



BASIC-PH

Haz: Mehmet SARIOĞLU
Psikolojik Danışman

6 Aşamalı Hikaye Yaratımı [6 AHY] Tekniği

Psikolog ve travma terapisti Prof. Mooli Lahad tarafından geliştirilen, drama ve oyun terapisinde de kullanılan bir metafor ve **dışsallaştırma** tekniğidir. Bu teknik, genel hatları ile bireyin hayal gücünü kullanarak bir hikâyede yer alan 6 temel unsuru içeren bir yaratım sürecidir. İki basamaktan oluşan bu çalışmanın; ilk basamağı hikâyeye yaratımını, ikinci basamağı ise bu hikâyenin anlatılmasını ve değerlendirilmesini içerir.

Yaratılan hikâye; kişinin iç dünyası, hedefleri, kişilik özellikleri, zorluklara bakışı, kaynaklarına ilişkin algısı, güçlü ve gelişime açık yönleri gibi birçok alan hakkında bilgi verir. Kişinin kendisi, dış dünyayı algılayışı ve çevresiyle ilişkisinin nasıl yapılandığını anlama fırsatı yaratır. Aynı zamanda zorluklarla baş etme şekli ya da hangi kaynakları nasıl ve ne kadar kullandığı hakkında bilgi edinmek için kullanılır. Uzman olarak, bireyin danışma sürecinde desteklenmeye ihtiyaç duyduğu alanları belirlemenizde ve bunlara ne gibi bir müdahale planı çıkarmak istediğinize dair veri sağlar. Bunun yanı sıra bireyin bu konularda farkındalık kazanmasına ve bir dönüşüm sürecini başlatmasına da yararı olur.

Tekniğin Yararları ve Avantajları Nelerdir?

- **Dışsallaştırma:** Çekingenliği aşmada kolaylık sağlar.
- İletişim becerilerini ve bu konudaki ihtiyaçları değerlendirmeye yarar.
- Bireyin iç dünyasına dair temel dinamiklerle ilgili kapsamlı ve hızlı bilgi verir.
- Danışma sürecinde temelde hangi gelişim alanlarına odaklanılabileceği hakkında fikir verir.
- Bireye kendini ifade etme ve içindeki kahramanla temas kurma fırsatı sağlaması sayesinde, bireysel dönüşüm sürecini harekete geçirme potansiyeli taşır.



BASIC-PH

Haz: Mehmet SARIOĞLU
Psikolojik Danışman

6 Aşamalı Hikaye Yaratımı [6 AHY] Tekniği

Birinci Basamak İçin Yönerge:

Seninle bir hikâye yaratma çalışması yapacağız. Bu çalışmada doğru ya da yanlış yok. Kendi hayal gücünü ve yaratıcılığını kullanarak içinden nasıl gelirse öyle yazacağın veya çizeceğin bir hikâye olacak. Hikâyenin tamamı 6 aşamadan oluşacak. Ben sana her bölümde hikâyenin hangi unsurlarını yazacağını veya çizeceğini söyleyeceğim. Ama ne yazacağına, ne çizeceğine ve ne uzunlukta olacağına tamamen sen karar vereceksin.

Haydi başlayalım !

Şimdi bu A-4 kâğıdını önce uzun kenarlarını üst üste getirecek şekilde ikiye katlamayı, ardından 3 eşit parça oluşturacak şekilde iki kez tekrar katlamayı istiyorum. Şimdi A-4 kâğıdını tekrar açarak bir bak; 6 adet eşit büyüklükte minik kareler oluştu, değil mi? Bu karelerin içerisine ister resim çizerek, ister kendini yazı ile ifade ederek hikâyeni oluşturabilirsin. Ya da 6 bölüm halindeki bu hazır çizelgeyi kullanabilirsin.

Dilersen bunu bir masal ya da bir sinema filmi gibi de düşünebiliriz. Hikâyeni istediğin gibi kurgulamakta özgürsün. Yani içinden nasıl geliyorsa ! Çalışmanın 6 aşamadan oluştuğunu söylemiştim. Şimdi kendi içine odaklanmanı istiyorum.

Bireyin her aşamada ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu gözlemleyin ve zamanı yönetmesinde aktif rol oynayın. Bireyin rahatça çalışabileceği zamanı vermek önemlidir. Bir görüşmenizin tamamını bu çalışmaya ayırmanız önerilir.

Aşağıdaki Form - 1 ve sayfa 4'deki sorular kullanılarak uygulama adım adım ilerletilir ve hikaye tamamlanır. Hikaye tamamlandıktan sonra ikinci aşamaya geçilir.



BASIC-PH

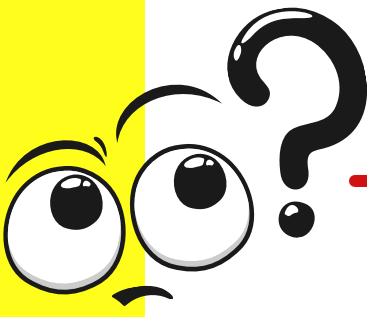
6 Aşamalı Hikaye Yaratımı [6 AHY]



Haz: Mehmet SARIOĞLU
Psikolojik Danışman

FORM - I

1	2	3
4	5	6
		3



SORU LİSTESİ

BASIC - Ph (6 AHY)



1

Hikâyenin kahramanı sahnede! Onu tanıyalım. Kimdir, nasıl biridir, özellikleri nelerdir? Bu ilk bölümde hikâyenin kahramanının ya da ana karakterinin kim olduğunu belirleyelim. İster yaz, ister çiz.

2

Kahramanın ya da ana karakterin gerçekleştirmek istediği hayali, hedefi veya görevi nedir?

3

Bu kahramanın ne tür zorlukları var? Hayalini gerçekleştirmesinin önünde ne tür engeller var? Karşısındaki zorluklar, olumsuz koşullar neler?

4

Hikayendeki kahramana ya da ana karaktere yardımcı olan veya işini kolaylaştıran şeyler nelerdir veya kişiler kimlerdir?

5

Bu aşamada kahramanın, hedefine ulaşmak için harekete geçecek. Onun nasıl harekete geçeceğini ve neler yapacağını kurgulamayı istiyorum. Hedefine ulaşmak için kahraman ne yapıyor?

6

Artık hikâyenin sonuna yaklaştık. Bu son bölümde kahramanın harekete geçtikten sonra neler oluyor? Bu öykü nasıl tamamlanıyor? Öykünü istediğin şekilde bir sona kavuşturabilirsin.



BASIC-PH

Haz: Mehmet SARIOĞLU
Psikolojik Danışman

6 Aşamalı Hikaye Yaratımı [6 AHY]

İkinci Basamak İçin Yönerge:

Hikâye yazımı / çizimi tamamlandıktan sonra ikinci basamakta bireyin hikâyesini sizinle paylaşması yer alır. Anlatım aşamasına geçtiğinizde bireyi dinlerken meraklı ve empatik bir yaklaşım içinde olmanız ve aktif dinleme, yansıtma vb. temel görüşme becerilerini kullanmanız paylaşım sürecini güçlendirecektir.

Hikâye anlatımı sırasında dikkatinizi çeken, bireyin iç dünyası hakkında bilgi verdiğini düşündüğünüz noktaları 6 AHY Tekniği Form-2'ye not alın. Hikâyede herhangi bir kaynak boyutuna dair her farklı kelimeye, kavrama veya ifadeye dikkat çekilerek o kaynak alanı için bir puan olarak aşağıdaki tabloya kaydedin. Örneğin hikâyenin bir aşamasında kahramanın onun için tehlike yaratan bir kötü kurttan kurtulmak için ağaca tırmandığından bahsediliyorsa bu fiziksel bir eylemi işaret etmektedir (Bedensel). Kahraman kurttan kurtulmak için çobandan yardım istiyorsa bu sosyal destek aldığını gösterir (Sosyal)

Hikâye tamamlandığında her bir kaynak alanından kaç kez bahsedildiği, o alanın ne yoğunlukta kullanılıyor olduğuna dair veri sağlamış olunur. Kişinin hangi kaynak alanlarını daha baskın kullandığı, hangi alanlarda zayıf kaldığı ve gelişmeye ihtiyaç duyduğu bu şekilde ortaya çıkar. Bireyi bu alanlar hakkında bilgilendirmeyi, kullanmadığı veya az kullanmakta olduğu kaynakları nasıl devreye sokabileceği konusunda desteklemeyi ihmal etmeyiniz.

Aşağıdaki Form - 2 ve sayfa 6'daki açıklamaları dikkate alınarak, kişinin başetme kanalları tespit edilerek çizelgenin ilgili kısımlarına işlenir.

[B] İnanç - Değer (Belief)

1 İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

[A] Duygu (Affect)

2 Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülererek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir. Çocuklara yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur.

[S] Sosyal - Dayanışma (Social)

3 Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

[I] Hayal-Düş (Imagination)

4 Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, rüyalar ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Oyun çocuğun en etkin baş etme aracıdır. Bu nedenle psikososyal destek çalışmalarında yönlendirilmiş hayal, oyun, masal, drama ve canlandırma gibi etkinlikler yer alır. Yaşanan krizin özelliğine bağlı olarak çocukların bu olayı tekrar tekrar oyunla canlandırmalarına izin verilmelidir.

[C] Biliş-Düşünce (Cognifion)

5 Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek yas tutma ve iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

[Ph] Bedensel (Physical)

6 Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Fiziksel oyunlar ve etkinlikler çocukların duygularını boşaltmalarına katkıda bulunur. Oyunlar sırasında kurulacak (sarılma, el ele tutuşma, kucaklaşma gibi) fiziksel yakınlıklar çocuklara güven ve rahatlama sağlar.

Başetme Kanalları	Düşük	Orta	Yüksek
[B] İnanç - Değer (Belief)			
[A] Duygu (Affect)			
[S] Sosyallik - Dayanışma (Social)			
[I] Hayal-Düş (Imagination)			
[C] Bilgi-Düşünce (Cognifion)			
[Ph] Bedensel (Physical)			



[B] İnanç-Değer
(Belief)



[A] Duygu
(Affect)



[S] Sosyallik
(Social)



[I] Hayal-Düş
(Imagination)



[C] Bilgi-Düşünce
(Cognifion)



[Ph] Bedensel
(Physical)

