

# ÇODY’DA OTURUM DESENİ

## 1. Esas: Tanışma ve pozitif amaçlar oluşturma.

Kısa süren bir tanışmadan sonra danışana süreç hakkında bilgi verilir ve işlem yolu şöyle anlatılır (Doğan, 1999:61; Şündoğdu ve Diğerleri, 2016:?):

"Sana çok sayıda soru soracağım. Bu soruların bir kısmı sana saçma gelebilir ve yanıtlamakta güçlük çekebilirsin. Verdiğin yanıtların bir kısmını kaydedeceğim. Sana vereceğim mesajı oluşturmak için bu kaydettiğim notlardan yararlanacağım. Oturum bittikten sonra kaydettiğim notları gözden geçirmek ve burada konuşulanlarla ilgili düşüncelerimi bir araya getirmek için belli bir süre için odadan ayrılacağım. Geri döndüğümde sana görüşlerimi söyleyip hazırladığım mesajı okuyacağım. Ayrıca, mesajın bir kopyasını sana vereceğim. Bu işlemle ilgili ne düşünüyorsun?"

Tanışmadan sonra bu oturum öğrencilerin sorunlarını nasıl algıladıklarını betimlemeleri ile başlar. Bu oturum konusu ve türüne göre “Buraya gelme amacın nedir? Burada / Bu grupta olma amacın nedir? Problem nedir?” gibi sorular kullanılabilir. Bu soruların amaç yönelimli olmasında yarar vardır.

Amaç yönelimli sorulardan sonra pozitif amaçlar belirlenir. Pozitif amaçlar gözlenebilen ve ölçülebilen davranışı ifade eder. “Başkaları ile iyi geçinmenin yollarını bilmek istiyorum” gibi olumlu ifadelerle dile getirilir. Amaç belirlemede ek olarak;

|| Ne istiyorsunuz?

|| Bu isteğinizin gerçekleştiğinizi nasıl anlayacaksınız?

|| Bu isteğinize erişmek için mevcut durumda ne yapıyorsunuz?

|| İsteğinize yakınlaştığınızda neyle karşılaşacaksınız? gibi sorularda sorulabilir.

**Pozitif amaçlar;** “notlarımı yükseltmek istiyorum” ve “sizden bunu nasıl başaracağım konusunda bana yardımcı olmanızı isterdim” ya da “diğer öğrencilerle daha iyi nasıl geçinebileceğimi öğrenmek isterdim...” şeklinde de olabilir.

İyi belirlenmiş amaçların özellikleri (<http://www.binnuryesilyaprak.com/file/sunu/cozum-odakli-kisa-sureli-danisma.pdf>)

|| Danışanın kendi sözcükleriyle ve olumlu bir durumu ifade eder.

|| Bir süreçtir ya da eyleme yöneliktir.

|| Burada ve şimdi üzerine yapılandırılır.

|| Ulaşılabilir, somut ve özeldir.

|| Danışan tarafından kontrol edilir.

|| Açık, net ve anlaşılırdır.

**Not 1:** Öğrenciler ilk görüşmede “Burada olma amacın nedir?” diye sorulduğunda danışmaya gönüllü gelmemiş, yönlendirilmiş ise bu soruyu cevaplamakta güçlük çekebilir. Bu durumda

“Buraya gelmemeye ya da burada olmaya kendin karar vermiş olsaydın burada olma amacın ne olurdu? Diye sorulabilir.

**Not 2:** Öğrenciler bu süreçte negatif ve zarar verici amaç ifadeleri de söyleyebilirler. Negatif amaçları olumluya ya da pozitif amaçlara çevrilmeli, zarar verici amaçlar ise desteklenilmekten kaçınılmalıdır. (Durak, 2014, <http://mebk12.meb.gov.tr> )

**Negatif amaç örnekleri;** (Bunlar olumluya çevrilmelidir)

- Bir şeyin olmasını istememe
- Bir şeyin durmasını isteme
- "Kötü notlar istemiyorum"
- "Kontrolümü kaybetmek istemiyorum."
- "Sınıfa geç gelmekten vazgeçmek istiyorum."

**Negatif Amaçları Olumluya Çevirme**

Danışanlar, bu tarz negatif amaçlarını ifade ettiklerinde, danışman, acilen pozitif, somut ve spesifik davranışlarla yer değiştirici sorularla müdahale etmelidir (Sklare, 1997:22-23).

### **Örnek 1**

Öğrenci: "Kötü notlar istemiyorum"

Danışman: Eğer kötü notlar almıyor olsaydın o zaman ne yapıyor olurdun?

Öğrenci: İyi notlar alıyor olurdum (pozitif amaç).

Danışman: Sonuçta senin amacın iyi notlar almak. Hangi notları alırsan senin için daha iyi olacağını söylersin? (spesifik amaç) .

### **Örnek 2**

Danışman: Kontrolünü kaybetmek yerine, ne yapıyor olurdun?

Öğrenci: Sakin kalmak isterdim (Pozitif amaç).

Danışman: İstedğin şey sakin kalmak ve sakin olduğunda ne yapmak isterdin? (spesifik amaçların detaylandırılması)

**Zarar Verici Amaç Örnekleri** (Bunları desteklemekten kaçınılmalıdır)

- Reşit olmayan çocukların okulu bırakmak istemesi,
- Evlenmek istemesi,
- Birinin canını yakmak istemesi,
- Eşyalara zarar vermek istemesi,
- Evden kaçmak istemesi verilebilir.

## **Zararlı Ve Yıkıcı Amaçları Yararlı Amaçlara Dönüştürme**

Danışanın kendilerine zarar verici, yıkıcı ve yasalara uygun olmayan amaçlar dile getirdiğinde bunları düzeltici müdahale yapılmalıdır.

Danışman: Amacın nedir?

Öğrenci: Artık okula gitmek istemiyorum

Danışman: Artık okula gitmek istememe sebebin nedir?

Öğrenci: Tüm derslerimde başarısızım ve sadece çabalamayı bırakmak istedim.

Danışman: Sonuçta, sen, çok sıkı çalışabilseydin ve okulda daha iyi çalışmalar yapabilseydin, daha fazla memnun olabileceğini söylüyorsun.

Öğrenci: Muhtemelen.

Danışman: Daha sıkı çalışmak ve daha iyi olmak ister miydin ? Bu, senin için amaç olabilir miydi?

Öğrenci: Evet, olabilirdi.

### **Bilinmeyen Amaçlar:**

“Bilmiyorum, fikrim yok, bulamıyorum, umurumda değil, buna aklım ermez” ... şeklindeki amaçlardır. ÇODY’nda “ziyaretçi tipi” denilen danışanlarda, danışma için amaçları sorulduğunda “Bilmiyorum” cevabı en yaygın cevaptır. Bu cevap karşısında pek çok danışman takılır/şaşırrır. Bu durumlarda Hipotetik “eğer” sorularının kullanılması (Eğer kesinlikle bilseydin...) çoğu kez, danışanların amaçlarını oluşturmaya başlamalarına yardımcı olur (Sklare, 1997:25-26).

### **Örnek:**

Danışman: Amacın nedir?

Öğrenci: Bilmiyorum.

Danışman: Eğer bilseydin...

## **2. Esas: İstisnai anlar ve Mucize soru.**

Öğrencilere, sınıftaki olumlu olayları/davranışları nadiren de olsa hangi zamanlarda gözledikleri sorulur. Nadir durumlar, beklenen sorunun meydana gelmediği anlardır. Örneğin, her zaman kavg eden veya yalan söyleyen bir çocuğun dürüst ve işbirliğine açık olduğu bir an vardır. Durrant (1995)’e göre danışana sorunun henüz sorun olmadığı ya da çok küçük sorun olduğu anlar hakkında soru sormak sorunu olduğu anlar hakkında sormaktan daha yararlıdır. Örneğin, “Sorunun olmadığı anı düşünebiliyor musun?”, “O zaman ne yapıyordun ?” Nadir ya da istisnai durumlar ile ilgili sorular özellikle bireyin güçlü yönlerini ve sorunu çözmek için kendi kaynaklarını fark ettirmeye yönelik olmalıdır. Gündoğdu ve diğerlerinin (2016), (O’Connell, 2001)’den aktardığına göre; istisnai sorular; “Son zamanlarda bu konuda hiç problem yaşamadığın ya da daha az problem yaşadığın anlar oldu mu?” “Son zamanlarda abur cubur yemediğin zamanlar oldu mu?” “Son zamanlarda arkadaşınla daha iyi geçindiğin anlar oldu mu?” Bireyden alınan cevaplara göre sorular detaylandırılır: “O zaman farklı olan neydi?”, “Bu anlarda ne yaptın” “Problemin olduğu anlardan farklı olan şeyler nelerdi?” şeklinde de olabilir.

Mucize soru somut, gerçekçi ve erişilebilir amaçlar oluşturmada yetersiz kalan bir danışanla çalışırken de Shazer (1964), tarafından keşfedilmiştir. Bu teknik, danışanın gelecekteki çözümler üzerinde odaklanması ve amaçlarını netleştirmesi için kullanılır.

### **Mucize Soru Genellikle Şu Şekilde Sorulur:**

“Farz edelim ki bir gece sen uyurken bir mucize oldu ve bu mucize sayesinde seni bu noktaya getiren problem çözüldü. Ancak sen uykuda olduğun için mucizenin olduğunu bilmiyorsun. Yarın sabah sana uyandığında bir mucize olduğunu fark ettirecek ilk şey ne olurdu, Senden başka bunu ilk fark eden kim olurdu, Daha sonra kimler fark ederlerdi, Sana ne derlerdi, Senin onlara tepkin ne olurdu, Başka, Başka?...” Mucize soru sorulduğunda, birey kendini çözümün gerçekleşmiş olduğu gelecek zaman içinde görür. Bunun şimdi de yaşanması çözümün olası olduğunu gösterir (Sklare, 2013”den aktaran: Gündoğdu ve Diğerleri, 2016:?).

**Not 1:** Sorun üzerinde çalışılmadığı, tanımlanmış amaçlara ulaşmanın planlandığı durumlarda mucize soru “istediğinin amaçlara ulaştığınızı düşünün...” şeklinde uyarlanarak da sorulabilir.

**Not 2:** Mucize kavramını kavramsallaştıramayan küçük danışanlarla çalışırken kullanılmamalıdır veya soru biraz değiştirilerek kullanılmalıdır. Mesela soru “Eğer sihirli bir değneğin olsaydı ve senin başının üzerinde sallandığında problemin kaybolsaydı, neler farklı olabilirdi ve kendini ne yapıyorken görmek isterdin” (<http://psikohobi.blogspot.com.tr/2016/04/cozum-odakl-ksa-sureli-terapi-teknikleri.html>).

**NOT 3:** Örneğin danışan sorulan “... Ne farklı olurdu?” diye sorulan mucize soruya “Kendimi iyi hissederdim” diye cevap verdi. Danışman şöyle devam edebilir. “Bugün okuldan çıktığında, kendini iyi hissettiğini düşün. Her zamankinden farklı ne yapardın ?” Bu biçimde devam edilmesinin nedeni O’Hanlon ve Weiner-Davis’in vurguladığı “Var olan soruna bakış açısını ve ona ilişkin yapılanları değiştirmek, sorunu da değiştirecektir” düşüncesi ile ilgilidir (Aktaran: Corey, 2005:427). Her şeyden öte burada danışanın değişimi hayal etmesini sağlamak önemlidir. Danışanın bu hayal etmesinin olabildiğince ayrıntılı olmasının yararı vardır. Bu değişim hayalinden sonra danışanın değişim ve söz konusu mucizeleri gerçekleştirebilmesi için, hangi adımları atabileceği konusunda danışana yardımcı olunabilir.

**Spesifik Olmayan Mucizeler:** Çoğunlukla öğrencilerin mucize sorularına verdikleri yanıtlar, davranışsal açıdan spesifik ve somut olmayacaktır. Bu durumda danışmanın, öğrencilerin cevaplarını açık, somut hale getirici sorular sorması gerekir. Spesifik olmayan cevapların somutlaştırılması aşağıdaki örnekte olduğu gibi yapılabilir:

### **Örnek:**

Öğrenci: Böyle bir mucize olsaydı, kendimi iyi hissederdim.

Danışman: İyi hissettiğinde, ne yapıyor olurdun? (spesifik davranışlar).

Öğrenci: Sabah çevremdeki herkese gülümseyerek günaydın derdim, arkadaşlarımla daha içten, dostça konuşuyordum.

Danışman: Arkadaşça olduğunu arkadaşlarının fark etmesi için neler yapardın

Öğrenci: Onlara “günaydın” derdim, “Bu gün güzel göründüklerini söyledim”

Danışman: Peki, eğer bu olsaydı, arkadaşların sana nasıl tepki verirlerdi?

Öğrenci: Bana gülümserdiler. Konuşurduk.

Danışman: Bunlar seni mutlu edecek şeylerden bazıları. Peki, başka kim senin kendini iyi hissettiğini fark ederdi?

Süreç ilerledikçe, daha spesifik davranışsal tanımlarla belirsiz amaçlar detaylandırılır.

### **Gerçekleşmesi İmkânsız Mucizeler**

Öğrenciler mucize soruya bir yönüyle içinde değişim barındıran hipotetik soruya gerçekleşmesi imkânsız bir amaç söyleyebilir. Örneğin öğrenci, boşanmış anne-babasının tekrar bir araya gelmesini isteyebilir. Bu durumda temelde var olan arzusunu keşfetmek, öğrencinin daha gerçekçi amaçlar belirlemesine yardımcı sorular sormak daha gerçekçi amaçlar belirlemesinde önemlidir.

#### **Örnek:**

Öğrenci: Bir mucize olsaydı; annem ve babam tekrar bir arada olurdu.

Danışman: Bu gerçekleşirse, sende nasıl bir farklılık yaratır?

Öğrenci: Bütün ailem tekrar birlikte olurduk.

Danışman: Peki, bütün ailenin bir arada olması, senin için ne sağlardı?

Öğrenci: Ailemin bir parçası olduğumu hissederdim.

Danışman: Öyleyse senin için amaç, kendini ailenin bir parçası gibi hissetmek!

Öğrenci: Evet, bunu isterim (amaç).

### **“Başkalarının Değişmesini İsterim” Mucizeleri**

Öğrenciler, başkalarını sorun olarak gördüğünden, mucizeleri başkalarının değişmesi olarak da tanımlayabilir. Öğrenciye kişinin kendi davranışındaki değişimin, başkalarının da davranışında değişiklik yaratacağı fikrini yani “karşılıklılık” ilişkisini anlamalarına yardım edecek sorular sorulmalıdır.

#### **Örnek:**

Öğrenci: “Mucizeler” dediğiniz, şey, eğer olsaydı, öğretmenim bana da diğer çocuklara davrandığı gibi dürüst biçimde davranırdı.

Danışman: Peki, varsay ki bu mucize gerçekleşti ve öğretmenin sana diğer çocuklara davrandığı gibi davranıyor, bu nasıl olurdu?

Öğrenci: Parmağımı kaldırdığım zaman bana söz hakkı verirdi.

Danışman: Öyleyse, parmağını kaldırdığında öğretmen sana söz hakkı veriyorsa, farklı olarak ne yapmaya başlamış olurdun?

Öğrenci: Sınıfta izin almadan konuşmazdım.

Danışman: Peki, bunun yerine farklı olarak ne yapıyor olurdun?

Öğrenci: Sırada oturdum, öğretmenime bakardım ya da onun söylediklerini yazardım.

Danışman: Öğretmenin, senin bu şekilde davrandığını gördüğünde, ne yapacağını düşünüyorsun?

Öğrenci: Muhtemelen bana karşı daha iyi olurdu.

Danışman: Olmasını istediğin şey bu değil mi?

Öğrenci: Kesinlikle.

Danışman: Sonuçta, tanımladığın bu Çeyleri yapman, muhtemelen öğretmeninde de değişimlere yol açacaktır (De Jong&Berg, 1998)

İkinci maddenin sonunda, ödev olarak öğretmen ve öğrencilerden mucizelerini gerçekleştirmek için ne yapmaları gerektiğini yazmaları istenir. Çünkü öğrencilerin ne tür davranışlar sergileyecekleri ve bu davranışlarıyla ilgili hangi sorumlulukları alacakları son derece önemlidir. Bu söylenmediği takdirde öğrencilerin başkalarının davranışları üzerinde odaklanma eğilimi gösterdikleri gözlenmektedir.

### 3. Esas: Derecelendirme:

Şu anki durumu ve gelecekteki hedeflerini netleştirebilmek, daha önce açıklanmamış olanın açıklanması için yardım etmek, başarı ve çözümlere odaklanmak, bireye kontrolü elinde tuttuğu duygusunu hissettirmektir.

Derecelendirme sorularında 0-10 arasında değişen derecelendirmede bireyin şimdiki durumunu ve gelecekte çözüme ulaştığı durumunu değerlendirmesi istenir. Kullanılan derecelendirmede “0” en kötü durumu gösterirken, “3” bireyin şimdiki durumunu, “7” iyi fakat gerçekte istenilen bir sonuç olmadığını, “10” ise mucizenin ve bireyin amaçlarını gerçekleştirdiği mükemmel sonuca ulaşıldığı durumu gösterir. Örneğin “ İlk görüşmeden bu yana kendinde olan değişikliklere 0-10 arasında puan vermeni istesem kaç verirsin?” Üç dediğini varsayalım. “Üç puan verdin. Sıfır ile iki arasında bir sayı da söyleyebilirdin. Sen üç demeyi tercih ettin. Bunu açıklayabilir misin?” “Peki, bu üç puanı bir sonraki görüşmeye kadar dört puana çıkarmak için neler yapabilirsin?” (Sklare, 2013“denaktaran: Gündoğdu ve Diğerleri, 2016).

“Derecelendirme tekniği” ile “mucize soru tekniği” birlikte kullanılabilir. Bu oturumda derecelendirme ile ilgili tekrar mucize sorular sorulabilir. Örneğin, “6”ya ilerlediğin zaman, annen, baban, öğretmenin, onlara artık daha iyi yaptığını söyleyecek, neye dikkat edecekler, neyi fark edecekler?” şeklinde bir soru geleceğe odaklanmayı ve ilerlemeyi cesaretlendiricidir.

**Not:** Her oturum sonunda danışana dönüt verme önemlidir. Buna mesaj denir. “İltifatlar, tüm danışanlara süreç boyunca, her bir somut başarıya istinaden danışman tarafından kullanılır. Terapi seansı sonunda danışman danışanları için mesaj hazırlar. Bu mesaj 3 kısımdan oluşmaktadır: İltifatlar, ifadelerin birleştirilmesi, görevler şeklindedir. Daha açık bir ifade ile “İltifat et-köprü oluştur-görev ver etkinliği; danışanın yaptığı olumlu bir çaba övülerek cesaretlendirilmesi (iltifat etme), İltifat ile verilecek görevler arasında bir bağ kurulması (köprü oluşturma), amaca yönelik eyleme geçmesi ile ilgili görev verilmesi şeklindedir.

**4. Esas:** Amaçlar doğrultusunda ilerlemenin yine 3. maddede anlatıldığı şekilde “Dereceleme Tekniği” üzerinden yapılandırılması, yine dereceleme tekniği üzerinden iltifatla överek örneğin “evet 4”ten 6 ya ilerlemeyi başardık. 6”dan 8”e ilerlemek için neler yapabilirsin” ilerleme teşvik

edilebilir. Bu noktada bireyin güçlü noktaları ve öz kaynaklarını ortaya çıkarmak için “Nadir (istisna) Durumlar” tekniğinden yararlanılabilir.

### **Nadir (istisna) Durumlar ve Diğer Kaynaklar**

ÇODY bireyin kendi problemini çözebilecek donanımda olduğu varsayımına dayanır. Bunun bireye fark ettirilmesi ve kendi öz kaynaklarının ortaya çıkarılması için kullanılan yaklaşımlardan biri de “Nadir Durumlar Tekniğidir.” Danışanın sınırlarından ve eksikliklerinden ziyade kaynaklarını ve güçlü yanlarını vurgulamak daha önemlidir. Durrant (1995)’e göre danışana sorunun henüz sorun olmadığı ya da çok küçük sorun olduğu anlar hakkında soru sormak sorunu olduğu anlar hakkında sormaktan daha yararlıdır. Örneğin, “Sorunun olmadığı anı düşünebiliyor musun ?”, “O zaman ne yapıyordun ?”.

Bu aşamada yine “Geleceği Okuma Tekniğinden” yararlanılarak danışanın sorunu çözüldüğünde yaşamının nasıl olacağına ilişkin fikir sahibi olmasına yardımcı olunabilir. Bu amaçla, şu soru sorulabilir: “Çözüm için çok güzel ilerlemeler kaydettin, bu beni çok mutlu etti. Sorun tamamen çözüldüğünde senin ve diğer kişiler için durum nasıl olacak?”

### **5.Esas: Sonlandırma.**

**Danışanın Gelişimini Değerlendirme:** Danışman danışanın tatmin edici çözümlere ulaşım ulaşmadığını düzenli ve sürekli bir şekilde değerlendirmiştir. Bunu, genellikle danışanın on dereceli (1-10) bir ölçek üzerinde gelişimini derecelendirmesi şeklinde yapmıştır. Son oturumda bunun genel olarak ilerlemeyi değerlendirmek için yeniden kullanabilir.