

GRUP EĞİTİMLERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

EĞİTİMİ NASIL VERMELİYİM?

ALGILAR HAYATI NASIL ANLAMDIRACAĞIMIZI BELİRLER!

ALGI DÜNYAMIZ

- %85-95 İÇ ODAKLI
- %5-15 DIŞ ODAKLI

KUANTUM FİZİK: "SADECE ALGILANAN DOĞRULAR VARDIR."



«Bir karınca çevresindeki hayvanları nasıl ayırabilir?»

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

Aslan, kaplan ve çingiraklı yılan gibi şefkatli ve iyi huylu hayvanlar

Piliçler, ördek ve kazlar gibi yırtıcı hayvanlar

- Algılarımızdan sorumluyuz.
- Algılar seçimlerden oluşur.
- Beslenmeyi ve bedeni nasıl algıladığı en önemli nokta.

Somutlaştırma orta noktada buluşmayı sağlar.

OLUMSUZ BAKIŞ AÇISI

KÜF:Kuruntu Üretim Fabrikası

BAKIŞ AÇISI

OPTİMİST

1. *sıfat* İyimser, pesimist karşıtı.

2. *isim, spor* Çocuklar için düzenlenen, tek yelkenli, tek kişilik yarış.

PESİMİST

Kötümser, optimist karşıtı.

CBT SANDALYELERİ

- **Sandalye 1: DURUM (Ne oluyor?)**

«Annem, tedavime destek vermiyor, evde sürekli yiyemeyeceğim yemekler pişiriyor.»

- **Sandalye 2: DUYGU (Ne hissediyor?)**

«Değersiz hissettim.»

- **Sandalye 3: OTOMATİK DÜŞÜNCE (Zihnine gelen ilk düşünce ne?)**

«Benden nefret ediyor ve düzelmemi istemiyor.»

- **Sandalye 4: OBJEKTİF GERÇEKLİK**

«Neden böyle bir şey yaptığını bilmiyorum.»

- **Sandalye 5: FARKLI DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ (Objektif gerçeği düşündüğünde nasıl hissediyor?)**

«O yiyecekleri yemem engellendiği için kendimi kötü hissediyorum. Fakat evde başkalarının da olduğunu unutmamalıyım. O yiyecekler olmadan da tedavime devam edebilirim.

A- OLAY

«Garson beni bekletti, bana ilgisiz davrandı.»

B-DÜŞÜNCE BİÇİMİ (YORUM)

«Garsonun ilgisizliği beni kızdırdı.»

C-DUYGU VE DAVRANIŞ

«Kızdım ve garsona bağırdım.»

D-OBJEKTİF OLAY

«Garson bana 3 dakika bakmadı.»

E-YENİ DÜŞÜNCE

«Garsonun işi çok benim de acele etmem gerek.»

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

KENDİNE SOR!

- Bu düşüncemin sorunu çözmeye faydası var mı?
- İlişkilerimi olumlu etkiler mi?
- Hedeflerime katkısı var mı?
- İç huzurumu korur mu?
- Çatışma ve gerginlikleri azaltır mı?
- Başkaları da benim gibi düşünür mü?

Kendi kendini doğrulayan kehanet

Amerika'da yapılan bir araştırmada bir okulda zeka testi yapılıyor ve öğretmene 4 çocuğun üstün zekalı olduğu söyleniyor. Aslında normal zekalı olan bu çocukların başarılarının bir önceki döneme göre arttığı tespit ediliyor.

«Her tohumun kendi cinsinden meyve vermesi kaçınılmazdır ve düşünce de kaderin tohumudur!»

Anonim

BAKIŞ AÇISI

- Kırk kez söyleyince olur.
- Taç giyen baş akıllanır.
- Ne ekersen onu biçersin.
- Yaęmur eken fırtına biçer.
- Ağacı seyreden, ormanı göremez. - Attilâ İlhan
- Hepimiz aynı gök kubbenin altında yaşıyoruz; ama hepimiz aynı ufka sahip değiliz. - Konrad Adenauer
- Dünyanın üstüne çıkabilen bir bakış, onu anlayan tek bakıştır. - Richard Wagner

OLUMLU BAKIŞ AÇISI

- Pollyannacılık değildir.
- Benliği tehditlerden korur.
- Yeterli ve güçlü hissettirir.
- Bilinci bu konuda eğitmek mümkündür.
- Olumlama teknikleri kullanılabilir.

OLUMLU BAKIŞ AÇISI VE OLUMLAMALAR

Sağlığı tehdit eden stresi azalttığı tespit edilmiştir.
(Sherman et al., 2009; Critcher & Dunning, 2015)

EMPATİ

Farklı bir rolden kendine ve başkalarına bakabilmek.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

POLİVAGAL TEORİ

- Sosyal sinir sistemi kavramını önerir.
- Beyin gelişimi diğerleriyle olan ilişkimize bağlıdır.
- Bebeğin kendi kendini sakinleştirebilmesi için önemlidir.
- Bakımverenle bebek arasındaki bağlanmadan etkilenir. (Attachment Theory)
- Limbik rezonans-empatik uyumlanma
- Sağlıklı vagal iletim= limbik rezonans ve empatik uyumlanma

- Bozulmuş vagal iletim= bağımlılıklar

(güvenlik ve sakinlik dışarıda aranır)

- Müzik, meditasyon, yoga, doğa, dans,vs....limbik rezonansı arttırır.

VAGUS SİNİRİNİ HAREKETE GEÇİRMEK İÇİN GÜLÜMSE!

İki kişinin buluşması: göz göze, yüz yüze

Ve sen yakın olduğunda gözlerinden içeri
gireceğim

Ve onların yerine kendi gözlerimi koyacağım

Ve sen de benim gözlerimden gireceksin

Ve benimkilerin yerine kendi gözlerini koyacaksın

Sonra ben senin gözlerinden bakacağım

Sen de benim

Moreno, 1977

En uzak mesafe

Ne Afrika'dır ne Çin, ne Hindistan

Ne seyyareler

Ne de yıldızlar geceleri ışıldayan...

En uzak mesafe

İki kafa arasındaki mesafedir

Birbirini anlayamayan

Can Yücel

PROFESYONEL KİŞİ

- Kendini kontrol eder.
- Karşısındakini kontrol eder
- Grubun tamamını kontrol eder.
- Normlara ve kurallara uyar.
- Alternatif yaratır.
- Alanında uzmandır.
- İhtiyaçları görür.
- Yaratıcı ve esnektir.
- Özgüvenli davranır.
- Tüm ipuçlarını değerlendirir.

“Bir profesyonel elinden geleni değil, üzerine düşeni yapar.”

GRUBU ETKİLEMEK İÇİN

- Hikayeleştir!

- İkna Edici Ol!
- Hareket Et!
- Yeni Birşey Söyle!
- Mizahı Kullan!
- 18 Dakikan Var!
- Duyusal Deneyimler Ver!
- Şeridinde Kal!

«Hikayeler, ruhu olan verilerdir.»

Brene Brown

HİKAYELER EN ETKİLİ İKNA ARAÇLARIDIR.

Birini ikna edebilmeniz için gerekli 3 şey

güvenilirlik

mantık

duygulara hitap etme

HİKAYELER

- Direnci kırar.
- Beynin tamamına hitap eder.

- Ayna nöronları aktif hale getirir. Bu da bizim öğrenme süreçlerimizi güçlendirir.
- Beyin taramaları: «Hikayeler insan beynini uyararak konuşmacının dinleyiciyle bağ kurmasını sağlar. Bu beyinden beyine eşlemedir.»*
- MR uygulamalarında aynı anda anlatıcı ve dinleyicinin beyin tepkilerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

*Uri Hasson ve ark. (2012) «Brain to brain coupling: A mechanism for creating and sharing a social world»



HANGİ HİKAYELER?

- Kişisel hikayeler
- Başkalarının hikayeleri
- Ürünlerin/markaların hikayeleri

NASIL HİKAYELER?

- Gerçek kişilerin hikayeleri
- Kötü başlayan iyi biten hikayeler
- Grup üyelerinin bağ kurabileceği 1 karakter içeren hikayeler

İKNA ETMEK İÇİN SOHBET ET!

- Duygusal ahenk yakalamak ikna edicidir.
- 4 konuya dikkat et.

1. hız (dakikada 190 sözcük)

2. ses kuvveti

3. ses perdesi

4. duraksamalar

- Jestler ve el hareketleri güven yaratır.
- Eller göbekten aşağıya inmemelidir.
- Canlı, geniş ve açık bir beden önemlidir.
- Odayı kullan, hareket et.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

SENEM EKE YILDIZ

YENİ BİR ŞEY SÖYLE!

- Her oturumda mutlaka yeni bir şey söyle.
- Tüm duyulara (görsel-işitsel-dokunsal-kokusal) hitap et.
- Duygu yüklü olayları kullan.
- Metaforlar kullan.

VAY CANINA ANLARI YARAT!

Materyaller

İstatistikler

Hikayeler

Çarpıcı başlıklar

Resimler, videolar

Şok edici bilgiler

- Yeni ve heyecan verici bir şey öğrendiğimizde veya duygu yüklü olaylarda dopamin hormonu salgılarız.
- Dopamin, bilgilerin hafızada daha uzun süre kalmasını sağlar. Bilgiyi işlemeye yardım eder.
- Duygu yüklü olayları hatırlamamız daha kolay olur.



*Martha Burns (2012) «Dopamine and learning»

SENEM EKE YILDIZ

MİZAHİ KULLAN!

- Mizah, otantik ve doğal olmayı gerektirir.
- Yakınlığı arttırır.
- Savunmaları azaltır.
- Neşe bulaşıcıdır.

«Mizah, kendini sevdirme taktiği olarak kullanıldığında bir grupta kabul edilmeyi kolaylaştırır. Başkasının ilgisini yakalamak, bilgiyi iletmek ve benzer duyguları harekete geçirmek için çok işlevseldir. Esprili kişiler daha samimi, dışa dönük ve duygusal olarak dengeli algılanır.»

*Rod Martin (2007) «The psychology of humor: An integrative approach»

18 DAKİKA KURALI

- Fazla bilgi enerji tüketir.
- Hatırlamanız gereken şeyler biriktikçe stres artar. Bu da akılda tutmayı güçleştirir.
- 18 dakika bilgi paylaşımı sonrası etkinlikleri kullanarak ara ver.
- Twitter dostu başlıklar kullanmak akılda kalıcıdır.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

ÇOKLU DUYUSAL DENEYİMLER

- Görüntü, ses, dokunuş, tat, koku duyularına hitap et.
- Çeşitli metinler, resimler, animasyon ve videolar kullan.
- İmajinasyon tekniklerini kullan.
- Slaytlarda az metin kullan.

Görsel ve sözel bilgi hafızamızda ayrı ayrı depolanır.

«Görsellerle öğrenilen kavramlar hem görsel hem sözel olarak kodlanır ve daha kalıcı olur.»

*Richard Mayer (2013) «Cognitive theory of multimedia learning»

DENEYİMLEMEK/DENEYİMLETMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Somatik sinir sistemimizdeki motor nöronları uyararak öğrenme süreçlerini etkiler.

Duyarsam unuturum,
görürsem hatırlarım,
yaparsam öğrenirim.

Çin atasözü

ŞERİDİNDE KAL!

- Amacımız farkındalığı arttırarak eyleme geçirmek.
- Samimi ol ve alanından çıkma.
- İlham vermek, motivasyonu desteklemek önemli.
- Yaratıcılığını kullan.

GRUPLARI YÖNETİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

ÜYE SEÇİMİ

ISINMA

GRUP BAĞLILIĞI

GRUP KURALLARI

PAYLAŞIM

UNUTMA! İLİŞKİ İYİLEŞTİRİR.

GRUPLARDAKİ İYİLEŞTİRİCİ FAKTÖRLER*

Irvin Yalom (1992) «Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği»

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

SENEM EKE YILMAZ
KİŞİLERARASI ÖĞRENME

KURALLAR (DANIŞANLAR)-GÖREVLER (TERAPİST)

UMUT AŞILAMA

EVRENSELLİK

ÖĞRETİCİ BİLGİ

ÖZVERİLİ OLMA

SOSYALLEŞME

GRUP BAĞLILIĞI

KİŞİLERARASI ÖĞRENME

- İnsan, sosyal bir varlıktır.
- Beynimiz ilişki kurarak öğrenir.
- İlişkilerdeki problemlerin giderilmesi öncelikli amaçtır.
- Yalnızlık ölümcüldür.
- Grup toplumun mikrokosmosudur.
- Etkileşimler, sorunları ve çözümleri beraberinde getirir.

EVRENSELLİK

- Sosyal izolasyonu ve «tek»lik duygularını azaltır.
- Diğerleriyle benzer olduğunu fark etmek, kabul edilme ve onaylanma hissi yaratır. Bu, birçok terapidenden daha etkilidir.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

ÖĞRETİCİ BİLGİ

- Probleme dair bilgilerin sunulması kaygıyı azaltır. Mantıksız inançları ve belirsizliği ortadan kaldırır.
- Sürece ve geleceğe dair bilgi vermek baş etme becerilerini güçlendirir.
- Grubu bağlayan bir güçtür.
- Kontrol etme ve sorumluluk almayı doğurur.

ÖZVERİLİ OLMA

- Alma verme süreçleri devreye girer.
- Alabilmek için vermek zorundayız.

- Almak için kendimize, verebilmeleri için de başkalarına izin vermemiz gerekir.
- Değerlilik hislerini arttırır.
- Ben-ci olmayan bir bakış açısı sunar.

SOSYALLEŞME

- İzolasyonu-içe çekilmeyi azaltır.
- Rol oynama teknikleriyle öğrenme gerçekleşir.
- Geribildirim, düzeltici etki yaratır.
- Taklitçi davranışlar sayesinde yeni öğrenmeler kazanılır.

UMUT AŞILAMA

- Tedaviye güveni arttırır.
- Diğerlerinin iyileşme sürecini gözlemlemek, motive eder.
- Başarı ve başarısızlık hikayeleri önemlidir.
- Umut, çalışmalarını kolaylaştırır.

Grup kişiye kendi değerlendirmesinden daha çok değer verir. Bu da benlik saygısını arttırır.

FARKINDALIK VE İYİLEŞME ÇALIŞMALARI

- SAATİN ETRAFINDA YÜRÜ
- GELECEĞE DÖNÜŞ
- DESTEK ÇEMBERİ