

FARKLI YEME TUTUMLARI (8 karakter)

- 1.İsyankar
- 2.Çocuk
- 3.Mükemmelliyetçi
- 4.Ya hep ya hiç
- 5.Hedonist
- 6.Sağlık şampiyonu
- 7.Kriminal suçlu
- 8.Kral/kraliçe

*Marc David,2023

GRUP EĞİTİMLERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

EĞİTİMİ NASIL VERMELİYİM?

ALGILAR HAYATI NASIL ANLAMDIRACAĞIMIZI BELİRLER!

ALGI DÜNYAMIZ

%85-95 İÇ ODAKLI

%5-15 DIŞ ODAKLI

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

KUANTUM FİZİK: “SADECE ALGILANAN DOĞRULAR VARDIR.”

«Bir karınca çevresindeki hayvanları nasıl ayırabilir?»

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 bağırдыm.»

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

D-OBJEKTİF OLAY

«Garson bana 3 dakika bakmadı.»

E-YENİ DÜŞÜNCE

«Garsonun işi çok benim de acele etmem gerek.»

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

OLUMLU BAKIŞ AÇISI

Pollyannacılık değildir.

Bilinci bu konuda eğitmek mümkündür.

Olumlama teknikleri kullanılabilir.

Yeterli ve güçlü hissettirir.

Benliği tehditlerden korur.

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

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

(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


YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

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

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

PROFESYONEL KİŐİ

Kendini kontrol eder.

Karşısındaki 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

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

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

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

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.

YENİ BİR ŞEY SÖYLE!

Her oturumda mutlaka yeni bir şey söyle.

Tüm duylara (görsel-işitsel-dokunsal-kokusal) hitap et.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

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»

MİZAHİ KULLAN!

Mizah, otantik ve doğal olmayı gerektirir.

Yakınlığı arttırır.

Savunmaları azaltır.

Neşe bulaşıcıdır.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

«Mizah, kendini sevdirmeye 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.

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»

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

DENEYİMLEMELER/DENEYİMLETMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Somatik sinir sistemimizdeki motor nöronları uyararak öğrenme süreçlerini etkiler.

DUYARSAM UNUTURUM

GÖRÜRSEM HATIRLARIM

YAPARSAM ÖĞRENİRİM.

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

Psikiyatrik hastalığı olanlara dikkat

Yaş ortalaması

Ortak hedef

Uyum/uyumsuzluk

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

ISINMA

Bağ kurmanın

Birlikte olmanın ve birlikte hissetmenin

Birlikte eyleme geçmenin

iyileşmenin ilk adımıdır.

GRUP BAĞLILIĞINI ARTTIRACAK YÖNTEMLER: ISINMA OYUNLARI

Tanımadığın kişiyle 5 dk konuş

Benzerlikler-farklılıklar

Yaş sırasına göre dizil

Spektogram

Locogram

GRUP BAĞLILIĞI (KOHEZYON)

Grup kişinin ilgisini ne kadar çekiyorsa bağlılık o kadar artar.

Kendini açabilme cesareti verir.

Diğerlerine ilgi ve destek vermek iyileştirir.

Bağlılık arttıkça gruba devam etme artar.

Üyelerin sabitliği bağlılığı artırır.

Bağlılık, kabul, samimiyet ve onayı getirir.

Direncin oluşması veya oluşmaması bağlılığa bağlıdır.

GRUP KURALLARINI BELİRLE!

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

PAYLAŞIM YAPMAK ZORUNDASIN!

Sağ ve sol beynin aktif olduğu aşamadır.

Farkındalıkları bilişsel olarak anlayıp söze dökmektir.

Duygu ve düşüncelerin paylaşılabilirdiği en güvenli andır.

Duygularla bilgiler bir araya gelir.

Çalışmanın yarattığı etkiyi görürsün.

Yargı, yorum, değerlendirme, kıyaslama yok.

Yalnızlık ve teklik hislerini giderir.

Farkındalıkları bilişsel olarak anlayıp söze dökmektir.

Kabul edilebilir ve değerli hissettirir.

Kişilerarası öğrenmeleri sağlar.

Duygu ve düşüncelerin paylaşılabilirdiği en güvenli andır.

UNUTMA! İLİŞKİ İYİLEŞTİRİR.

GRUPLARDAKİ İYİLEŞTİRİCİ FAKTÖRLER*

Kişilerarası öğrenme

Kurallar (danışanlar)-görevler (terapist)

Umut aşılama

Evrensellik

Öğretici bilgi

Özverili olma

Sosyalleşme

Grup bağlılığı

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 terapiden daha etkilidir.

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.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

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.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

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

FARKINDALIK VE İYİLEŞME ÇALIŞMALARI

SAATİN ETRAFINDA YÜRÜ

GELECEĞE DÖNÜŞ

DESTEK ÇEMBERİ