygı, büyükçe bir kâğıt parçasına yazılır ve ip üzerine bantlanır (bu, her bir kaygı ipinin birbirinden ayrılmasına yardımcı olur). Ardından, terapist, kaygıları odada birbirine bağlayarak bir örümcek ağına benzetmeye karar verir. Bir ucu kapı koluna, diğer ucu ise bir kitaplığın üst kısmına bağlanır. Çocuğa, iplerin nereye

bağlanacağını seçme fırsatı verilir. Ancak, iplerin odanın içinde birbirini geçmesi sağlanır, böylece ipler bir örümcek ağına benzer şekilde görünür. Ebeveyn veya bakıcının, çocuğun kaygılarını görebilmesi için örümcek ağını görmesi faydalı olabilir. Eğer ebeveyn seansa dahil edilirse, çocuk her bir kaygıyı yüksek sesle ifade eder. Sonra kaygıları kesme yolları hakkında konuşulur. Çocuk, kaygılarını azaltmak için stresle başa çıkma stratejilerini tartışır. Bunlar, derin nefes egzersizleri, kas gerilme/gevşeme egzersizleri veya olumlu görselleştirme kullanımı, düşünce durdurma ve düşünce değiştirme teknikleri gibi stratejiler olabilir. Çocuk her bir stratejiyi sesli bir şekilde ifade ettikçe, makası kullanarak ağdaki bir ipi keser, ta ki ağ tamamen kaybolana kadar.

Topu Fırlat **(Lowenstein ve Sprunk, 2010)**

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Aile bireylerinin değiştirmek istedikleri şeyler ve değişime neyin engel olduğunun keşfedilmesi amaçlanmaktadır. Ailenin değişim konusuna ait stratejileri geliştirmesi hedeflenir.

Yönerge: Aile bireylerine beş dakika boyunca devam ederek, ellerindeki topu sırasıyla diğer aile bireylerine atmaları gerektiğini açıklayınız. Aile bireyleri topu başka bir aile üyesine atarken topu attığı kişiye güzel bir şey söylemelidir. Bu döngü beş dakika boyunca ve tüm aile bireyleri kendisi hakkında en az iki güzel şey duyana dek tekrar eder.

Etkinliğin devamında ise her bir aile bireyinden, diğer aile üyelerinden kendisi hakkında güzel şeyler duyma ve onlara güzel cümleler kurma deneyimini açıklamasını isteyiniz. Aşağıdaki gibi sorular sorulabilir:

- Tüm aile üyelerine güzel şeyler söylemek nasıl hissettirdi?
- Aile üyelerinden birisi size güzel bir şey söylediğinde siz ne hissettiniz?
- Etkinlik boyunca duymayı beklemediğiniz ve duyduğunuzda şaşırdığınız yorumlar aldınız mı?

Bu konudaki tartışmaların ardından oyunu tekrar başlatın. Fakat bu defa topu attıkları kişi ile birlikte yapmaktan keyif alacakları ancak şuanda yapmadıkları bir şey söylemelerini isteyin. Bu etkinliğin de beş dakika boyunca devam etmesine izin verin ve ardından deneyim hakkında tartışın.

Oyunun üçüncü bileşeni ise topu yakalayan kişinin topu yakaladığında söylediklerini içerir. Topu yakalayan aile üyesinin, kendisi hakkında değiştirmek istediği bir şeyi ve bu değişikliği yapmasını engelleyen durumun

ne olduğunu söylemesi beklenir. Bu etkinlik sonrasında aile üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Yapmayı istediğiniz değişikliği yapmanıza yardımcı olabilecek iki şey listeleyin.
- Ölçeklendirecek olsanız istediğiniz değişikliğe 1’den 10’a kadar olan bir ölçekte kaç puan verirdiniz? Aile üyeleriniz için bu değişiklik kaç puan değerinde önemli?
- Bu değişiklikler gerçekleşmiş olsaydı aile hayatınızda ne gibi değişiklikler ve iyileşmeler olurdu?

Son olarak ise, aile üyelerinden birisi topu bir diğerine attığında, topu alan kişi aile hayatını daha iyi hale getirmek için neler yapılabileceğine dair fikir paylaşımında bulunur. Beş dakika sonra aile üyelerinin tamamını, verilmiş olan tüm önerileri dikkate almaya ve bu önerilerin ailelerinin yaşamına nasıl dahil edilip edilemeyeceği konusunda karar vermeye teşvik ediniz.

Değer Tespit Karşılaştırması (Floyds, 1982)

Hedef Kitle: Çift, Aile

Amaç: Teknik, herhangi bir etkileşimsel ilişkinin bütünsel bir şekilde görülmesini ve sistemi oluşturan kişiler hakkında fikir oluşturmayı amaçlamaktadır.

Yönerge: Size değerlerle ilgili bir ödev vereceğim. Değerler hakkında düşünürken, sizin için en önemli olduğunu düşündüğünüz nesneleri, olayları veya faaliyetleri düşünün. Her biriniz iki değer listesi hazırlayacaksınız; bir liste kendi değerlerinizi, diğer liste ise eşinizin değerleri olduğunu düşündüğünüz değerleri temsil edecek. Lütfen bunları önem sırasına göre yerleştirin. Değerlerin içeriği veya uzunluğu konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. Bir sonraki seanstan önce bu değerleri aranızda tartışmayın.

Değerlendirme: Bir sonraki seansta danışanlardan listelerini yazılı sıraya göre yüksek sesle okumaları istenir ve terapist bunları herkes tarafından okunabilecek ve karşılaştırılabilecek kadar açık bir şekilde tek bir kağıda kaydeder. Katılımcılar listeleri değerlendirirken, terapist şu konulara bakar: temsil edilen değerlerin olası kaynakları, listeler içindeki ve arasındaki çelişkiler, içerikteki farklılıklar, danışanların diğerlerinin değerlerini algılamalarındaki doğruluk, vb. Danışanlardan listelerle ilgili izlenimlerini ifade etmeleri istenir ve hem mevcut konulardan hem de ortaya çıkan diğer konulardan sorular çıkarılır.

Olumlu-Olumsuz Duygu Kutuları (Linville ve Hertlein, 2007)

Hedef Kitle: Aile

Amaç: Bu aktivite, başka bir aile üyesinin hastalığı, travması veya engelliliği ile başa çıkmaya çalışan herhangi bir aile üyesi ile kullanılabilir. Tek bir seansta ya da tedavi boyunca destekleyici olarak kullanılabilir.

Yönerge: Bu etkinlik için danışan başına iki boş ayakkabı kutusu, çeşitli eski dergiler, renkli keçeli kalem ve boyalar, yapıştırıcı ve makas gereklidir. Küçük çocuklarla çalışırken güvenli malzemeler tercih edilmelidir. İsteğe bağlı olarak kumaşlar, kurdeleler, düğmeler ve düz kâğıtlar da kullanılabilir. Terapist, danışanlarla olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesinin önemi üzerine konuşmalı ve duygularını ifade etmenin önündeki engelleri keşfetmelidir. Danışanlar, kendilerini savunmasız hissetmekten kaçınmak, başkalarına yük olmak istememek gibi nedenlerle duygularını bastırıyor olabilirler. Terapist, bu zorlukları anlamalı ve değişime yönelik motivasyonlarını değerlendirmelidir.

Danışanlar, bir kutuyu “Olumsuz Duygular Kutusu”, diğerini ise “Olumlu Duygular Kutusu” olarak belirler. Her kutu iç ve dış yüzeyleriyle birlikte, temsil ettikleri duygulara uygun renk, resim ve sembollerle süslenir. Terapist, danışanları bu kutuları evde de kullanmaları için teşvik eder; duygular yazılarak uygun kutuya eklenir. Terapist, olumsuz duyguların bireylere değil hastalık, travma ya da engelliliğe yönlendirilmesini destekler. Sonraki seanslarda bu kutular üzerinden duygular işlenmeli, danışanların duygularını ifade etmeleri kolaylaştırılmalı ve aile içi iletişim desteklenmelidir.

Aile Arması **(Asen ve Scholz, 2010)**

Hedef Kitle: Çift, Aile

Amaç: Ailenin kimliğini tanımlayarak ve güçlendirerek aile uyumunu artırmak

Materyal: Beyaz karton, renkli kalem ve boya.

Yönerge: Eski güzel günlerde, ailelerin, özellikle de asil olanların, geçmişleri, sloganları ve güçlü yönleri hakkında bir şeyler söyleyen kendi armaları vardı. Armalar ailenin gurur tablosu gibidir. Her aileyi kendisi için böyle bir arma tasarlamaya davet etmek istiyoruz. Bir aile olarak ailenizde neyin özel olduğunu, neyle gurur duyduğunuzu ve hangi özel, güçlü yanlara sahip olduğunuzu düşünün. Tüm bunları bir armaya dönüştürün ve bir aile sloganı oluşturmaya çalışın. Son olarak aşağıdaki soruları tartışın.

- Ailenizin güçlü yönleri nelerdir?
- Geçmiş aile tarihinizi armaya nasıl dahil edebilirsiniz?
- Ailenizin olumlu yönleri nelerdir?
- Aile sloganı ne olabilir?
- Arma gelecekte nasıl görünmelidir?

Duraklatma Düğmesine Basmak **(Zandt ve Barrett, 2021)**

Hedef Kitle: Çocuk, aile

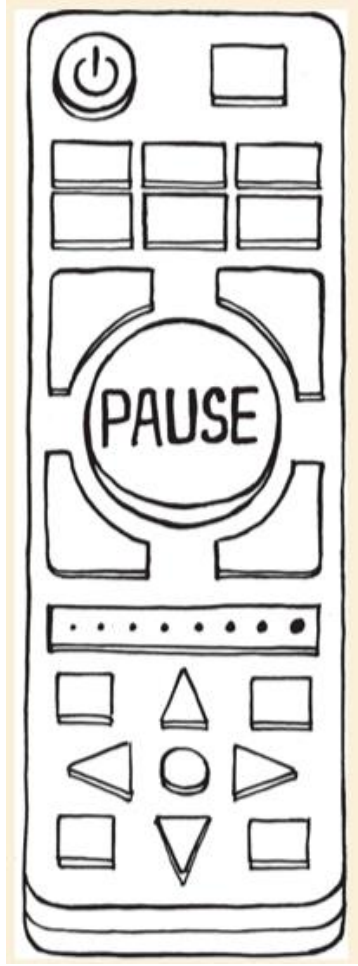
Amaç: Çocukların ve ailelerin kaygılı hissettiklerinde duraklamanın rolünü anlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu, duyguları düzenleme ve basitçe tepki vermek yerine nasıl yanıt vereceklerine karar vermelerini olanak tanır.

Materyal: Kalemler, bir parça karton, bir adet el işi köpüğü.

Yönerge: Çocuğa beynimizin farklı bölümlerinin farklı ve önemli görevleri olduğunu hatırlatın. Duygu beynimiz, tehlikedeyken güvende kalmak için hızlı tepki vermemize yardımcı olarak duygularımızı kontrol eder; düşünce beynimiz ise hafızamızı ve planlama becerilerimizi kullanarak nasıl tepki vermek istediğimize karar vermemize yardımcı olabilir. Düşünen beyinlerimizi çalıştırmak için duraklamalı ve bedenimizi sakinleştirmeliyiz.

Uzaktan kumandayı yaptığınızda, çocuğu kukla oyununa veya rol yapmaya dahil edin ve kukla veya karakter kaygılı hissettiğinde yardımcı olması için uzaktan kumandadaki duraklatma işlevini kullanmayı deneyin. Örneğin, çocuğun uzaktan kumandayı kontrol etmesine izin verebilir ve kuklanın endişelendiği ve düşünme beynini kullanamadığı bazı durumları canlandırabilirsiniz. Çocuğu duraklatma düğmesine ne zaman basacağını seçmeye teşvik edin.

Ebeveynler bu aktiviteye kolayca dahil olabilir. Çocuk, seans sırasında kendisi ve diğer aile üyeleri üzerinde duraklatma düğmesini kullanma pratiği yapabilir, yüz ifadelerinde, beden dilinde ve davranışlarında duraklamanın iyi bir zaman olduğunu düşünmesine neden olan şeyin ne olduğunu fark edebilir.



Şekil 5: Uzaktan Kumanda (Zandt ve Barrett, 2020)

Benim Tezahürat Takımım

(Zandt ve Barrett, 2020)

Hedef Kitle: Çocuk, aile

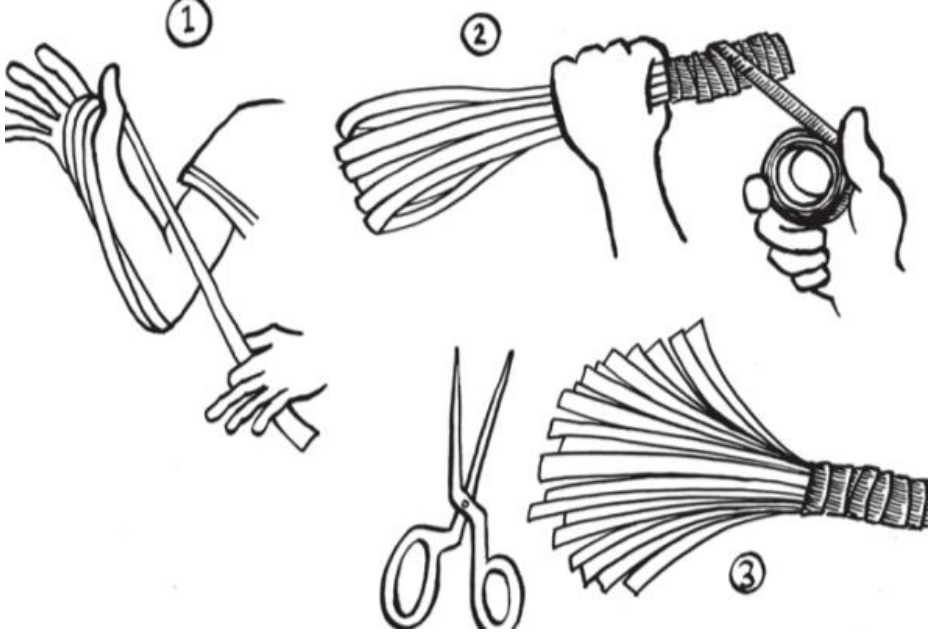
Amaç: Çocukların ve ailelerin düşünceler ve duygular arasındaki ilişkiyi ve düşüncelerin kaygılarını yönetmede nasıl faydalı olabileceğini anlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Materyal: Krepon kağıdı, kurdele/flama, makas ve yapışkan bant.

Yönerge: Aileye destekledikleri spor takımlarının ne olduğunu ve takımları destekleyen tezahürat takımları görüp görmediklerini sorun. Bir tezahürat takımının rolü hakkında konuşun ve oyuncuların onları tezahürat eden insanların var olduğunu düşünerek, nasıl hissedebileceklerini tartışın. Çocuğu, bir grup insanın kendisini tezahürat etmesi durumunda nasıl hissedebileceğini düşünmeye teşvik edin. Söyleyebilecekleri kelimelerin önemi ve ayrıca sizin tarafınızda insanlar olduğunu bilmenin nasıl bir his olabileceği hakkında konuşun. Bazen ailelerin tezahürat takımları gibi olabileceğini ve bazen de kendimiz için yüksek sesle veya zihnimizden faydalı kelimeler söyleyerek tezahürat edebileceğimizi açıklayın.

Birlikte tezahürat etmeyi düşünebilmeniz için biraz ponpon yapmanızı önerin. Ponpon yapmanın en kolay yolu krep kağıt kurdeleyi almak ve çocuktan bir kolunu uzatmasını, bükmesini ve dirseğinden yukarı doğru kaldırmasını istemektir. Kurdeleyi çocuğun dirseğinden eline doğru sararak başlayın, bunu yaparken kurdeleyi kavramasını sağlayın ve kurdeleyle halkalar oluşturun. Kurdeleyi tekrar tekrar sarana kadar sarmaya devam edin ve ardından kurdele halkalarını çocuğun kolundan yaratıcı bir şekilde kaydırın. Ponponu birbirine bağlamak için bir ucuna biraz yapışkan bant sarın. Kurdeleyi diğer ucundan kesmek için makas kullanın.

Ponpon tamamlandığında, bir durum seçin ve çocuktan ve aileden bu durumda olabilecek birini desteklemelerini isteyin.



Şekil 6 : Ponpon Yapımı (Zandt ve Barrett, 2020)

Sembolik Aile Çizimi (Kerr, 2011)

Hedef Kitle: Aile

Materyal: Kağıt, Kalem, Boya kalemleri

Amaç: Aile sistem dinamiklerine, yapı, fonksiyon ve işlevlere ilişkin açık bir resim oluşturma

Yönerge: Her aile üyesine birer kağıt verilir. Siz dahil tüm aile üyelerini bir sembol ya da şekille çizmenizi istiyorum. İsteddiğiniz semboller olabilir ve istediğiniz renklerde boyayabilirsiniz. Yönerge sembol yerine sadece geometrik bir şekil çizin şeklinde de verilebilir. Aile üyeleri için geometrik şekiller kullanmak daha az tehdit edici olabilir,

Değerlendirme: Kendini ve ailenin diğer üyelerini temsil etmek için şekil ve renkler seçme yönergesi, genellikle gerçekçi aile portrelerinden daha az tehdit edicidir ve bir ailenin aile sistemini incelemesine yardımcı olmak için bir pencere sağlayabilir.

Aile üyelerine süreç içerisinde bir başka kağıda “ideal aileyi temsil eden sembol ya da şekiller çizmeleri” yönergesi de verilebilir.

Semboller ve çizimi yapan aile üyesi için anlamı üzerinde konuşulur. Gerçek ve ideal bir aileyi sanat eseri aracılığıyla karşılaştırmanın dinamikleri, sözlü tanımlamalardan çok daha fazla veri verebilir. Ortaya çıkan ürün, sınırlar, koalisyonlar ve hiyerarşi gibi yapısal kalıplar, yakınlık ve mesafe dinamikleri açısından değerlendirilir. Terapist ayrıca figürlerin boyutu ve renk kullanımı açısından da değerlendirme de bulunabilir.

Alışkanlık Yaratığı Olmak: Ritüelleri Belirlemek, Oluşturmak ve Sürdürmek

(Conoley ve Conoley, 2009)

Hedef Kitle: Birey, Çift, Aile

Amaç: Bireylerin, çiftlerin ve ailelerin eski ritüelleri belirleyip, devam ettirmeleri veya yenilerini oluşturmaları yoluyla devamlılık ve bağlantı kurmalarını veya sürdürmelerini amaçlamaktadır.

Yönerge: Başkalarıyla bağlantı kurduğunuzu hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Şimdi kendinizi güvende ve emniyette hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Bu durumlarda herhangi bir benzerlik görüyor musunuz? Bu tür senaryoları düşündüğümüzde, genellikle aile etkinlikleri, arkadaşlarla takılma, kutlamalar vb. gibi ritüelleri anlatırız. Bu durumlar ve olaylarla ilgili ortak bir tema, bireysel yaşamlarımıza ve ailemize ve yakın sosyal ilişkilerimize getirdikleri tutarlılık ve istikrardır. Bunlara ritüeller diyoruz ve günlük, haftalık, aylık, mevsimsel veya yıllık bazda gerçekleşebilirler. Bu egzersiz, mevcut ritüellerinizi belirlemenize veya eski ritüellerinizde bir aksaklık yaşıyorsanız yenilerini oluşturmanıza yardımcı olmak içindir. Bu egzersizi tamamlamak için, verilen boşluklara sorulara verdiğiniz yanıtları yazın.

1. Şu anda sizin veya ailenizin içinde bulunduğu aktiviteler veya olaylar nelerdir? Ritüelleri, aile ve arkadaşları içeren çok düzenli bir şekilde gerçekleşen rutin şeyler olarak düşünmek isteyebilirsiniz. Lütfen her birini ayrı ayrı listeleyin.

a. _____

b. _____

c. _____

2. Listelediğiniz ritüellerin her biri hayatınıza veya aile yaşamınıza nasıl bir bağlantı veya tutarlılık getiriyor?

a. _____

b. _____

c. _____

3. Uyguladığınız ancak bir sebepten ötürü durdurulan veya kesintiye uğrayan ritüellere örnekler nelerdir?

4. Bir önceki soruda sıraladığınız ritüellerden hangilerine tekrar başlamayı düşünürdünüz?

5. Eski bir ritüeli yeniden başlatsanız ne fark ederdi?

6. Aileniz veya arkadaşlarınızla bir görüşme planlayın. Onlarla düzenli veya tutarlı bir şekilde yapılabilecek yeni aktiviteler aracılığıyla daha fazla bağlantı kurmanın yolları hakkında konuşmaya çalışın. Lütfen bu yeni ritüelleri aşağıya listeleyin

a. _____

b. _____

c. _____

7. Oluşturulan yeni ritüellerden birini alın ve birkaç kez deneyin. Sonra bu deneyin sonuçlarını aşağıya yazın.

Tutarlılık ve istikrar sağladığı ve ilişkisel uyumu desteklediği görülen ritüelleri takip ettiğinizden emin olun.

Just People (Sadece İnsan) **(Williams, vd. 2011)**

Hedef Kitle: Çocuk, Ergen, Aile

Amaç: Çocuk ve ergenlerin ilişkiler sistemi dahil çok yönlü değerlendirilmesi

Yönerge: “Just People” çocuk ve ergenlerin kapsamlı bir bakış açısıyla değerlendirilmesini sağlayabilmek adına, incelememiz gereken temel alanları hatırlamamıza yardımcı olmak için geliştirilen bir hafıza tekniğidir. Bu alanların her birindeki işleyişi değerlendirmek, hem güçlü yönleri hem de endişe verici alanları ortaya çıkarabilir. Olayın niteliğine bağlı olarak, bazı alanların son derece belirgin olduğunu, bazılarının ise asgari öneme sahip olduğunu keşfedebilirsiniz. Just People; çocuk ve ergen işleyişini değerlendirmek için alanları özetlese de, bu alanların çoğu, yetişkinler, özellikle de genç yetişkinler için de geçerli olabilir. (Yetişkinler için eğitimden ziyade mesleki işlevsellik daha belirgin bir endişe kaynağı olacaktır.).

Just People Çocuk ve Ergen İşlevselliğinin Değerlendirilmesi Kontrol Listesi

Judgment-Muhakeme

Understanding of others-Başkalarını anlama yetisi

Self-esteem-Benlik saygısı

Temperament-Mizaç

Peers-Akranlar

Emotions-Duygular

Outside interests-Dış ilgi alanları

Psychopathology-Psikopatoloji

Loved ones-Sevdiklerimiz

Education-Eğitim

KAYNAKÇA

- Asen, E., ve Scholz, M. (2010). *Multi-family therapy: Concepts and techniques*. Routledge.
- Bloch, L., ve Guillory, P. T. (2011). The Attachment Frame is the Thing: Emotion-Focused Family Therapy. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 229-245.
- Bobes, T., ve Rothman, B. (1998). *The crowded bed*. New York: Norton.
- Boucree, D. D. (2023). *The Couples Therapy Toolbox: 75+ Exercises to Improve and Strengthen Your Relationship*. Simon and Schuster.
- Burns ve Kaufman. (1972). *Actions, Styles, and Symbols in Kinetic Family Drawings (KFD): An Interpretative Manual*. New York, New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Birchler, G. R., Doumas, D. M., & Fals-Stewart, W. S. (1999). The seven Cs: A behavioral systems framework for evaluating marital distress. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 7, 253–264.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books.
- Caselman, T., ve Hill, K. (2014). *Working therapeutically with families*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Conoley, C. W., ve Conoley, J. C. (2009). *Positive psychology and family therapy: Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth*. John Wiley & Sons.
- Epstein, N. B., ve Falconier, M. K. (2024). *Treatment Plans and Interventions in Couple Therapy*. Guilford Publications.

- Fisch, R., Weakland, J. H., ve Segal, L. (1982). *The Tactics of Change: Doing Therapy Briefly*. Jossey-Bass.
- Floyds, H. H. (1982). Values assessment-comparison (VAC): A family therapy technique. *Family Therapy*, 9(3), 280-288.
- Fruzzetti, A. (2006). *The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation*. New Harbinger Publications.
- Fulgieri Melissa (2022) *Couples Therapy Activity Book: 65 Creative Activities to Improve Communication and Strengthen Your Relationship* Rockridge Press
- Gottman, J. M., ve Gottman, J. S. (2014). *Level 2 Clinical Training Gottman Method Couples Therapy: Assessment, Intervention, And Co-Morbidities*. The Gottman Institute.
- Grieger, R. (2015). *The couples therapy companion: a cognitive behavior workbook*. Routledge.
- Hecker, L. L., ve Deacon, S. A. (2013). *The therapist's notebook: Homework, handouts, and activities for use in psychotherapy*. Routledge.
- Hertlein, K. M., ve Viers, D. (2014). *The couple and family therapist's notebook: homework, handouts, and activities for use in marital and family therapy*. Routledge.
- Hiebert, W. J., Gillespie, J. P., & Stahmann, R. F. (1993). *Dynamic assessment in couple therapy*. New York: Lexington Books
- Hill, L. (2023). *Relationship Workbook for Couples, Break Free and Recover from Unhealthy Relationships*

- Johnson, S. M., ve Whiffen, V. E. (Eds.). (2003). *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. Guilford Press.
- Kottman, T. (2003). *Partners in Play: An Adlerian Approach to Play Therapy*. John Wiley ve Sons.
- Kerr, C. (2011). *Family art therapy: Foundations of theory and practice*. Routledge.
- Linville, D., ve Hertlein, K. M. (Eds.). (2007). *The therapist's notebook for family health care: Homework, handouts, and activities for individuals, couples, and families coping with illness, loss, and disability*. Psychology Press.
- Lowenstein, L. (2011). *Favorite therapeutic activities for children, adolescents, and families: Practitioners share their most effective interventions*. Canada: Champion Press.
- Lowenstein, L., ve Sprunk, T. P. (2010). *Creative family therapy techniques: Play and art-based activities to assess and treat families*. Die Skriflig.
- Mates-Youngman, K. (2014). *Couples therapy workbook*. PESI Publishing ve Media
- McGoldrick, M., ve Hardy, K. V. (2008). The Family Vision Board: A Tool for Strengthening Family Bonds and Clarifying Goals. *Family Process*, 47(2), 123-136.
- Nemetschek P. (2012) *Milton Erickson lives! A personal encounter*. Phoenix, Arizona: The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Rosoman, C. (2008). *Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J. A. (2005). *Artful therapy*. John Wiley & Sons.

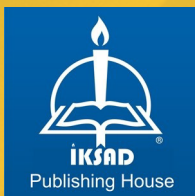
Schade, L. C. (2020). *Couples Therapy Workbook for Healing: Emotionally Focused Therapy Techniques to Restore Your Relationship*. Sourcebooks, Rockridge Press.

Sharp, C. (2001). *101 More Favorite Play Therapy Techniques*, Edited by Kaduson & Schaefer, 2001.

Therapistaid, (2013). *Relationship Building: Shared Qualities*.
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/relationship-building-shared-qualities>

Williams, L., Edwards, T. M., Patterson, J., & Chamow, L. (2011). *Essential assessment skills for couple and family therapists*. Guilford Press.

Zandt, F., ve Barrett, S. (2020). *Creative Ways to Help Children Manage Anxiety: Ideas and Activities for Working Therapeutically with Worried Children and Their Families*. Jessica Kingsley Publishers.



ISBN: 978-625-378-256-6