



KENDİ KENDİNE YARDIM VE FAZLASI (KY+)

YETİŞKİNLERE YÖNELİK GRUP TEMELLİ
STRES YÖNETİMİ KURSU

GENEL SAHA DENEME SÜRÜMÜ 1.0, 2021
TEMEL DÜZEYDE PSİKOLOJİK MÜDAHALELER SERİSİ - 5



World Health
Organization

European Region

KENDİ KENDİNE YARDIM VE FAZLASI (KY+)

YETİŞKİNLERE YÖNELİK GRUP TEMELLİ
STRES YÖNETİMİ KURSU

GENEL SAHA DENEME SÜRÜMÜ 1.0, 2021
TEMEL DÜZEYDE PSİKOLOJİK MÜDAHALELER SERİSİ - 5



**World Health
Organization**

European Region

Kendi Kendine Yardım ve Fazlası (KY+), yetişkinler için grup temelli bir stres yönetimi kursudur. Genel saha deneme sürümü 1.0, 2021

(Temel düzeyde psikolojik müdahaleler serisi, No. 5)

© Dünya Sağlık Örgütü 2021

Bazı hakları saklıdır. Bu çalışma Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) altında mevcuttur.

Bu lisansın koşulları uyarınca, aşağıda belirtildiği gibi uygun bir şekilde atıfta bulunulması koşuluyla, bu çalışma, ticari olmayan amaçlar için kopyalanabilir, yeniden dağıtılabilir ve uyarlanabilir. Bu çalışmanın herhangi bir kullanımında, DSÖ'nün herhangi bir kurum, kuruluş, ürün veya hizmeti desteklediğine dair hiçbir ibare bulunmamalıdır. DSÖ logosunun kullanımı yasaktır. Çalışma uyarlandığı takdirde çalışmanın aynı veya eşdeğer Creative Commons lisansı altında lisanslanması gerekmektedir. Bu çalışma çevrildiği takdirde, önerilen alıntıyla birlikte şu yasal uyarı eklenmelidir: "Bu çeviri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından oluşturulmamıştır. DSÖ, bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal İngilizce baskı, bağlayıcı ve orijinal baskıdır": Self help plus (SH+): a group-based stress management course for adults, Generic field-trial version 1.0, 2021. Geneva: World Health Organization; 2021".

Lisans kapsamında ortaya çıkan uyuşmazlıklarla ilgili her türlü arabuluculuk, Dünya Fikri Mülkiyet Örgütü'nün arabuluculuk kurallarına göre yürütülecektir (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Önerilen alıntı biçimi. Kendi Kendine Yardım ve Fazlası (KY+), yetişkinler için grup temelli bir stres yönetimi kursudur. Genel saha deneme sürümü 1.0, 2021. Temel düzeyde psikolojik müdahaleler dizisi, No. 5. Kopenhag: Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi; 2023. Lisans: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Yayında Kataloqlama (CIP) verileri. CIP verileri <http://apps.who.int/iris> adresinde mevcuttur.

Satış, haklar ve lisanslandırma. Dünya Sağlık Örgütü yayınlarını satın almak için <http://apps.who.int/bookorders> sitesine bakınız. Ticari kullanım talepleri ve haklar ve lisanslama ile ilgili soruları bildirmek için <http://www.who.int/about/licensing> sitesine bakınız.

Üçüncü taraf materyaller. Bu çalışmada yer alan tablo, şekil veya resim gibi üçüncü bir tarafa atfedilen materyallerin tekrar kullanılmasının talep edilmesi durumunda, bu kullanım için herhangi bir izin gerekli olup olmadığını belirlemek ve telif hakkı sahibinden izin almak, kişinin sorumluluğundadır. Çalışmada yer alan üçüncü taraflara ait herhangi bir bileşenin ihlal edilmesinden kaynaklanan risk yalnızca kullanıcıya aittir.

Genel feragatname. Bu yayında kullanılan adlandırmalar ve materyallerin sunumu, herhangi bir ülke, bölge, şehir veya bölgenin veya yetkili makamlarının yasal statüsü veya bunların sınırlandırılması ile ilgili olarak DSÖ'nün herhangi bir görüşünün ifadesi anlamına gelmez. Haritalardaki noktalı ve kesikli çizgiler, henüz tam olarak anlaşma sağlanamayan yaklaşık sınır çizgilerini temsil eder.

Belirli şirketlerin veya belirli üreticilerin ürünlerinden söz edilmesi, bunların DSÖ tarafından, adı geçmeyen benzer nitelikteki diğerlerine tercih edilerek onaylandığı veya önerildiği anlamına gelmez. Hatalar ve eksiklikler hariç, tescilli ürünlerin adları ilk büyük harflerle ayırt edilir.

Bu yayında yer alan bilgileri doğrulamak için DSÖ tarafından tüm makul önlemler alınmıştır. Bununla birlikte, yayınlanan materyal, açık veya zımni hiçbir garanti olmaksızın dağıtılmaktadır. Materyalin yorumlanması ve kullanılması sorumluluğu okuyucuya aittir. Dünya Sağlık Örgütü, bu materyalin kullanılmasından doğabilecek hiçbir zarardan sorumlu tutulamaz.

Bu yayının çevirisi Avrupa Birliği finansal desteği ile yapılmıştır. Yayının içeriğinden yalnızca Dünya Sağlık Örgütü sorumludur ve yayının içeriği hiçbir şekilde Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmaz.

İçindekiler

ÖNSÖZ	v
TEŞEKKÜR	vi
1. BÖLÜM: ÖNEMLİ BİLGİLER	1
1. GİRİŞ	2
2. KY+ NEDİR?	3
2.1 KY+ HAKKINDA GENEL BİLGİLER.....	3
2.2 KY+ KİMLERİ HEDEFLEMEDİR?	5
2.3 KY+ KURSUNDA KİMLER KOLAYLAŞTIRICI OLABİLİR?	5
2.4 KY+ NASIL UYGULANIR.....	6
2.5 KY+ KURSUNUN ÇEVİRİSİNİN VE UYARLAMASININ YAPILMASI	7
2.6 KY+ İÇİN TEMEL BECERİLER.....	7
2.7 KY+ YAPARAK ÖĞRENMEYİ TEŞVİK EDER.....	8
3. KY+'DA EĞİTİM VE SÜPERVİZYON	9
3.1 KOLAYLAŞTIRICI EĞİTİMİ HAKKINDA BİLGİLER.....	9
3.2 SÜPERVİZYON HAKKINDA GENEL BİLGİLER	10
4. KURS KOLAYLAŞTIRICILARININ GÖREVLERİ	11
4.1 KOLAYLAŞTIRICI VE YARDIMCI KOLAYLAŞTIRICININ GÖREVLERİ	11
4.2 KY+ KOLAYLAŞTIRICISI OLMAK İLE İLGİLİ ETİK VE İLKELER.....	13
5. TEMEL YARDIM BECERİLERİ	14
5.1 İLETİŞİME GİRİŞ.....	14
5.2 GİZLİLİĞİ KORUMA.....	16
5.3 ENDİŞELERİ ONAYLAMA, KABUL ETME VE İLETME	16
5.4 DUYGULARI ANLAMA	17
5.5 SÖZSÜZ İLETİŞİMİ KULLANMA.....	17
5.6 KİŞİSEL DEĞERLERİ BİR KENARA BIRAKMA VE TAVSİYE VERMEKTEN KAÇINMA	17
5.7 ÖZ BAKIM.....	18
6. KY+ KURSUNU YÖNETME	19
6.1 KURSA HAZIRLANMA	19
6.2 KY+ KURSUNU UYARLAMA.....	20
6.3 KY+ KURSUNA BAŞLARKEN.....	22
6.4 KY+ KURSU NASIL KOLAYLAŞTIRILIR VE ORTAK ZORLUKLARA NASIL YANIT VERİLİR.....	23
6.5 BİREYSEL OLARAK KATILIMCILARLA KONUŞMA.....	27
7. YAKIN GELECEKTEKİ İNTİHAR RİSKİNİ VE DİĞER ACIL GÜVENLİK SORUNLARINI YÖNETME	32
7.1 GÜVENLİK SORUNLARINI YÖNETMEK İÇİN ÖNERİLEN PROSEDÜR.....	33
7.2 İNTİHAR VEYA KENDİNE ZARAR VERME İLE İLGİLİ SORULARIN SORULMASI	36
7.3 YAKIN GELECEKTE HAYATINI SONA ERDİRME PLANI OLAN BİR KİŞİYİ YÖNETME	36

8. DİĞER ZORLUKLARA YÖNELİK ÇÖZÜM BULMA REHBERİ	37
8.1 LEHÇE VE DİL ENGELİ OLAN KATILIMCILAR.....	37
8.2 MADDİ YARDIM TALEP EDEN KATILIMCILAR.....	37
8.3 ALKOLLÜ GELEN KATILIMCILAR.....	38
8.4 ALIŞTIRMALARIN KENDİLERİNİ STRESE SOKTUĞUNDAN ŞİKÂYET EDEN KATILIMCILAR.....	38
8.5 ALIŞTIRMALARI YAPARKEN SİNİRLENEN KATILIMCILAR.....	38
8.6 BECERİLERİN ÇOK KOLAY, BASİT VEYA TEKRARLAMALI OLMASINDAN ŞİKÂYET EDEN KATILIMCILAR.....	38
8.7 BİRBİRLERİYLE TARTIŞAN VEYA AYNI FİKİRDE OLMAYAN KATILIMCILAR.....	39
8.8 GRUP SIRASINDA SİNİRLENEN VEYA AGRESİFLEŞEN KATILIMCILAR.....	40
8.9 CEP TELEFONU KULLANIMININ KURS SIRASINDA AKSAMALARA NEDEN OLMASI.....	40
8.10 KATILIMCILARIN ÇOCUKLARINI GETİRMESİNİN KURSUN GİDİŞATINI AKSATMASI.....	40
8.11 KENDİ KENDİLERİNE YAPTIKLARI ALIŞTIRMALAR İLE İLGİLİ SORUN YAŞAYAN KATILIMCILAR.....	40
8.12 KURSLARA GEÇ VEYA DÜZENSİZ KATILAN YA DA KURSTAN AYRILMAK İSTEYEN KATILIMCILAR.....	42
8.13 KURSA ÖZEN GÖSTERMEYEN, MUTSUZ VEYA KURSLA İLGİLENMEYEN KATILIMCILAR.....	43
8.14 KURSU ÖNEMSEMİYEN, SIKILMIŞ VEYA MEMNUNİYETSİZ GÖRÜNEN KATILIMCILAR.....	44
2. BÖLÜM: KY+ OTURUM YÖNERGELERİ	45
OTURUM YÖNERGELERİ NASIL KULLANILIR	46
TÜM OTURUMLARA YÖNELİK BİLGİLER	49
1. OTURUM YÖNERGELERİ	51
2. OTURUM YÖNERGELERİ	81
3. OTURUM YÖNERGELERİ	111
4. OTURUM YÖNERGELERİ	134
5. OTURUM YÖNERGELERİ	163
EKLER	188
EK 1: KY+ BECERİLERİNİN ÖZETİ	189
EK 2: KY+ BÖLÜMLERİNİN VE ALIŞTIRMALARIN KISA ÖZETLERİ	192
EK 3: HER OTURUMDAN ÖNCE HAZIRLANMASI GEREKEN MATERYALLER	197
EK 4: 2., 3., 4. VE 5. OTURUM İÇİN KARŞILAMA YAZISI	207
EK 5: RESİMLER VE AKTİVİTE SAYFASI	210
EK 6: OTURUM SONRASI DEĞERLENDİRME FORMU	233
EK 7: DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA BECERİSİ İLE İLGİLİ BİLGİ NOTU	235
EK 8: ALTERNATİF FARKINDALIK ALIŞTIRMASI	236
EK 9: YAKIN GELECEKTE İNTİHAR RİSKİNE YÖNELİK ÖRNEK PROTOKOL	243

Önsöz

Tüm dünyada insanlar, kişisel sorunlar, iş veya aile kaynaklı stresten, şiddet, hastalık ve ekonomik fırsat eksikliği gibi tüm toplulukları etkileyen sorunlara kadar çeşitli zorluklarla karşı karşıyadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bu gibi zorlukları yaşayan bireylere destek olmak için kendi kendine yardıma yönelik stres yönetimi kursu olan Kendi Kendine Yardım ve Fazlası'nı (KY+) geliştirmiştir. Kendi Kendine Yardım ve Fazlası, en fazla 30 kişiden oluşan gruplara, beş hafta süreyle uygulanan, ses kaydı ile yönlendirilen bir kurstur.

KY+ kursu, stres yönetimi becerilerini öğretmek amacıyla kısa bir eğitim kursunu tamamlayan ve önceden kaydedilmiş sesli yönergeler ve resimler içeren rehberi kullanan süpervizyon alan, uzman olmayan kolaylaştırıcılar tarafından uygulanmaktadır. Kalabalık bir grup ile önceden kaydedilmiş materyallerin birleşimi, bu yenilikçi kursu potansiyel olarak ölçeklenebilir hale getirmektedir. Ayrıca KY+ formatı, kursu, diğer müdahalelerle entegrasyon için uygun hale getirmektedir. Örneğin, KY+, diğer ruh sağlığı müdahaleleri ile birlikte uygulanabileceği gibi kademeli bir destek programında ilk adım veya daha geniş topluluk programlamasının bir parçası olarak topluluk müdahalesi olarak uygulanabilir.

Bugüne kadar yapılan çalışmalar, psikolojik sıkıntıları azaltmaya yönelik rehberli kendi kendine yardım yaklaşımlarının kullanımını zaten desteklemektedir. KY+'nın test edilmesine yönelik randomize kontrollü çalışmalar, KY+'nın stresi azaltmada etkili olmasının yanı sıra ruhsal bozuklukların başlamasını önleyebileceğini göstererek rehberli kendi kendine yardım hakkında hâlihazırda bildiklerimize katkıda bulunmuştur.

KY+, farklı bağlamlara uygun olacak şekilde uyarlanabilir ve bilhassa temel ihtiyaçların yoğun olduğu ancak insani yardıma erişiminin sınırlı olduğu ortamlar için uygun olabilir. Kurs içeriği, önceden hazırlanmış bir ses kaydı ve resimli materyaller ile uygulandığı için kursu uygulamak için internet üzerinden yapılan seminerler, videolar veya dijital kendi kendine yardım uygulamaları gibi çevrimiçi alternatif yollara başvurulabilir.

KY+ kursunu sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz. KY+'nın, kursun uygulanacağı bağlama uyarlanmasının ardından, zorlu durumlara maruz kalan topluluklarda etkili ve kapsamlı bir ruh sağlığı müdahalesinin bir parçası olarak hükümetler ve sivil toplum tarafından yaygın olarak kullanılacağını umut ediyoruz.

Dévara Kestel

Direktör
Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Bölümü
Dünya Sağlık Örgütü

Teşekkür

Kendi Kendine Yardım ve Fazlası (KY+) Yetişkinlere Yönelik Grup Temelli Stres Yönetimi Kursu'nun Türkçe'ye çevrilmesi ve basım sürecine Akfer Karaoğlan Kahiloğulları, Şebnem Avşar Kurnaz, Tunç Özceber, Elif Görkem Arslantürk Özaslan, Merve Alçayır ve Halil İbanoğlu katkı sağlamıştır.

Kendi Kendine Yardım ve Fazlası (KY+), DSÖ tarafından geliştirilmiş, zorluklarla başa çıkmasına yönelik bir stres yönetimi kursudur. DSÖ'nün Temel Düzeyde Psikolojik Müdahaleler Serisi'nin bir parçası olarak **Mark van Ommeren** (Başkan, Ruh Sağlığı Birimi, Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Bölümü, DSÖ) tarafından başlatılmıştır.

İçerik

Russ Harris (Melbourne, Avustralya), önceki çalışmasını temel alarak¹ KY+ içeriğini oluşturmuştur. Bu, kursun genel yaklaşımını, kitabın içeriğini (ilk çizim eskizleri ve metin) ve KY+ oturum senaryolarını içeriyordu. Eğitim rehberleri gibi yeni materyallerin geliştirilmesinin yanı sıra kurs içeriği ve kursun verilme biçiminde düzenlemeler ve revizyonlar, KY+'nın test edilmesinin ardından daha sonraki beş yıllık bir süre içinde yapılmıştır. **Teresa Au** (DSÖ), **Felicity Brown** (DSÖ), **Kenneth Carswell** (DSÖ), **Brandon Gray** (DSÖ), **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, ABD), **Claudette Foley** (Melbourne, Avustralya) ve **Russ Harris** (Melbourne, Avustralya) bu sürece farklı aşamalarda önemli katkılarda bulunmuştur.

Proje koordinasyonu ve yönetimi

Kenneth Carswell (WHO) (2015–2021) ve **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, ABD) (2014–2015), KY+ paketinin tüm bölümlerinin geliştirilmesi de dâhil olmak üzere KY+ projesini yönetmiştir.

Proje geliştirme grubu (katkı sundukları dönemde görev yaptıkları kurum ile birlikte alfabetik sıraya göre verilmiştir:)

Bu projenin farklı aşamalarında, **Teresa Au** (DSÖ), **Felicity Brown** (DSÖ), **Kenneth Carswell** (DSÖ), **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, ABD), **Brandon Gray** (DSÖ), **Claudette Foley** (Melbourne, Avustralya), **Claudia Garcia-Moreno** (DSÖ), **Fahmy Hanna** (DSÖ), **Russ Harris** (Melbourne, Avustralya), **Cary Kogan** (DSÖ) ve **Mark van Ommeren** (DSÖ) KY+ projesinin kavramsallaştırılması ve hazırlanmasına katkıda bulunmuştur.

Resimler

Tüm resimler ve çizimler **Julie Smith** (Melbourne, Avustralya) tarafından yapılmıştır.

Rehberin hazırlanması

Metnin redaksiyonu, **David Wilson** (Oxford, Birleşik Krallık) ve grafik tasarımı ve düzeni **Alessandro Mannocchi** (Roma, İtalya) tarafından yapılmıştır.

¹ Harris R, Aisbett B. The Illustrated Happiness Trap. Boston: Shambhala, 2014.

KY+'nın sesli materyallerinin anlatımı, üretimi ve düzenlenmesi

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria)

İdari destek

Ophel Riano (WHO), Zahiri Malik (WHO)

KY+'nın içeriğın değerlendirilmesi, uyarlanması ve geliştirilmesi

KY+'nın test edilmesi ve geliştirilmesi sürecinde birçok kişi içeriğın değerlendirilmesine, KY+'nın farklı kültürlere uyarlanmasına ve KY+'nın geliştirilmesine yönelik geri bildirim sağlanması çalışmalarına katılmıştır. Bu sürece katkıda bulunan uzmanların listesi aşağıda paylaşılmaktadır (katkı sundukları dönemde görev yaptıkları kurum ile birlikte alfabetik sıraya göre):

Feras Abou Saleh (Ulm Üniversitesi), Eman Aboubaid (York Üniversitesi), Ceren Acartürk (Koç Üniversitesi), Niyi Adepoiyi (Brisbane, Avustralya), Sena Akbay (İstanbul Şehir Üniversitesi), Nuriye Akbıyık (İstanbul Şehir Üniversitesi), Sarah Al Hashimi (Viyana Tıp Üniversitesi), Arwa Al Jaber (Ulm Üniversitesi), Amer Al Khalili (Liverpool Üniversitesi), Sanaa Al Froukh (Liverpool Üniversitesi), Mona Alqazzaz (DSÖ), Amal Alzin (Liverpool Üniversitesi), Aos Ameen (New York, ABD), Zeynep Amine Mısırlı (İstanbul Şehir Üniversitesi), Minna Anttila (Turku Üniversitesi), Jura Augustinavicius (Johns Hopkins Bloomberg Halk Sağlığı Okulu), Della Bailey (York Üniversitesi), Corrado Barbui (Verona Üniversitesi), Mine Batu (Mardin, Türkiye), Josef Baumgartner (Viyana Tıp Üniversitesi), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Hannah Bockarie (Commit and Act Foundation), Milly Briden (Liverpool Üniversitesi), Kate Cavanagh (Sussex Üniversitesi), Sara Chaabani (İstanbul Şehir Üniversitesi), Rachel Churchill (York Üniversitesi), Rachel Cohen (Cenevre, İsviçre), Sebastiana Da Gama Nkomo (DSÖ), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (DSÖ), Sarkis Dono (Ulm Üniversitesi), Beate Ebert (Aschaffenburg, Almanya), David Ehimatie Iguodala (Verona Üniversitesi), Rabih El Chammay (Halk Sağlığı Bakanlığı, Lübnan), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, İsviçre), Hafsa Eldardey (İstanbul Şehir Üniversitesi), Alaa Elfawal (Ulm Üniversitesi), Munir Emkideh (Liverpool Üniversitesi), Suat Ersöz Koptekin (Mardin, Türkiye), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala Üniversitesi), Amama Faiza (HealthRight International (HRI)), Rehab Farghali (İstanbul Şehir Üniversitesi), Boaz Feldman (Geneva, İsviçre), Fabian Friedrich (Viyana Tıp Üniversitesi), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (Medicos del Mundo), Brandon Gray (DSÖ), Elise Griede (War Child Holland), Douna Haj Ahmed (York Üniversitesi), Jennifer Hall (DSÖ), Fahmy Hanna (DSÖ), Salma Hassan (İstanbul Şehir Üniversitesi), İbrahim Hassan Abdallah (York Üniversitesi), Ahmed Hassani (Ulm Üniversitesi), Louise Hayes (Melbourne, Avustralya), Mohammed Hisham (Turku Üniversitesi), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret Üniversitesi), Pia Huber (Viyana Tıp Üniversitesi), Mohamed Hussam Mbayed (Liverpool Üniversitesi), Zeynep İlkurşun (İstanbul Şehir Üniversitesi), Sayyed Javid Hakim (Viyana Tıp Üniversitesi), Lynne Jones (Harvard Halk Sağlığı Okulu), Mark Jordans (Healthnet TPO), Gudrun Jörgl (Viyana Tıp Üniversitesi), Niruz Karabey (Mardin, Türkiye), Lidia Kasianchuk (Medicos del Mundo), Dévora Kestel (DSÖ), Noman Khan (Verona Üniversitesi), Zia Khan (Verona Üniversitesi), Bianca King (Cenevre, İsviçre), Thomas Klein (Ulm Üniversitesi), Markus Koesters (Ulm Üniversitesi), Nils Kolstrup (UiT Norveç Arktik Üniversitesi), Daniel Lakin (Johns Hopkins Bloomberg Halk Sağlığı Okulu), Tella Lantta (Turku Üniversitesi), Marx Leku Ronald (HRI), Beatriz Lloret Alves de Moura (Ulm Üniversitesi), Khaled Mahmoud M. Elazab (İstanbul Şehir Üniversitesi), Aiysha Malik (DSÖ), Heba Mamoun Al Wadi (Liverpool Üniversitesi), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Muna Matti Darman (Liverpool Üniversitesi), Ken Miller (War Child Holland), Syed Mohsan Raza Bukhari (Verona Üniversitesi), Lynette Monteiro

(Ottawa Üniversitesi), Sohil Morched (Turku Üniversitesi), Reem Moussa (Ulm Üniversitesi), Eva Murino (DSÖ), Samim Najibzada (Viyana Tıp Üniversitesi), Felek Nejem (Mardin, Türkiye), Michela Nosè (Verona Üniversitesi), Brian Ogallo (DSÖ), Patricia Omidian (Focusing Initiatives International), Samuel Omoregie Osaremwen (Verona Üniversitesi), Yasir Omran (Turku Üniversitesi), Abaru Peace (HRI), Dudu Peace (HRI), Andrea Pereira (Cenevre, İsviçre), Mariana Popa (Liverpool Üniversitesi), Bhava Poudyal (Katmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, ABD), Marianna Purgato (Verona Üniversitesi), Shekib Rashidi (Viyana Tıp Üniversitesi), Megin Reijnders (DSÖ), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Erij Sado (Mardin, Türkiye), Omar Safi (İstanbul Şehir Üniversitesi), Muhamnd Said Taha (Ulm Üniversitesi), Nabil Samarji (DSÖ), Shekhar Saxena (DSÖ), Alison Schafer (World Vision Australia), Marian Schilperoord (UNHCR), Carolin Schneider (Ulm Üniversitesi), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Elizabeth Sodji (Verona Üniversitesi), Susanne Steinkellner (Viyana Tıp Üniversitesi), Aboud Tahanis (Ulm Üniversitesi), Andrew Thomson (Carr Gomm), Wietse Tol (HRI), Giulia Turrini (Verona Üniversitesi), James Underhill (DSÖ), Ersin Uygun (İstanbul Şehir Üniversitesi), Idoteyn Uyo Innocent (Verona Üniversitesi), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence Based Practice Institute), Maritta Välimäki (Turku Üniversitesi), Fatana Wafa (Viyana Tıp Üniversitesi), Johannes Wancata (Viyana Tıp Üniversitesi), Sarah Watts (DSÖ), Peter Wehle (Viyana Tıp Üniversitesi), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia Üniversitesi), Ross White (Liverpool Üniversitesi), Nana Wiedemann (Uluslararası Kızılay-Kızılhaç Teşkilatları Federasyonu), Hildegard Winkler (Viyana Tıp Üniversitesi), Eiad Yanes (DSÖ), Marzia Yousufi (Viyana Tıp Üniversitesi), Safina Yusuf (HRI), Diana Zandi (DSÖ) ve Avusturya, Finlandiya, Almanya, İtalya, Suriye, Türkiye, Uganda, Ukrayna ve Birleşik Krallık'ta KY+'ya katılan tüm bireyler.

Test (Alfabetik sıraya göre)

HealthRight International, Peter C. Alderman Küresel Ruh Sağlığı Programı (Uganda Sağlık Bakanlığı, UNHCR, DSÖ Ülke Ofisi'nin katkılarıyla), Johns Hopkins Bloomberg Halk Sağlığı Okulu, Re-DEFINE konsorsiyumu (Verona Üniversitesi, İstanbul Şehir Üniversitesi), Koç Üniversitesi, Liverpool Üniversitesi, York Üniversitesi, Viyana Tıp Üniversitesi, Turku Üniversitesi, Ulm Üniversitesi ve Vrije Üniversitesi Amsterdam) ve DSÖ Suriye Ülke Ofisi testler yoluyla KY+'nın geliştirilmesine destek olmuştur.

Fonlama (Alfabetik sıraya göre)

Avrupa Komisyonu (Horizon 2020) araştırma ve yenilik programı Toplumsal Zorluklar, RE-DEFINE hibe sözleşmesi 779255; İnsani Krizlerde Sağlık Araştırması (R2HC) Programı (Elrha tarafından yönetilmektedir); Çatışmalarda Cinsel Şiddete Karşı Birleşmiş Milletler Eylem Fonu ve kursun ilk gelişimini destekleyen DSÖ Suriye Ülke Ofisi.

Bu rehberin çevirisi ve uyarlamasına ilişkin not

DSÖ, talep üzerine, KY+'nın farklı dillere tercüme edilmesi ve uyarlanmasına yönelik çeşitli materyaller sağlamaktadır. Çevirilerin tekrarını önlemek amacıyla, lütfen uyarlama yapmadan önce <https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright> adresinden DSÖ ile iletişime geçin.

1. BÖLÜM

ÖNEMLİ BİLGİLER



1. GİRİŞ

Kendi Kendine Yardım ve Fazlası (KY+), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilen grup temelli bir stres yönetimi kursudur. Kurs, beş oturumdan oluşmaktadır ve zorluklardan etkilenen toplumların olduğu tüm ortamlar için uygundur. Kurs, bireylerde tanı konulabilir bir ruh sağlığı sorunu olup olmadığına bakılmaksızın yetişkinlerde psikolojik sıkıntının azaltılmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Kursun, yetişkinlerde ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasını önlediği görülmüştür.

KY+ kursunda, stres yönetimi becerilerini öğretmek amacıyla önceden hazırlanmış ses kayıtları ve resimli bir kitaptan faydalanılır. Bu yenilikçi format; süpervizyon alan, bu alanda uzman olmayan kişilerin de KY+ ile ilgili kısa bir eğitimi tamamladıktan sonra KY+ kursunu büyük gruplara (örneğin, bir seferde yaklaşık 30 kişiye kadar) vermesine olanak tanımaktadır. KY+, DSÖ tarafından yayımlanan kanıta dayalı ölçeklenebilir psikolojik müdahalelerden biridir ve diğer ruh sağlığı müdahaleleri veya toplum programları ile birlikte kullanılabilir.

Rehber kimleri hedeflemektedir?

Bu rehber, KY+ kursunu uygulayan kolaylaştırıcılar, süpervizörler ve kuruluşlar için hazırlanmıştır. Rehberde "siz" ifadesi kullanıldığında, kolaylaştırıcılara atıfta bulunmaktadır.

Rehber üç ana bölümden oluşmaktadır:

- **1. Bölüm: Önemli Bilgiler**
 - KY+ ile ilgili arka plan bilgilerini içermektedir.
 - KY+ kolaylaştırıcılarının görev ve sorumlulukları tanımlanmaktadır.
 - Kolaylaştırıcılara, KY+ kursunun nasıl uygulanması gerektiği konusunda bilgi verilmektedir.
- **2. Bölüm: Oturum Yönergeleri**
 - Beş KY+ oturumunun her biri için önceden kaydedilmiş KY+ ses kaydı dinletilirken kolaylaştırıcıların izleyeceği yönergeleri içermektedir.
- **3. Bölüm: Oturum Yönergeleri**
 - Temel KY+ becerileri hakkında bilgiler ve oturum özetleri (Ek 1 ve 2)
 - Her oturum için gerekli materyaller:
 - Oturum kontrol listeleri (Ek 3)
 - Oturum sırasında gösterilen resimler (Ek 5)
 - KY+ oturumları gerçekleştirilirken isteğe bağlı olarak kullanılacak materyaller (Ek 6 ve 7).
 - "Ne İçtiğinin Farkında Olma" alıştırmalarının uygun olmadığı durumlarda kullanılacak alternatif bir farkındalık alıştırmaları (Ek 8).
 - Yakın gelecekte intihar riski için örnek protokol (Ek 9).

2. KY+ NEDİR?

2.1 KY+ hakkında genel bilgiler

- KY+, bir ders veya atölye çalışmasına benzetilmektedir. Kursun büyük bir kısmı, önceden hazırlanmış bir ses kaydı ve resimli bir kitap kullanılarak uygulandığı için gruplara yönelik birçok diğer kurstan farklıdır.
- Her oturumda, katılımcılar yaklaşık 30 kişilik gruplar halinde bir araya gelir ve ses kaydını dinler. Katılımcıların birbirleriyle veya kolaylaştırıcılarla çok fazla kişisel bilgi paylaşmaları beklenmez. Bunun yerine stresi yönetmek için kendi kendine yardım becerilerini öğrenmeye odaklanmaları beklenir.
- KY+ kolaylaştırıcıları, KY+ kısaltmasında yer alan “artı” işaretidir. Kolaylaştırıcılar, ses kaydını dinleterek, kayıta değinilen becerilere dair alıştırma uygulamaları uygulayarak, içinde bulunulan kültüre uygun örnekler vererek, açıklamalar yaparak ve grup içinde etkileşimi sağlamak üzere tartışma sorularını katılımcılara yönelterek KY+ kursu süresince katılımcılara rehberlik sağlar.
- KY+ kursunun iki ana bileşeni vardır:
 - **Ses kaydı kursu**,² her biri yaklaşık 90-100 dakika süren beş haftalık oturumlardan oluşmaktadır. Her oturum, yaklaşık 50 dakikalık bir ses kaydı ve çiftler halinde tartışmalar da dâhil olmak üzere 30-40 dakikalık etkileşimli etkinliklerden oluşmaktadır. Oturumların süresi, katılımcıların soruları ve tartışmalar için gereken süre gibi etkenlere bağlı olarak değişebilir.
 - *Stresli Anlarda Ne Yapmalı? Resimli Rehber*³, kursla aynı beş temel beceriyi kapsamaktadır. Bu kitap, kursta öğrenilenleri desteklemek ve pekiştirmek için tasarlanmıştır. Her bir katılımcıya ilk oturumun sonunda kitabın bir nüshası verilebilir. Ayrıca, oturumlar haricinde beceri uygulamalarını desteklemek amacıyla kısa ses dosyaları da bulunmaktadır. Bu kitap, ayrı olarak yayımlanmıştır ve bağımsız olarak rehberli veya rehbersiz müdahale olarak kullanılabilir. Bununla birlikte, KY+ konusunda yapılan araştırma, ses kaydı ve resimli kitabın birlikte kullanıldığı grup müdahalesine odaklanmaktadır; kitabın bağımsız bir müdahale olarak kullanılmasını içermemektedir.
- Kursun beş oturumu da benzer bir yapıya sahiptir:
 - **Katılımcıların karşılanması** ve ses kaydının başlatılması
 - **Giriş** ve önceki becerilerin **değerlendirilmesi**
 - **Yeni bir beceri alıştırması** ve çiftler halinde kısa tartışmalar
 - Oturumlar arasındaki sürede (haftada), KY+ becerilerinin alıştırmasını **yapmak için kararlılık**
- KY+ daha büyük veya daha küçük gruplara uyarlanabilir.

2 Bu ses belgelerine, DSÖ internet sitesinde KY+ yayınlar başlığı altında ulaşılabilir.

3 Stresli Anlarda Ne Yapmalı? Resimli Rehber. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü; 2020 . <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333917>

- KY+ bir tür bilişsel davranışçı terapi (BDT) olan kabul ve kararlılık terapisine (ACT) dayanmaktadır.
- KY+, müdahalenin, orta ila şiddetli psikolojik sıkıntısı olan yetişkinlerde psikolojik sıkıntıyı azaltmada ve zorlu durumlardan etkilenen topluluklarda ruhsal bozuklukların başlamasını önlemede etkili olduğunu gösteren üç randomize kontrollü çalışma (RCT)^{4,5,6} aracılığı ile test edilmiştir. Diğer sonuçlar, yaygın ruhsal bozukluk (örneğin, depresyon ve travma sonrası stres) belirtilerinde ve katılımcılar tarafından tanımlanan kişisel sorunlarda azalmanın yanı sıra genel sağlık, işlevsellik ve öznel iyilik halinde iyileşmeleri içermektedir.
- KY+, farklı büyüklükteki yüz yüze gruplarda test edilmiştir. Bununla birlikte, KY+'nın, video konferans, podcast veya radyo programı gibi diğer formatlarda uygulanmak üzere uyarlanması da mümkündür. Bu, özellikle halk sağlığı veya lojistik kısıtlamalarının katılımcıların yüz yüze bir araya gelmelerini zorlaştırdığı durumlarda faydalı olabilir. Bu tür uyarlamalar yapılacak yeni araştırmalarla test edilebilir.

Kuruluşlar ve Yöneticiler için

KY+ hakkında bilgi edinmek ve bulunduğunuz ortamda uygulanıp uygulanamayacağını değerlendirmek için aşağıdaki adımları takip etmenizi öneriyoruz:

- KY+ ve uygulanması hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu rehberin 1. bölümünün [1-4. alt bölümlerini](#) dikkatlice okuyun. Bulduğunuz ortama ilişkin yararlı bilgilerin olup olmadığını anlamak için diğer bölümlere hızlıca göz atabilirsiniz. Bu bölümler kursun nasıl yürütüleceğine ve katılımcıların güvenliğini sağlamaya yönelik daha ayrıntılı bilgiler içermektedir.
- Bu rehberin 2. bölümünde bulunan "[Oturum Yönergelerini Kullanma](#)" bölümünü okuyun ve KY+ ses kaydının en az bir oturumunu (örneğin, Oturum 1), bu rehberin 2. kısmındaki [Oturum 1 Yönergesi](#) kısmını takip ederek dinleyin. Kursu uygulamak için Oturum Yönergelerini kullanan bir kolaylaştırıcı olduğunuzu düşünün. Alıştırmaları kendi başınıza yapmayı deneyimlemek için ses kaydındaki yönergeleri takip edin.
- Katılımcılara verilen ve KY+ kursu ile aynı temel beş beceriyi kapsayan resimli bir kitap olan, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı: Resimli Rehber'ini*⁷ okuyun.
- DSÖ internet sitesinde KY+ ve *Stresli Anlarda Ne Yapmalı: Resimli Rehber* kitabının farklı dillerdeki versiyonları mevcuttur. İstedığınız dil DSÖ internet sitesinde mevcut değilse bu kitabın [2.5 numaralı Alt Bölümü](#)'ne bakın.

4 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A et al. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

5 Purgato M, Carswell K, Tedeschi F, Acarturk C, Anttila M, Au T et al. Effectiveness of Self-Help Plus in Preventing Mental Disorders in Refugees and Asylum Seekers in Western Europe: A Multinational Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2021 Jul 20;1-12. doi: 10.1159/000517504

6 Acarturk C, Uygun E, Ilkkursun Z, Carswell K, Tedeschi F, Batu M, et al. Effectiveness of a self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized trial. *World Psychiatry*. In press.

7 World Health Organization. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva: WHO; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333917>

2.2 KY+ kimleri hedeflemektedir?

- KY+, tanı konulabilir bir ruh sağlığı bozukluğu kriterlerini karşılasınlar ya da karşılamasınlar, psikolojik sıkıntı yaşayan yetişkinleri desteklemek amacıyla geliştirilmiştir.
- KY+, özellikle daha fazla kaynağa, yoğun psikolojik müdahaleye veya süpervizyona ulaşmanın zor olabileceği yerlerde yaşayan ve zorluklardan etkilenen kişiler için yararlı olabilmektedir. Ancak, KY+, her zaman ihtiyaç duyan kişiler için uygun ek yönlendirme ve destek sağlanarak kullanılmalıdır.
- KY+, farklı inanç ve dinlere sahip kişiler ile okuma bilen ve bilmeyenler dâhil farklı eğitim düzeyine sahip kişiler tarafından kullanılabilir.
- KY+,
 - Yakın gelecekte intihar riski olan kişiler (yani, yakın gelecekte yaşamlarına son vermeyi planlayan kişiler) ve
 - Zihinsel, nörolojik veya madde kullanımı (MNS) bozukluğuna (örneğin psikoz, alkol veya uyuşturucu bağımlılığı, ağır düzeyde zihinsel engellilik, demans) bağlı ciddi sorunları olan kişilerde kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Akut ihtiyaçları olan veya zarar verme riski bulunan kişiler, ilk ihtiyaçların, muhtemel risklerin ve olası güvenlik sorunlarının yeterli ölçüde incelenmesi üzerine KY+'dan yararlanabilir.
- Daha farklı ihtiyaçları olan kişiler, KY+ kursunun yanı sıra ihtiyaç duydukları desteği almak üzere ilgili kurumlara (örneğin sağlık ve sosyal hizmet kurumlarına) yönlendirilmelidir.

2.3 KY+ kursunda kimler kolaylaştırıcı olabilir?

KY+ kolaylaştırıcıları:

- Katılımcılarla aynı dili konuşmalı ve tercihen benzer bir kültüre sahip olmalıdır.
- Tercihen lise eğitimini tamamlamış olmalıdır.
- KY+'nın verilmesi konusunda eğitim almalıdır (bkz [3. Bölüm](#))
- Kolaylaştırıcıların, ruh sağlığı uzmanı veya sağlık hizmet sağlayıcısı olması şartı aranmamaktadır. KY+, öncelikli olarak kısa bir eğitim almış, uzman olmayan kolaylaştırıcılar (örneğin, toplum hizmeti veren kişiler ve diğer uzman olmayan kişiler, psikoloji alanında diploması olan ancak psikolojik müdahalelerde bulunma konusunda resmi eğitimi olmayan kişiler) tarafından verilmek üzere tasarlanmıştır.
- Kolaylaştırıcılar, diğer insanlara destek olma konusunda istekli olmalıdır.
- İdeal olarak KY+ becerilerini kendi hayatlarında uygulamalıdır.

2.4 KY+ nasıl uygulanır?

KY+, aşağıdakiler dâhil olmak üzere çeşitli şekillerde uygulanabilir:

- Zorlu durumlara maruz kalan bir topluluktaki tüm yetişkinlerin katılabileceği ve daha kapsamlı topluluk programı ile birlikte uygulanan stres yönetimi müdahalesi.
- Diğer ruh sağlığı müdahaleleri ile birlikte veya gerektiği takdirde daha yoğun müdahalelere geçmeden önce öncelikle KY+'nın uygulandığı kademeli sağlık hizmetleri modelinin bir parçası olarak.

KY+ kursu uygulanırken kursu uygulayan kurum ve kuruluşların aşağıdakileri yapması gerekmektedir:

- KY+'nın bağlamsal olarak uygun olduğundan emin olmak ve gerektiğinde kursu uyarlamak (bkz [Alt Bölüm 2.5](#) ve [6.2](#)).
- Kolaylaştırıcıların eğitimlerini ve süpervizyonlarını ayarlamak (bkz [Alt Bölüm 3](#)). İlave bir KY+ eğitim rehberi DSÖ tarafından yayımlanacaktır.
- KY+ kolaylaştırıcılarının ihtiyaç duyacağı materyalleri sağlamak ve KY+ gruplarını düzenlemek için uygun bir mekân sağlamak (bkz [Alt Bölüm 6.1](#)).
- KY+'ya olan ilginin nasıl artırılacağına ve potansiyel katılımcıların bu konu hakkında nasıl bilgilendirileceğine karar vermek.
- KY+ için uygun katılımcıların nasıl belirleneceğine karar vermek:
 - KY+, seçilmiş bir grup için veya hedefe yönelik bir müdahale olarak uygulanabilir (örneğin, ayrıntılı bir ön değerlendirme yapmadan zorlu durumlardan etkilenen bir grup insana).
 - KY+, belli hedefe yönelik bir müdahale olarak da uygulanabilir (örneğin, doğrulanmış bir psikolojik sıkıntı ölçeğinde eşik puanın üzerinde puan alan kişilere uygulanabilir⁸). Bireylere yönelik ayrıntılı bir değerlendirme, KY+'nın sıkıntıları olan ve bundan faydalanabilecek kişilere uygulanmasını ve KY+'nın dışında ek desteğe ihtiyaç duyan bireylerin belirlenmesini ve uygun hizmetlere yönlendirilmesini sağlamaya yardımcı olabilir.
 - Örneğin, KY+'nın büyük topluluklarda ruh sağlığını geliştirme faaliyeti olarak uygulanması gibi ayrıntılı değerlendirmenin gerekli veya uygulanabilir olmadığı bazı durumlar olabilir.
- Katılımcılara değerlendirme uygulanıp uygulanmayacağına ve nasıl bir değerlendirme yapılacağına karar vermek. Değişimi izleme ve daha fazla desteğe ihtiyacı olan kişileri belirleme konusunda bir yöntem sağlayacağından KY+'nın öncesi ve sonrasında kısa değerlendirmelerin yapılması önerilmektedir⁹. Aşağıda verilen durumlar değerlendirme açısından göz önünde bulundurulmalıdır:
 - KY+'ya olan ilgi
 - Duygusal sıkıntı

8 Ayrıntılı bir değerlendirme yapılırken yerel olarak doğrulanmış bir ölçek kullanılması tavsiye edilmektedir. Psikolojik sıkıntı için K6 ölçeği(<https://www.midss.org/content/k-6-distress-scale-self-administered>) veya depresyon ve anksiyete ölçekleri (Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HAD), Hasta Sağlık Anketi-9 (PHQ-9) ve GAD-7 (<http://www.phqscreeners.com/select-screener>) gibi) örnekler arasında yer almaktadır.

9 Mevcut ölçeklenebilir DSÖ psikolojik müdahale kılavuzları (örneğin, Sorun Yönetimi ve Fazlası ve Grup Sorun Yönetimi ve Fazlası), KY+ ile kullanım için uyarlanabilecek değerlendirmeler hakkında bilgiler içermektedir.

- Daha kapsamlı sağlık hizmetlerine ihtiyaç duyulan durumlar (örneğin, yakın gelecekte intihar riski, madde bağımlılığı, demans, psikoz).
- Herhangi bir güvenlik sorununa (örneğin, yakın gelecekte intihar riski) müdahale etmek ve gerektiğinde bireyleri diğer hizmetlere yönlendirmek için gerekli sistemlerin mevcut olduğundan emin olun.

2.5 KY+ kursunun çevirisinin ve uyarlamasının yapılması

KY+ kursunun yeni bir uyarlamasının yapılması için tüm materyallerin çevrilmesi ve KY+ sesinin kaydedilmesi gerekmektedir. Materyaller Creative Commons lisansı altında yayımlandığından, çeviri tekrarının önüne geçmek adına lütfen çeviri veya uyarlama yapmadan önce <https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright> adresinden DSÖ Press ile iletişime geçin. KY+'yı yeni bir dile ve kültüre çevirirken ve uyarlarken göz önünde bulundurulması gereken hususlar dâhil olmak üzere, uyarlamayı desteklemek amacıyla talep üzerine çeşitli materyaller mevcuttur.

2.6 KY+ için temel beceriler

KY+ kursunun temelinde, kabul ve kararlılık terapisinden gelen ve istenmeyen düşünce ve hisleri uzaklaştırmaya (bastırmaya) çalışmanın, bu sorunları daha da kötüleştirmesi ile ilgili olan bir kavram bulunmaktadır. Kurs ve resimli kitap, beş temel beceriye dayanmaktadır. Her bir beceri, stresin nasıl yönetileceğini öğrenmenin önemli bir parçasıdır. Her oturumda yeni bir beceri öğretilmekte ve kitabın ilgili bölümünde söz konusu beceriye dair alıştırmalar yer almaktadır.

1. Beceri - Dünyayla Bağlantı Kurma: Dünyayla bağlantı kurma, üzücü duygusal olaylara takılı kalmak yerine dikkatimizi ana geri getirmek (şimdiye odaklanmak) anlamına gelmektedir.

2. Beceri - Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma: Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşma, dünyayla bağlantı kurma becerilerine dayanmaktadır. Sıkıntı veren düşünce ve hislerden, bu düşünce ve hisleri fark ederek ve adlandırarak uzaklaşmayı ve ardından ana yeniden odaklanmayı (şimdiye odaklanma) içermektedir.

3. Beceri - Değerlerine Uygun Hareket Etme: Bu, kişisel değerleri tanımlamayı ve ardından bu değerlere uygun bir şekilde davranmayı içermektedir.

4. Beceri - Nazik Olma: Bu, başkalarına karşı nazik olunduğu kadar kişinin kendine karşı da nazik ve anlayışlı olmasını içermektedir.

5. Beceri - Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislere Yer Açma: Bu, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmaya yönelik daha gelişmiş bir tekniktir. Sıkıntı veren düşünceleri ve hisleri fark etmeyi, onları adlandırmayı ve onlarla savaşmak yerine gelip gitmelerine izin vermeyi içermektedir.

KY+ becerileri hakkında daha fazla bilgi [Ek 1](#)'de sunulmaktadır.

Her bir KY+ oturumundaki farklı bölümlerin kısa özetleri [Ek 2](#)'de sunulmaktadır.

2.7 KY+, yaparak öğrenmeyi teşvik eder

KY+ becerilerini tam olarak anlamak için kurs materyallerini sadece okumak yeterli değildir. Yeni başlayan kolaylaştırıcıların, tüm ses kayıtlarını dinleyerek ve tüm alıştırmaları uygulayarak materyalleri tanımaları önem arz etmektedir. Böylelikle, beceriler hakkında yalnızca okuma yoluyla elde edilmesi mümkün olmayan bir kavrama ve anlayış düzeyi sağlanmaktadır.

Aynı şekilde, kurs katılımcılarının, oturumlar sırasında ve oturumlar arasında geçen sürede (haftada) öğrendikleri yeni becerilere dair uygulama yapmaları teşvik edilmektedir. Bireylerin stres zamanlarında temel becerileri kullanmaya başlaması ancak bu becerilerin tekrar tekrar uygulanmasıyla mümkün olmaktadır. Bunu desteklemek için, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı? Rehber*¹⁰ kitabına katılımcılara becerileri uygulama konusunda rehberlik eden, rehberden bağımsız ses dosyaları eşlik etmektedir. Bu dosyalara internet üzerinden herhangi bir cihaz aracılığıyla erişilebilir. Katılımcıların internete sınırlı erişimi varsa veya internete hiç erişimi yoksa ancak kayıt özellikli cihazları varsa (örneğin, çoğu cep telefonu), kolaylaştırıcılar, oturum bittikten sonra sesli alıştırmaları açabilir ve katılımcıların bu alıştırmaları kendi cihazlarına kaydetmelerine imkân sağlayabilir.

10 Ses dosyalarına erişmek için lütfen <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901> adresini ziyaret ediniz.

3. KY+'DA EĞİTİM VE SÜPERVİZYON

3.1 Kolaylaştırıcı eğitimi hakkında bilgiler

KY+'da, kolaylaştırıcıların kavramları derinlemesine açıklamalarına veya uzun süreler boyunca katılımcılarla yakın ilişkiler kurmalarını gerek olmadığından KY+ kursunun nasıl uygulanacağını öğrenmek, diğer psikolojik müdahalelere kıyasla daha az sürmektedir. Eğitim faaliyetleri şunları içermektedir:

- **Hazırlık:** Bu rehber, KY+ ses kaydı ve KY+ resimli kitaptan (*Stresli Anlarda Ne Yapmalı?*) oluşan KY+ kurs içeriğini ve materyallerini anlamak.
- KY+ kolaylaştırma becerilerinin uygulamalı pratiğini içeren **interaktif bir eğitim çalıştayına** (yaklaşık 40 saat veya beş tam gün) **katılmak**.
- **Uygulama ve sürekli süpervizyon:** KY+ kursunu uygularken grupları yönetmek, sürekli süpervizyon ve destek almak.

KY+ eğiticileri veya süpervizörleri, kolaylaştırıcılara, gerekli eğitim faaliyetlerinin nasıl tamamlanacağı konusunda ayrıntılı bilgi sağlayacaktır.

Daha önce psikolojik müdahale sağlama deneyimine sahip kolaylaştırıcıların eğitimi (örneğin, ruh sağlığı uzmanları): KY+, kısa bir eğitim almış, uzman olmayan kolaylaştırıcılar tarafından uygulanmak üzere geliştirilmiştir; ancak, daha önce başka psikolojik veya ruhsal sağlık müdahaleleri sağlama deneyimi olan kişiler de KY+ gruplarını kolaylaştırmayı öğrenebilir. Bu kişilerin ana (temel) yardım becerileri ve güvenlik konularının nasıl belirlenip bunlara nasıl müdahale edileceği konusunda zaten bilgi ve deneyim sahibi oldukları varsayılarak, KY+ eğitim çalıştayını daha kısa sürede tamamlayabilmeleri muhtemel olmakla birlikte bu kişiler de tüm eğitim faaliyetlerini tamamlamalıdır. Yine de KY+ gruplarını kolaylaştırma konusunda deneyimli bir kişi veya kişilerden sürekli süpervizyon ve danışmanlık alınması tavsiye edilmektedir.

Kuruluşlar ve süpervizörlere yönelik bilgiler

Yakında yayımlanması planlanan KY+ eğitim rehberi (talep üzerine taslağa erişim sağlanabilir), KY+ kolaylaştırıcılarının eğitimi, süpervizyonu ve kolaylaştırıcılara yönelik eğitim çalıştayının nasıl yürütüleceği hakkında ek bilgiler sağlayacaktır.

KY+ kolaylaştırıcı eğitimi, KY+ konusunda eğitim almış bir ruh sağlığı uzmanı tarafından verilmelidir. Eğiticiler, tercihen, KY+ gruplarını kolaylaştırmış veya daha önceden grupları süpervize etmiş kişiler arasından seçilmelidir. Ruh sağlığı ile ilgili konularda geçmiş deneyimleri olmayan ancak KY+'nın uygulanması veya süpervizyonu konusunda deneyimli kişiler, bir ruh sağlığı uzmanıyla iş birliği içinde yürütüldüğü sürece, KY+ kolaylaştırıcı eğitimlerini de verebilir.

3.2 Süpervizyon hakkında genel bilgiler

KY+ gruplarının başarılı ve güvenli bir şekilde kolaylaştırılması konusundaki nihai sorumluluk süpervizörlere aittir. KY+'nın rutin uygulaması sırasında, bir süpervizör, süpervizyon vermek amacıyla kolaylaştırıcılarla düzenli (örneğin, birden fazla kolaylaştırıcıdan oluşan bir gruba haftada 60 dakika süpervizyon) olarak görüşmelidir. Süpervizyonun sıklığı, kolaylaştırıcıların KY+ gruplarını kolaylaştırma konusundaki beceri ve deneyimlerine, kolaylaştırılan grupların sayısına, süpervizyon verilen kolaylaştırıcıların sayısına ve katılımcıların ihtiyaçlarına bağlı olarak değişebilir. Örneğin, çok sıkıntılı katılımcı gruplarına KY+ veriliyorsa veya ek destek için çok fazla talep varsa, kolaylaştırıcıların daha fazla desteğe ihtiyacı olabilir. Kolaylaştırıcılar kursa alıştıkça süpervizyon ihtiyaçları zamanla azalabilir. Ancak, özellikle katılımcıların ek destek talepleri, ileriye dönük yönlendirmeler ve güvenlik konularında (örneğin, yakın gelecekte intihar riski taşıyan herhangi bir katılımcı) kolaylaştırıcıları desteklemek için düzenli süpervizyona ihtiyaç olacaktır.

KY+'da bilgilerin çoğu önceden kaydedilmiş ses kayıtları aracılığıyla iletildiğinden, süpervizyon, öncelikle kolaylaştırıcıların grupları güvenli ve etkili bir şekilde yönetmesini desteklemeye odaklanır. KY+ süpervizyonu şunları içermektedir:

- Grupların yönetilmesi için kolaylaştırıcıların desteklenmesi
- Grupları yönetme konusunda karşılaşılan zorluklar hakkında yapılan görüşmeler
- Herhangi bir güvenlik endişesi de dâhil olmak üzere ek ihtiyaçları olabilecek katılımcıların desteklenmesi
- Kolaylaştırıcıların KY+ gruplarını kolaylaştırma, ek destek taleplerine cevap verme, sıkıntılı katılımcıları destekleme ve güvenlik sorunlarına yanıt verme becerilerini daha da geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla gerektiğinde süpervizyon esnasında rol çalışmaları (canlandırma) yapılması
- Kolaylaştırıcıların öz bakımı.

KY+ süpervizörleri, KY+ konusunda bilgili ve deneyimli olmalı ve güvenlik konularını yönetebilmelidir. Bağlama bağlı olarak, ruh sağlığı alanında mutlaka eğitilmiş olmaları gerekmeyebilir; ancak, bu konularda deneyimli olmaları şiddetle tavsiye edilmektedir. Ruh sağlığı ile ilgili konularda deneyimi olmayan süpervizörler, KY+ gruplarını kolaylaştırma konusunda deneyime sahip olmalı ve bir ruh sağlığı uzmanından süpervizyon almalıdır.

4. KURS KOLAYLAŞTIRICILARININ GÖREVLERİ

Bu rehberde yer verilen prosedürler, kolaylaştırıcıların büyük grupları yönetmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Grubun daha küçük (örneğin, 10 kişiden az) olması durumunda bu prosedürler uyarlanabilir.

KY+ kursu kolaylaştırıcıları oturumları yönetir, ses kayıtlarını dinletir, tartışma sorularını okur, katılımcılara örnekler verir, açıklamalar yapar, süreyi takip eder ve alıştırmaların nasıl yapılacağını gösterir. **Asıl önemli olan, kolaylaştırıcıların bir terapist gibi davranmaması veya katılımcılara danışmanlık sağlamaması veya tavsiye vermemesidir.** Bunun nedeni, KY+'ın, katılımcıların kendi sıkıntılarını nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak üzere geliştirilmiş bir kurs olmasıdır. **Kolaylaştırıcıların, KY+'nın arka planında yatan teori hakkında uzman olmaları şart değildir. Tartışmalar, dinlenen ses kaydı üzerinden yürütüldüğünden kurs içeriği hakkında uzun tartışmalara girilmemelidir.** Kolaylaştırıcılar, bunun yerine, KY+ Oturum Yönergeler (2. Bölüm) kısmında açıklanan KY+ becerileri hakkında temel açıklamalar yapmalı ve katılımcıları becerileri uygulama ve dersi dinlemeye teşvik etmelidir.

Bireylerin ek desteğe ihtiyaç duyduğu durumlarda, kolaylaştırıcılar empati ve ilgi göstermeli ve ardından seçenekler sunmalı veya bireylerin KY+ dışında, kendilerine destek olacak kişi veya hizmetlerle irtibat kurmalarını önermelidir. Amaç, bireylerin sorunları hakkında ayrıntılı konuşmalar yapmak yerine yardımcı ve destekleyici olmak ve bireyleri her zaman kendi topluluklarında mevcut olan destek ve hizmetlere yönlendirmektir. Bu, KY+'daki grupların potansiyel büyüklükleri nedeniyle önemlidir. Yakın gelecekte intihar riski altında olan veya diğer acil güvenlik sorunları olan bireyler, ihtiyaç duydukları yardımı almak üzere desteklenmelidir (bkz [7. Bölüm](#)).

4.1 Kolaylaştırıcı ve yardımcı kolaylaştırıcının görevleri

Genellikle bir KY+ kursunda rehberlik sağlayan bir lider kolaylaştırıcı ve bir yardımcı kolaylaştırıcı vardır. Hem lider kolaylaştırıcı hem yardımcı kolaylaştırıcı eşit derecede önemlidir.

(Lider) Kolaylaştırıcının görevleri

Ana görev: Ses kaydının doğru şekilde dinletilmesini ve grubun sorunsuz yönetilmesini sağlamak.

- Ses kaydını takip etmek, oynatmak ve duraklatmak için KY+ Oturum Yönergelerinde (2. Bölüm) açıklandığı üzere grubun önünde oturun.
- CD çalarken dikkatinizi verdiğiniz ve ilgilendiğinizi belirten bir beden dili ve duruş kullanın.
- Ses kaydı ile birlikte alıştırmaların nasıl yapılacağını gösterin; böylece grup ne yapılacağını anlayabilir.
- Karşılama yazısını, tartışma sorularını ve kısa örnekler ile açıklamaları gruba okuyun ve KY+ Oturum Yönergelerindeki (2. Bölüm) diğer yönergeleri takip edin. İhtiyaç halinde yönergeleri gruba açıklayın.

- Tartışma soruları sırasında süreyi (bir zamanlayıcı veya kronometre kullanarak) takip edin.
- Resimleri gösterin ve alıştırmaları örneklerle açıklayın.
- Ses kaydının; gözlerinizi kapatmanızı veya bakışlarınızı bir noktaya sabitlemenizi istediği alıştırmalar için, kolaylaştırıcı katılımcıların rahat hissetmeleri için gözlerini kapatabilir. Yardımcı kolaylaştırıcı, katılımcılara gözlerini açık tutmanın da uygun olduğunu göstermek için gözlerini açık tutmalı ve bireysel yardıma ihtiyacı olabilecek katılımcılara yardımcı olmalıdır.
- Genel olarak, grubun önünde durmaya çalışın. Yardımcı kolaylaştırıcı katılımcılarla konuşmak için hareket edebilir.
- Soruların veya tüm grubu etkileyen sorunların olması halinde, (örneğin, birçok kişi aynı soruyu soruyorsa veya büyük aksaklıklar varsa) bunları tüm grupla birlikte ele alın. Yardımcı kolaylaştırıcı, herhangi bir bireysel soruyu ele almak için odanın içinde hareket edebilir.
- Oturumun süreye uygun olarak devam ettiğinden emin olun.
- Aralar sırasında veya oturumdan önce/sonra istenirse veya ihtiyaç duyulursa katılımcılarla bireysel olarak konuşabilirsiniz; ancak bu genellikle yardımcı kolaylaştırıcının rolüdür.
- Gerekli hallerde, (örneğin; birey, yakın gelecekte intihar riski altındaysa) kişileri diğer hizmetlere yönlendirin.

Yardımcı kolaylaştırıcının görevleri

Ana görev: Grubu gözlemlemek ve odada dolaşarak ve katılımcılarla bireysel olarak konuşarak soruları, endişeleri veya aksaklıkları yönetmek.

- Tüm grubu görebileceğiniz bir pozisyonda oturun. Gruba bağlı olarak, bu, kolaylaştırıcıya yakın veya başka bir taraf olabilir.
- Grupta bireysel yardıma ihtiyaç duyabilecek herkesi dikkatle izlerken, kolaylaştırıcı ile birlikte alıştırmaların nasıl yapılacağını gösterin.
- Katılımcıların gözlerini kapatmaları istenen alıştırmaları gösterirken de gözlerinizi her zaman açık tutun; böylece, herhangi bir katılımcının destek talebinde bulunup bulunmadığını görebilir ve ayrıca katılımcılara isterlerse gözlerini açık tutmalarının uygun olduğunu gösterebilirsiniz.
- Soruları ve aksaklıkları **bireysel bir şekilde** ele alın (örneğin, grup çalışması sırasında bir katılımcıya sessizce birkaç kelime söyleyin veya özel olarak konuşmak için dışarı çıkmayı teklif edin).
- Tartışmalar sırasında, ihtiyaç duyulabilecek her türlü yardımı sağlamak için odada dolaşın. Tartışmaya katılmak isteyen herkesin eşleşebileceği bir katılımcı olduğundan emin olun. Konuşmak istemeyenlerin, konuşmaya zorlanmadan kendi başlarına oturmalarına veya bir gruba katılmalarına imkân sağlayın.
- Yardımcı kolaylaştırıcının herhangi bir katılımcının bireysel ilgiye ihtiyaç duyup duymadığını görme konusundaki ana görevlerini engellemediği sürece, yardımcı kolaylaştırıcı, Bölüm 2: KY+ Oturum Yönergelerini

kullanarak kursu takip edebilir ve tartışma sorularına ve açıklamalara dâhil olabilir.

- Gerektiğinde kolaylaştırıcıya yardım edin (örneğin, kağıtları dağıtmak).
- Grubun daha fazla açıklamaya ihtiyaç duyduğu alanları belirleyerek kolaylaştırıcıyı destekleyin.
- Gerekli hallerde, (örneğin, birey, yakın gelecekte intihar riski altındaysa) kişileri diğer hizmetlere yönlendirin.

4.2 KY+ kolaylaştırıcısı olmak ile ilgili etik ve ilkeler¹¹

Aşağıdaki tablo, KY+ kolaylaştırıcılarının uyması gereken bazı “Yapılması ve Yapılmaması Gereken” şeyleri özetlemektedir.

Yapılması Gerekenler	Yapılmaması Gerekenler
<ul style="list-style-type: none"> • Dürüst ve güvenilir olun. • Bireylerin kendi kararlarını verme hakkına saygı gösterin. • Kişisel ön yargıların ve taraflılığın farkında olun ve bunları bir kenara bırakın. • Bireylere, şimdi yardımı reddetseler bile gelecekte yardıma erişebileceklerini açıkça belirtin. • Mahremiyete saygı gösterin ve uygunsa bireylerin hikayelerini gizli tutun. • Bireyin kültürünü, yaşını ve cinsiyetini göz önünde bulundurarak uygun şekilde davranın. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir yardımcı olarak ilişkinizi istismar etmeyin. • Bireylere yardım etmek için onlardan para veya başka herhangi bir iyilik istemeyin. • Yalan vaatlerde bulunmayın veya yanlış bilgi vermeyin. • Becerilerinizi abartmayın. • Yardım konusunda bireyleri zorlamayın ve müdahaleci veya saldırgan olmayın. • Bireylere hikayelerini anlatmaları için baskı yapmayın. • Bireylerin hikayelerini başkalarıyla paylaşmayın • Kişinin hareketlerini veya duygularını yargılamayın.

Genellikle kolaylaştırıcılar, kursu tüm katılımcıların benlik saygısına, kültürüne ve cinsiyetine saygılı ve herhangi bir temelde (cinsiyet, din, siyasi görüş, etnik köken veya sosyal köken dâhil) ayrımcılıktan uzak bir şekilde yürütmelidir.

Kolaylaştırıcılar yerel kültür ile ilgili konulara veya bilgilere hâkim olmalıdır. Katılımcılar yerel topluluktan ise veya benzer bir kültüre sahipse, bu genellikle büyük bir sorun teşkil etmez. Ancak, ülkeler, bölgeler ve topluluklar arasında büyük farklılıklar olabilmektedir.

11 Uyarılama: WHO, World Vision International, 2011. Psychological first aid: guide for field workers. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

5. TEMEL YARDIM BECERİLERİ¹²

KY+ kolaylaştırıcıları, kurs katılımcıları ile bireysel veya grup olarak konuşurken temel yardım becerilerini (başlangıç düzeyi yardım becerileri olarak da bilinir) kullanır. Bu beceriler, katılımcıların güven, inanç ve güvenlik duygusu oluşturmaya yardımcı olur. **KY+, kendi kendine yardım formatını kullanarak katılımcılara becerileri öğretmeyi amaçladığından, kolaylaştırıcıların terapist olarak hareket etmediğini veya bireylere tavsiyelerde bulunmadığını unutmayın.**

5.1 İletişime giriş¹³

Sıkıntıları olan bir birey ile iletişim kurma şekliniz oldukça önemlidir. İyi bir iletişim kurmak için hem sözlü ifadelerinizin hem de yüz ifadeleri, göz teması, jestler ve diğer insanların pozisyonuna göre oturma ya da ayakta durma şekliniz gibi beden dilinizin farkında olun. Her kültürün kendine özgü uygun ve saygılı davranış biçimleri vardır. İnsanların kültürünü, yaşını, cinsiyetini, geleneklerini ve dinini dikkate alarak konuşun ve davranın.

Aşağıdaki tabloda, insanlarla iletişim kurarken önemli olan Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler belirtilmektedir. KY+'nın bir parçası olarak katılımcılarla bireysel olarak konuşma ihtiyacı ortaya çıkarsa, bu hususlara uygun hareket edilmelidir.

12 Uyarılama: WHO, 2016. Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

13 Uyarılama: WHO, World Vision International, 2011. Psychological first aid: guide for field workers. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Yapılması Gerekenler	Yapılmaması Gerekenler
<ul style="list-style-type: none"> • Konuşmak için sessiz bir yer bulmaya ve dış etmenlerden kaynaklanan dikkat dağınıklığını en aza indirmeye çalışın. • Mahremiyete saygı gösterin ve uygunsuz kişilerin hikayesini gizli tutun. • Kişiye yakın durmakla birlikte yaşına, cinsiyetine ve kültürüne bağlı olarak uygun bir mesafe bırakın. • Dinlediğinizi bilmelerini sağlayın; örneğin, başınızı sallayın veya "hmm..." deyin. • Sabırlı ve sakin olun. • Gerçek bilgiler verin. • Ne bildiğiniz ve ne bilmediğiniz konusunda dürüst olun (örneğin, "Bilmiyorum ama bunu sizin için öğrenmeye çalışacağım.>"). • Bilgiyi kişinin anlayabileceği şekilde, basit bir şekilde verin. • Evlerini kaybetmeleri ya da sevdikleri birinin ölümü gibi size anlattıkları herhangi bir kayıp ya da önemli olayı ve hissettiklerini anladığınızı gösterin (örneğin, "Çok üzgünüm. Bunun sizin için ne kadar üzücü olduğunu tahmin edebiliyorum.>"). • Kişinin güçlü yanlarını ve kendilerine nasıl yardımcı olduklarını anladığınızı gösterin. • Sessiz kalmalarını anlayışla karşılayın. 	<ul style="list-style-type: none"> • Size söylemek istemedikleri bir şeyi söylemeleri için baskı yapmayın. • Konuşurken sözlerini kesmeyin veya acele ettirmeyin (örneğin, saatinize bakmayın veya çok hızlı konuşmayın). • Uygun olduğundan emin değilseniz kişiye dokunmayın. • Ne yaptıklarını ya da yapmadıklarını veya nasıl hissettiklerini yargılamayın. "Böyle hissetmemelisin" veya "Bu durumdan kurtulduğun için kendini şanslı hissetmelisin" demeyin. • Bilmediğiniz şeyleri uydurmayın. • Çok teknik terimler kullanmayın. • Onlara başka birinin hikayesini anlatmayın. • Kendi sorunlarınız hakkında konuşmayın. • Yalan vaatlerde bulunmayın. • Kişinin sorunlarını onlar için çözmeniz gerekiyormuş gibi düşünmeyin ve davranmayın. • Kişiyi kendi gücünden ve kendi sorunlarını kendi çözüme yeteneğinden yoksun bırakmayın. • İnsanlar hakkında olumsuz kelimeler kullanmayın (örneğin, onlara "deli" veya "kafayı yemiş" demeyin).

5.2 Gizliliği koruma

Katılımcılar, paylaştıkları bilgilerin gizli veya özel kalacağını ve KY+ ekibi dışında kimseyle paylaşılmayacağını bilmelidir. Bu durum özellikle fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalan bireyler için geçerlidir. Bir katılımcının yakın gelecekte intihar riski var gibi görünüyorsa, katılımcıların gizliliğin ihlal edilmesi gibi mahremiyet sınırlarının farkında olmaları da çok önemlidir. KY+ ekibindeki herkes aynı gizlilik kurallarına uymak zorunda olduğundan, birisi için yardım arayışı içindeyseniz veya mevcut konu KY+ kursuyla ilgiliyse meslektaşlarınızla (örneğin, süpervizör veya başka bir kolaylaştırıcı) katılımcılar hakkında konuşmakta bir sakınca yoktur. Belli bir amaca hizmet etmeyecekse kişilerin hayatları hakkında konuşmak doğru değildir ve sadece gerektiğinde katılımcılar hakkında konuşmalısınız.

Kolaylaştırıcıların bir katılımcıyla kişisel sorunları hakkında konuşması gerekiyorsa, kolaylaştırıcılar grubun geri kalanından uzakta, özel ve rahat bir ortam bulmaya çalışmalıdır. Böyle bir ortamın mümkün olmadığı durumda, kolaylaştırıcılar; katılımcının, özel olmayan bir ortamda konuşurken kendini rahat hissettiğinden ve/veya mümkün olduğunca o sırada çok kişisel bir şey hakkında konuşulmadığından emin olmalıdır.

Gizliliğin bir parçası olarak, katılımcılarla ilgili tüm bilgilerin (örneğin anketler veya değerlendirme sonuçları ve kişisel ayrıntılar) güvenli ve kilitli bir yerde (örneğin kilitli bir evrak dolabı) saklanması da önemlidir.

5.3 Endişeleri onaylama, kabul etme ve iletme

Katılımcılarla konuşurken, dinlendiklerini (onaylandıklarını ve kabul edildiklerini) hissetmeleri ve kolaylaştırıcıların, katılımcıların endişelerini önemsediklerini onlara aktarması önemlidir. Aynı zamanda, kolaylaştırıcılar, katılımcıların sorunlarını çözmenin kendi görevleri olmadığını unutmamalıdır. Bunun yerine kolaylaştırıcıların görevi, katılımcıların kendi kendine yardım becerilerini öğrenmelerine yardımcı olmak ve zaman zaman onlara yardımcı olabilecek diğer kişi veya kuruluşlarla irtibat kurmaktır.

Kolaylaştırıcıların kullanabileceği ifade örnekleri aşağıda verilmiştir. Bu ifadelerin kelimesi kelimesine kullanılmasına gerek yoktur. Aşağıdaki ifadeler, söylenebilecekler hakkında genel fikir vermek üzere paylaşılmaktadır:

- ***“Kulağa çok üzücü geliyor”***
- ***“Bunun senin için ne kadar acı verici olduğunu yüzünden görebiliyorum.”***
- ***“Birçok zorluk yaşadın”***
- ***“Başından çok fazla şey geçti.”***
- ***“Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim. Şu anda hayatında bir sürü sorun var gibi görünüyor ve bu şekilde hissetmen şaşırtıcı değil.”***

Kolaylaştırıcılar, dinlediklerine dair “ahh”, “tamam”, “anlıyorum”, “hmmm” veya kültürel olarak uygun diğer ses veya ifade gibi kısa sözlü göstergeler de kullanabilirler.

5.4 Duyguları anlama

Yüksek düzeyde sıkıntı yaşayan bireylerle çalışırken bu bireylerin duygularını anlamak önemlidir. Kolaylaştırıcılar, katılımcıların deneyimleyebilecekleri duyguyu adlandırarak bunu yapabilirler. Kullanılabilecek ifade örnekleri şunlardır:

- ***“Bunun başına gelmesi çok üzücü.”***
- ***“Bunun senin için sinir bozucu olduğunu görebiliyorum.”***
- ***“Durumunun çok stresli olduğunu görebiliyorum.”***
- ***“Çok fazla endişen var. Senin için zor olduğunu ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını görebiliyorum.”***

Kolaylaştırıcılar, *“Nasıl hissettiğini anlıyorum/nasıl hissettiğini biliyorum”* ifadelerini kullanmaktan mümkün olduğunca kaçınmalıdır. Bunun nedeni, bu tür ifadelerin (özellikle biri kızgınsa) *“Nasıl hissettiğimi nasıl bilebilirsin?!”* gibi olumsuz bir tepkiye neden olabilmesidir. Bunun yerine, kolaylaştırıcılar *“Bunun olduğunu görebiliyorum”* veya *“Bu senin için gerçekten zor görünüyor...”* gibi ifadeler kullanılmalıdır çünkü bu ifadeler empati kurmakta fakat kolaylaştırıcıların katılımcının nasıl hissettiğini bildiklerine dair bir telkinde bulunmamaktadır.

5.5 Sözsüz iletişimi kullanma

Kolaylaştırıcılar, katılımcıya dinlediklerini ve onun sağlık ve mutluluklarını önemsediklerini göstermek için sözsüz iletişime başvurabilirler. Bu iletişim şekli (kültürel olarak uygun bir temelde) aşağıdakileri içerebilir:

- Göz temasını iyi kurmak
- Başınızı sallamak
- Konuşan kişinin yüzüne bakmak ve belki de onların seviyesinde oturmak
- Bedeninizi rahat ve açık tutmak (örneğin, kollarınızı bağlamaktan ve gergin bir pozisyonda oturmaktan kaçınmak)

5.6 Kişisel değerleri bir kenara bırakma ve tavsiye vermekten kaçınma

Kolaylaştırıcılar, kendilerinininki ile aynı olmasa bile katılımcıların kişisel değerlerine ve inançlarına saygı göstermelidir. Bu, kendilerine yardım etmek için fazla bir şey yapmıyormuş gibi görünen katılımcıları yargılamaktan kaçınmak anlamına gelmektedir. Kolaylaştırıcıların katılımcılarla tarafsız bir şekilde etkileşim kurmasını kolaylaştırdığı için kişisel inançları veya değerleri bir kenara bırakmak önemlidir.

Tavsiye vermekten kaçınma

Genellikle katılımcılara tavsiye vermemeli veya sizinle bir sorun hakkında konuştuklarında ne yapmaları gerektiğini söylememelisiniz. Tavsiye vermek, bir katılımcıya faydalı veya önemli bilgiler vermekten veya onları bir kuruluşa yönlendirmekten farklıdır. Tavsiye vermek, bir kişiye ne yapması veya yapmaması gerektiğini söylemek anlamına gelmektedir.

Tüm kolaylaştırıcılar belli bir noktada tavsiye verme isteğine kapılacaktır. Bu normal bir durumdur. Örneğin, bir katılımcı depresyon belirtileri gösterdiğinde, ne yapması gerektiğini düşündüğünüzü söylemek cazip gelebilir (örneğin, “Bu konuyu aileden biriyle konuşmalısın”).

Bir katılımcıya öğrendikleri KY+ becerilerini uygulamasını önererek tavsiye verebilirsiniz; ancak, diğer durumlarda, bir katılımcıya ne yapması gerektiğini söylememeniz, bunun yerine kendisine başka bir kuruluşa iletişime geçmesini sağlamak için öneriler veya seçenekler sunmanız önemlidir.

5.7 Öz bakım¹⁴

Tüm kolaylaştırıcılar, başkalarıyla ilgilenebilmeleri için öncelikle kendilerine dikkat etmelidir. Bazı durumlar kolaylaştırıcıların yaşadığı stresi artırabilir. Uzun çalışma saatleri, aşırı sorumluluk ve katılımcıların güvenliği ile refahı için sorumluluk duygusu ve katılımcılara yeterince yardım edememe hissi, stresin artmasına neden olabilir. Kolaylaştırıcılar, afet, yaralanma, şiddet veya ölüm gibi travmatik olayları dinlemek zorunda kalabilir.

Aşağıda, stresi yönetmede yardımcı olabilecek bazı öneriler paylaşılmaktadır:

- Zor konuları süpervizörünüzle görüşün.
- KY+ becerilerini düzenli olarak uygulayın. KY+'daki alıştırmalar, bireylerin stresi yönetmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır ve bu alıştırmalar kolaylaştırıcılar tarafından da kullanılabilir.
- Geçmişte stresle başa çıkmanıza neyin yardımcı olduğunu düşünün ve şimdi ne yapabileceğinize karar verin.
- Kısa bile olsa yemek yemeye, dinlenmeye ve rahatlamaya zaman ayırın.
- Çok yorulmamak için makul çalışma saatleri belirleyin.
- Alkol, kafein ve nikotin alımınızı en aza indirin ve reçetesiz ilaçlardan uzak durun.
- Diğer kolaylaştırıcılarla görüşün ve onların sizinle iletişim kurmasını sağlayın. Birbirinizi desteklemenin yollarını bulun.
- Destek için arkadaşlarınızla, sevdiklerinizle veya güvendiğiniz diğer insanlarla konuşun.

14 Uyarılama: WHO, World Vision International, 2011. Psychological first aid: guide for field workers. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

6. KY+ KURSUNU YÖNETME

Kursun beş oturumunun tamamı benzer bir formata sahiptir:

- **Karşılama:** Katılımcıları odada karşılama ve rahat etmelerine yardımcı olma, karşılama yazısını okuma ve ses kaydını dinletme.
- **Giriş ve değerlendirme:** Oturuma giriş, önceki haftanın değerlendirilmesi, önceki becerilerin uygulanması, çözüm bulma.
- **Oturumda öğretilen yeni bir beceri hakkında rehberlik sağlanması ve alıştırmaya yapılması,** bazı kısa grup tartışmaları dâhil.
- **Oturlar arasında KY+ becerilerine dair uygulama yapmak için kararlı olma ve oturumun sonlanması,** katılımcıların kendi kendilerine yaptıkları alıştırmalara yönelik yönergeler verme ve katılımcılara, oturumda kullanılan resimli kitabın sayfalarını gösterme.

Ses kaydındaki belirli yönlendirmeleri duyduğunda, kolaylaştırıcı KY+ Oturum Yönergelerindeki (Bölüm 2) yönergeleri veya bir tartışma sorusunu okur. Kayıt, kolaylaştırıcının akışa uymasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Oturum Yönergelerindeki bölüm başlıkları, sesin içeriği ile eşleşmektedir. Ayrıca, kolaylaştırıcının ses kaydını ne zaman durduracağını, bir tartışma yürüteceğini veya başka bir görevi gerçekleştireceğini belirlemesine yardımcı olmak için kayda farklı zil sesleri ve sözlü yönergeler eklenmiştir. Söz konusu ses ve yönergeler, 2. Bölüm: Oturum Yönergelerinde açıklanmıştır.

Ses kaydı, katılımcıların yapması gereken alıştırmaları içermektedir. Katılımı teşvik etmek için, kolaylaştırıcılar alıştırmaları, seste anlatıldığı zamanla eş zamanlı olarak yapar. Kolaylaştırıcı ve yardımcı kolaylaştırıcı, hevesli ve açık olarak ve katılımcılar yeni becerileri uygularken cesaretlendirici ve olumlu tutumlar sergileyerek katılımcıların katılımını daha da teşvik eder.

6.1 Kursa hazırlanma

Bir kursu kolaylaştırmak için uygun şekilde hazırlanmak çok önemlidir. KY+'yı kolaylaştırmayı öğrenmek için genel adımları tamamlamanın yanı sıra (bkz [3. Bölüm](#)), aşağıdaki adımları takip ederek her bir oturuma da hazırlanmalısınız:

- Oturum için tüm materyallerin hazır olduğundan emin olun (bkz [Ek 3](#)).
- Karşılama yazısını kendi tarzınıza uyacak şekilde düzenleyin veya değiştirin (bkz [2. Bölüm: Oturum Yönergeleri içinde yer alan Oturum 1'in KY+'ya Hoş Geldiniz bölümü](#), ve [Ek 4](#)).
- İlgili oturum için Oturum Yönergelerini (2. Bölüm) okuyun ve oturum sırasında yapmanız gereken her şeyi

öğrenene kadar ihtiyacınız olan bölümlerin pratiğini yapın.

- Oturum Yönergelerinin kolaylaştırıcı konuşma bölümlerini uygulayın.
- Tartışmalar için kültürel olarak uygun örnekleri belirleyin ve yazın.
- Bulduğunuz ortam veya kültür için gerekli olabilecek uyarlamalar (bkz [Alt Bölüm 6.2](#)) ve oturumun yönetilmesi ile ilgili diğer sorular hakkında süpervizörünüzle görüşün.

6.1.1 Kim için?

KY+, yaklaşık 30 yetişkinden oluşan büyük gruplarla gerçekleştirilmek üzere tasarlanmıştır. Kursun verilme şekline ilişkin bazı uyarlamalar yapılması suretiyle daha küçük gruplarda da başarıyla kullanılmıştır (aşağıya bakınız). Bazı ortamlarda, kadın ve erkek katılımcıların ayrı gruplara katılması tercih edilebilir.

6.1.2 Ne?

[Ek 3](#)'te her oturum için gerekli tüm özel materyallerin yanı sıra kursu yönetmek için gerekli diğer materyallerin kontrol listeleri bulunmaktadır. Bu kontrol listeleri, bir kurs uygulanırken kullanılmalı ve her oturumdan önce kontrol listelerine tekrar bakılmalıdır.

Çoğu akıllı telefon ses kaydını dinletmek için yeterli olacaktır ancak sesin yeterince yüksek olduğundan emin olmak için telefonun harici hoparlörlere bağlanması gerekecektir. Ses kurulumu ilk oturumdan önce test edilmelidir. Grup büyükse (25-30 kişi) veya oturum dışarıda yapılıyorsa daha güçlü bir ses sistemine ihtiyaç duyulabilir. Elektriğe erişim sorunu varsa şarj edilebilir hoparlörler kullanılabilir. Oturumu yaptığınız ortama uygun ses sistemleri konusunda bilgi almanız önerilmektedir.

6.1.3 Nerede?

KY+ oturumları rahat bir ortamda ve mümkünse sıcak, gürültünün az olduğu ve gizliliğin korunduğu bir yerde yapılmalıdır. Kurs, yerel bağlama göre iç mekânda veya dışarıda kapalı bir alanda yapılabilir. Herhangi bir katılımcı ile bireysel olarak görüşmesi gerekirse gruptan uzakta özel bir alanın da bulunduğu bir ortamın seçilmesi tercih edilir.

6.2 KY+ kursunu uyarlama

Yerel bağlama ve kültüre bağlı olarak, katılımcılar için anlaşılır, kabul edilebilir ve faydalı olmasını sağlamak amacıyla KY+ kursunun uyarlanması gerekebilir. Aşağıdaki bölümlerde, bir KY+ kursu uygulanmadan önce değerlendirilebilecek potansiyel uyarlamalar hakkında bilgi verilmektedir.

6.2.1 KY+ oturumları için kültürel ve bağlamsal uyarlamalar

Her oturumda kolaylaştırıcılar, KY+ becerilerinin günlük hayatta nasıl uygulanacağına dair örnekler vermektedir. Kolaylaştırıcılar, katılımcıların yaşadıkları ortam ve kültürde hangi örneklerin uygun ve faydalı olacağını süpervizörleri ile önceden görüşmelidir. Oturum Yönergelerinde (2. Bölüm), kültürel olarak ilgili örneklerin yazılabileceği boşluklar bırakılmıştır.

Gerekirse, alıştırmalar ve tartışma soruları da kültüre ve bağlama göre uyarlanabilir. Örneğin, 1. oturumda, katılımcıların günlük deneyimlere daha fazla dikkat verme yeteneklerini geliştirmek için su veya başka bir içecek içtikleri bir alıştırma (Ne İçtiğinin Farkında Olma) vardır. Bu alıştırma kolaylıkla uygulanabilir veya kültüre veya bağlama uygun değilse, alternatif olarak "Bir Nesnenin Farkında Olma (bkz Ek 8) alıştırması kullanılabilir.

KY+'nın nasıl uygulanacağını yerel bağlama uygun şekilde uyarlamak da mümkündür. Örneğin, halk sağlığı ile bağlantılı tedbirler, grup büyüklüğünün sınırlanması veya kurs içindeki oturma düzeninin değiştirilmesi ihtiyacını doğurabilir.

Kolaylaştırıcılar değişikliklere ihtiyaç olduğunu düşünüyorlarsa, 1) bu uyarlamaları süpervizörleri ile görüşmeleri ve 2) kursun temel bileşenlerini ve kavramlarını korurken uyarlamaların uygun olmasını sağlamaları önerilmektedir.

6.2.2 Küçük gruplar için uyarlamalar

KY+ öncelikli olarak daha büyük gruplar (örneğin yaklaşık 30 kişiye kadar) için tasarlanmıştır. Daha küçük gruplar için (örneğin 10'dan az kişi), kursun iyi bir şekilde yönetilmesini ve insanların katılımını sürdürmesini sağlamaya yardımcı olmak amacıyla birtakım uyarlamalar yapılabilir. Bu uyarlamalar şunları içerebilir:

- Katılımcılara, örneğin resimlere, tepkilerini sormak için ses kaydını daha sık durdurmak,
- Kolaylaştırıcıların, daha fazla örnek vermesi veya kendi deneyimlerini ve gözlemlerini paylaşması,
- Kolaylaştırıcıların, 1-3 katılımcıdan, tartışma sorularına yanıtlarını tüm grupta paylaşmaya gönüllü olmalarını istediği küçük grup çalışmaları gerçekleştirmek (**NOT:** Birden fazla kişi paylaşımında bulunacaksa tartışmaların uzamaması için süreyi yakından takip etmek gerekecektir),
- Her katılımcının ne yapmayı planladığını yazarak ve bir sonraki oturumda, son oturumdan bu yana yaptıklarını gözden geçirerek uygulamayı teşvik etmek,
- Gruplar 10 kişiden küçükse, iki kolaylaştırıcının bulunmasına gerek olmayabilir.

6.2.3 Fiziksel veya bilişsel bozukluğu olan kişiler için uyarlamalar

KY+ kursunda tartışılan belirli tekniklerin, fiziksel veya bilişsel bozukluğu olan kişilere uyacak şekilde uyarlanması gerekebilir. Örneğin, dünyayla bağlantı kurma becerisinde katılımcılar ayaklarını yere bastırmaya ve kollarını germeye teşvik edilir; ancak bu bazı katılımcılar için zor olabilir. Diğer alıştırmalar, duyu bozukluğu olan kişiler için zor olabilecek belirli görüntüleri veya duyuları fark etmeyi teşvik eder. Bu faaliyetlerin, pratik ve kapsayıcı olmasını sağlamak için değişiklikler yapılabilir. Değişiklik örnekleri şunları içermektedir:

- Katılımcıları, kendileri için kolay ve rahat hissettiren herhangi bir şekilde hareket etmeye teşvik etmek,
- Katılımcılara, yönlendirmeli alıştırmaların yapmakta zorlandıkları bölümlerini atlayabileceklerini veya bu bölümleri değiştirebileceklerini hatırlatmak (örneğin ayakları yere bastırmak yerine elleri yavaşça birbirine bastırmak),
- Kolayca algılayabilecekleri duylara odaklanmak ve algılaması daha zor veya mümkün olmayan duylarla ilgili yönergeleri görmezden gelmek (örneğin, görme bozukluğu olan katılımcılar için, görebildiklerinden ziyade duyabileceklerini fark etmeye odaklanmak).

Duruma göre farklı değişiklikler de yapılabilir. Kolaylaştırıcılar, tüm katılımcılara hitap edilmesini sağlamak amacıyla KY+ kursunun etkinliklerini gerektiği gibi uyarlamaya teşvik edilmektedir.

6.3 KY+ kursuna başlarken

Kursa, kültürel ve yerel normlara ve geleneklere uygun bir şekilde başlamak ve katılımcılara, önceden kaydedilmiş bir kursu dinleyecekleri bilgisini vermek önemlidir. Oturum Yönergelerinde (2. Bölüm), kolaylaştırıcının, ses kaydını başlatmadan önce her oturumun başında yüksek sesle okuması gereken bir karşılama yazısı vardır. Karşılama yazısı, kültüre ve bağlama uygun şekilde uyarlanabilir.

Katılımcılar, KY+ kursunun ses kaydı üzerinden uygulanmasını ilk başta garip bulabilir ve buna alışmaları biraz zaman alabilir. Kursun başında kafa karışıklığı yaşanması normaldir. İlk birkaç oturumda katılımcıların:

- Ses kaydını dinlerken konuşmalarına,
- Ses kaydı tarafından sağlanan yönergeleri kaçırmalarına,
- Çok soru sormalarına ve
- Yönergelerin tekrarlanmasına ihtiyaç duymalarına hazırlıklı olun.

Ayrıca ilk birkaç tartışma sırasında bazı karışıklıklar ve aksaklıklar yaşanabilir. Katılımcılar formata alışınca bu durum azalacaktır. Sabırlı olmayı ve herhangi bir aksaklığa sakin ve nazik bir şekilde yanıt vermeyi unutmayın. Yardımcı kolaylaştırıcı, ses kaydı dinlenirken veya tartışmalar sırasında katılımcılara yardımcı olmak, küçük aksaklıkları yönetmek veya soruları yanıtlamak için odanın içinde hareket edebilir. Daha büyük aksaklıkları gidermek amacıyla kolaylaştırıcı ses kaydını duraklatabilir.

6.4 KY+ kursu nasıl kolaylaştırılır ve ortak zorluklara nasıl yanıt verilir?

Bu bölümde, bir KY+ kursunun nasıl kolaylaştırılacağı ve yaygın zorluklara nasıl yanıt verileceği açıklanmaktadır. Örnek ifadeler verilmiştir ama bunlar, yerel bağlam ve duruma uyarlanmalıdır.

6.4.1 Gruba gösterilen resimler nasıl açıklanır?

KY+ oturumları sırasında, önemli kavramları açıklamak için [Ek 5](#)'te bulunan resimler kullanılmaktadır. Oturum Yönergeleri (2. Bölüm), katılımcılar kafası karışmış gibi görüldüğünde veya soru sorduklarında kolaylaştırıcıların gruba okuyabileceği isteğe bağlı açıklamalar içermektedir. Kolaylaştırıcılar, resimleri daha büyük bir formatta basabilir veya bir ekrana veya duvara yansıtabilir.

NOT: Katılımcılar, resimlerin kitapta (Stresli Anlarda Ne Yapmalı?) nerede olduğunu sorarlarsa şu anda gösterilen resme bakabileceklerini ve daha sonra kitabı kendi kendilerine inceleyebileceklerini söyleyebilirsiniz.

6.4.2 Tartışmalar nasıl yürütülür?

Oturum Yönergelerinde (2. Bölüm) açıklandığı gibi, her bir oturumda kolaylaştırıcı, KY+ becerilerinin nasıl uygulanacağına dair kısa bir özet yapar, örnekler verir ve katılımcıların birlikte tartışmaları için soruları okur. Bu bölümlerin amacı, öğrenmeyi pekiştirmek ve grup içinde etkileşimi sağlamaktır.

Kolaylaştırıcı bir KY+ becerisinin nasıl uygulanacağını özetlediğinde ve ilgili örnekler verdiğinde, bu açıklamalar kısa tutulmalıdır. Kolaylaştırıcı ses kaydındaki önemli noktaları özetlemektedir; yeni materyal kullanmamaktadır. Kolaylaştırıcılar, KY+ becerilerinde uzman olmalarının beklenmediğini hiçbir zaman unutmamalıdır. Katılımcıların becerilerle ilgili hızlı veya kolay yanıtlanamayacak soruları varsa, kolaylaştırıcının "*Sorunuzun cevabının ne olduğundan emin değilim. Lütfen sadece anladığınızı uygulamak için elinizden gelenin en iyisini yapın, sorunuza ses kaydının devamında yanıt bulabilirsiniz.*" demesinde bir sakınca yoktur.

Tartışmaların temel formatı, katılımcılara yanlarında oturan kişi ile soruları çiftler halinde (veya tek sayıda katılımcı varsa üç kişilik bir grup halinde) tartışmaları yönergelerini vermektir. Bu format, özellikle grupta 10'dan az katılımcı varsa veya birçok katılımcının kafası karışmışsa veya katılımcılar oturumu takip etmiyorsa, grubun büyüklüğüne ve duruma göre uyarlanabilir. Aşağıda verilen çeşitli alternatifler kullanılabilir.

- **1. Alternatif:** Tartışmayı büyük bir grup olarak sürdürün; kolaylaştırıcı soruyu tüm gruba yöneltir ve yanıtlarını herkesle paylaşmak için 2-3 gönüllü seçilir.
- **2. Alternatif:** Elinizi kaldırın: Sorular evet/hayır formatına uyarlanır ve kolaylaştırıcı katılımcılardan yanıtlarını belirtmek için ellerini kaldırmalarını veya kültürel olarak kabul gören benzer bir eylem gerçekleştirmelerini ister.

- **3. Alternatif:** Katılımcılar kendi kendilerine sessizce düşünürler; kolaylaştırıcı soruları sorar ve katılımcılar yanıtları hakkında sessizce düşünmeye teşvik edilir.

NOT: Bu alternatif, daha önce başka alternatifler denenmedikçe (Oturma Yönergelerinde açıkça önerildiği durumlar dışında) genellikle tavsiye edilmez, çünkü katılımcılar sessizce düşünürken içerikle ilgilenmeyebilir.

Kolaylaştırıcılar ve süpervizörler, daha büyük grup tartışmalarının muhtemel olumsuz etkilerini, örneğin, tartışmaların daha uzun sürmesi veya kişisel, rahatsız edici veya damgalayıcı nitelikte bilgilerin geniş çapta paylaşılması riski ve etkisini değerlendirmelidir. KY+'daki tartışmalar ve sorular, kişisel bilgilerin veya deneyimlerin paylaşımını en aza indirecek şekilde tasarlanmıştır çünkü bu tür açıklamaların, grup temelli kendi kendine yardım kursunda yönetilmesi zor olabilir. Tartışmalardan herhangi birini uyarlarken kültürel ve bağlamsal faktörleri göz önünde bulundurun.

Katılımcıların daha fazla zamana ihtiyacı olursa, kolaylaştırıcılar herhangi bir tartışma için 3 dakikaya kadar ek zaman verebilir. Ancak, bu durumun tüm oturumu uzatacağı ve oturumun sonuç olarak zamanında bitmeyebileceği de düşünülmelidir. Kolaylaştırıcıların, önerilen tartışma sürelerini denemesi ve koruması tavsiye edilmektedir ancak gerekli hallerde, örneğin katılımcılara herhangi bir tartışmaya devam etmek için oturumdan sonra kalma fırsatı sunulabilir, uyarlamalar yapılabilir.

Katılımcılar sık sık daha fazla süre talep ederse, kolaylaştırıcılar şu şekilde yanıt verebilir:

“Tartışmalar, becerileri uygulamamız için bize daha fazla zaman kazandırmak amacıyla çok kısa tutulmaktadır. Soruları enine boyuna tartışmak için zamanınız olmadıysa sorun değil. Bu bize, becerilere dair uygulama yapmak için daha fazla zaman sağlar, ki zaten önemli olan da uygulama yapmak.”

6.4.3 Alıştırmalar sırasında karşılaşılan zorluklara nasıl cevap verilir?

Bazı alıştırmalar sırasında, özellikle dünyayla bağlantı kurma alıştırmaları sırasında, katılımcıların dikkati dağılabilir. Bir katılımcının davranışı grubu rahatsız etmedikçe, kolaylaştırıcıların herhangi bir şey yapmasına gerek yoktur. Böyle bir durumda, kolaylaştırıcılar nazik ve destekleyici bir şekilde şunları söyleyebilir:

“Bu alıştırmaların çok zor olabileceğini biliyorum. Sadece elinizden geleni yapmaya çalışın. Diğer katılımcıların alıştırmaya devam edebilmesi için sessizce oturup beklemenizi rica ediyoruz.”

6.4.4 Sorular veya anlamayan katılımcılar olması durumunda ne yapmalı?

Grubun büyüklüğü nedeniyle, kolaylaştırıcıların soruları yanıtlarken aşağıda verilen yönergelere uyması önemlidir.

Büyük bir grupta soru sayısının ve verilebilecek bireysel destek düzeyinin yönetilmesine yardımcı olmak amacıyla, kolaylaştırıcılar katılımcılardan:

- Kafaları karıştığında veya bir soruları olduğunda ellerini kaldırmalarını istemelidir. Yardımcı kolaylaştırıcı daha sonra kişinin yanına gider ve gerektiğinde bireysel açıklama veya yardım sağlar. Bu, ses kaydında çok fazla kesinti olmasını ve oturum programının gerisinde kalınmasını önler.
- Katılımcıların yardıma ihtiyaçları varsa, özel bir şey söylemeleri gerekiyorsa veya devam edemeyecek kadar üzgün hissediyorlarsa, ara verildiğinde veya oturumdan sonra kolaylaştırıcıyla görüşmeleri istenmelidir.

Alıştırmalara yönelik yönergeler ile ilgili özel sorular, ses kaydı duraklatılarak ve yönergeler tekrarlanarak doğrudan ele alınabilir.

KY+ temel becerileri veya temel kavramlarına yönelik sorular için, katılımcılara şu ana kadar anladıklarını uygulamaları gerektiğini ve gelecek oturumlarda her şeyin daha net hale gelebileceğini açıklayın. Kolaylaştırıcılar şu şekillerde de yanıt verebilirler:

“Her şeyi anlamadıysanız sorun değil. Şimdiye kadar ne anladıysanız ve yararlı bulduysanız kullanın.”

“Lütfen alıştırmaya elinizden geldiğince uymaya çalışın. Tam olarak uyum sağlayamamanız sorun değil.”

“Devam ettikçe bu kurs hakkında daha fazla şey netleşecek. Lütfen dinlemeye devam edin ve sorularınızın yanıtlanıp yanıtlanmadığına bakın.”

Aynı soru birçok katılımcı tarafından soruluyorsa, kolaylaştırıcı soruyu ele almak için bölümün sonunda ses kaydını duraklatabilir. Katılımcılar temel KY+ kavramları hakkında kafalarının karıştığını belirtmeye devam ederlerse, sık sorulan sorulara yanıt verme konusunda ek rehberlik sunan Oturum Yönergelerindeki (2. Bölüm) “Önemli notlar” kutucuklarına bakın.

6.4.5 Grup içinde konuşma nasıl yönetilir?

Ses kaydı dinlenirken bazı kişiler grup içinde konuşabilir. Bu durum, grubu rahatsız etmedikçe veya uzun süre devam etmedikçe sorun teşkil etmez.

Konuşmak normaldir, ancak katılımcılar bunu tekrarlıyorsa veya rahatsızlığa neden oluyorsa, yardımcı kolaylaştırıcının göz teması kurmaya çalışması veya konuşan katılımcıların yanına giderek ses kaydını dinlemeleri gerektiğini hatırlatması gerekebilir. Bunu hemen yapmayın; her zaman katılımcıların kendiliğinden susup susmayacaklarını görmek için biraz zaman verin. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz:

“Konuşmanız diğer grup üyelerinin dikkatini dağıtabilir. Lütfen sessizce dinleyin. Bana bir sorunuz varsa dışarıda konuşabiliriz.”

Gruptaki birçok kişi konuşuyorsa veya grup dikkatini vermemişse, kolaylaştırıcı ses kaydını duraklatıp sıcak ve dostane bir şekilde grubun ses kaydını dinlemesi gerektiğini hatırlatabilir.

“Bazı katılımcıların konuşması, diğer grup üyelerinin dikkatini dağıtabilir. Birinin bir sorusu veya net olmayan bir şey varsa, sorabilirsiniz, size yardımcı olmak için elimizden geleni yapacağız.”

Kimsenin sorusu yoksa, kolaylaştırıcı şöyle bir şey söyleyebilir:

“Bazen bu kadar uzun süre dinlemek zor olabilir. Bir alıştırmayı yapmak veya dinlemek istemiyorsanız, sorun değil; lütfen sessizce oturun. Ara verme ihtiyacınız varsa, dışarı çıkmaktan çekinmeyin ve hazır olduğunuzda geri gelin.”

6.4.6 Katılımcılar tartışmalara veya alıştırmalara katılmıyor

Kurstaki her şey isteğe bağlıdır. İstemedikleri sürece katılımcıların tartışmalara katılmaları veya alıştırmaları yapmaları zorunlu değildir.

Herhangi bir katılımcı alıştırmadan şikâyet ediyorsa veya alıştırmayı yapmak istemiyorsa, kolaylaştırıcılar destekleyici ve nazik şekilde şunları söyleyebilir:

“Bu yeni becerileri öğrenmek zor olabilir. Birçok kişi sürekli uygulama yaparak alıştırmaların kolaylaştığını ve daha fazla faydalandıklarını fark etmektedir. Kurstaki alıştırmaları mümkün olduğunca yapmaya çalışın, ancak bazı alıştırmaları yapmak istemiyorsanız, sorun değil. Sessizce bekleyebilirsiniz.”

Bir katılımcı tartışmalara katılmak istemiyorsa kolaylaştırıcılar gruba bunun uygun olduğunu aşağıdaki şekilde hatırlatabilir:

“Bu kurstaki her şey isteğe bağlıdır. İstemiyorsanız, yapmak zorunda değilsiniz. Bir tartışmaya katılmak istemiyorsanız, lütfen [kafa sallamak veya el sallamak gibi kültürel olarak uygun bir hareket yaparak] yapın ve diğer katılımcıların konuşmak istemediğinizi bilmesini sağlayın.”

6.4.7 Katılımcılar “Stresli Anlarda Ne Yapmalı?” adlı resimli kitabı okuyamıyor

Okuma bilmeyen katılımcılar kendilerine bir kitap verilmesinden dolayı gerilebilir veya kafa karışıklığı yaşayabilir. Katılımcılara resimlere bakarak kitabı kullanabileceklerini hatırlatmak önemlidir. Örneğin, kolaylaştırıcı şunu söyleyebilir:

“Bu kitap, okumakta zorlansanız bile, sadece resimlere bakarak size öğrendiklerinizi hatırlatmaya yardımcı olacak şekilde tasarlanmıştır. Ayrıca, okuması için bir başkasından yardım isteyebilirsiniz.”

6.5 Bireysel olarak katılımcılarla konuşma

Bu bölüm, desteğe ihtiyaç duyduklarında veya talep ettiklerinde katılımcılarla bireysel olarak nasıl etkileşim kurulacağını açıklamaktadır. Kişilerin kendi kendilerine yardım etmelerine odaklanmak ve özellikle büyük grupları yönetirken kolaylaştırıcıların bireysel katılımcılarla harcadıkları zamanı azaltmak için tasarlanmıştır.

Katılımcılarla etkileşim kurarken kolaylaştırıcılar bir danışman veya terapist şeklinde hareket etmediklerini unutmamalıdır. Bunun yerine kolaylaştırıcılar, öğrendikleri KY+ becerilerini uygulamak veya bireylerin topluluklarında mevcut olan farklı destek kaynaklarını bulmak suretiyle kendi kendilerine yardım etmelerine yardımcı olmaktadır.

6.5.1 Kolaylaştırıcıların katılımcılarla bireysel olarak konuşması gereken durumlar

Aşağıda özetlenen durumlarda, kolaylaştırıcı veya yardımcı kolaylaştırıcı, aralar sırasında veya grup oturumundan önce veya sonra katılımcılarla bireysel olarak konuşabilir. Grup oturumu sırasında, yalnızca yardımcı kolaylaştırıcı, gerekirse katılımcılarla bireysel olarak konuşmalıdır. Kolaylaştırıcı, (acil durumlar dışında) her zaman gruba birlikte kalmalı ve oturumu yönetmeye devam etmelidir.

KY+ oturumları sırasında bazı katılımcıların bir dereceye kadar sıkıntı yaşamaları normaldir. Örneğin, insanlar ağlamaklı olabilir veya sinirlenebilir. Kolaylaştırıcılar, katılımcılar yardım istemedikçe bu katılımcılara yardım teklifinde bulunmak zorunda değildir, çünkü çoğu zaman katılımcılar sıkıntılarını kendi başlarına yönetebileceklerdir. **KY+'da amacın insanların kendi kendilerine yardım etmesi olduğunu asla unutmayın.** Ancak, kolaylaştırıcılar aşağıda belirtilen üç durumda katılımcılarla bireysel olarak konuşmalıdır:

- **Katılımcıların yardım veya konuşmak istemesi ya da yardıma ihtiyaçları olduğunu belirtmesi.**
Örneğin:
 - Odadan çıkmak ve bir kolaylaştırıcıya yardım istediğini belirtmek.
 - KY+ ile ilgili olmayan sorunlar da dâhil olmak üzere kişisel bir sorun hakkında konuşmayı istemek.
- **Katılımcıların fark edilebilir bir şekilde çok sıkıntılı olması ve (nadir olsa bile) gruba katılmayacak olması.** Örneğin:
 - Grup çalışma sırasında çok sinirlenmek,
 - Çok yüksek sesle ağlamak veya inlemek,
 - Odada dolaşmak veya hareket etmeden durmamak,
 - Uzun bir süre kendi kendine konuşmak,
 - Yaşadıkları travmatik olayları, gruptaki diğer kişileri üzecek kadar ayrıntıya girerek anlatmak (örneğin, bir saldırıyı ayrıntılı olarak anlatmak).

- **Katılımcıların olası bir güvenlik sorununu açıklaması durumunda**, örneğin:
 - İntihar etmek ile ilgili düşünceler,
 - Korunma endişeleri,
 - Kendilerini veya başkalarını riske atacak şekilde davranmak (örneğin, şiddet kullanmak).

NOT: Yakın gelecekte intihar riski ve diğer acil güvenlik sorunları karşısında ne yapılacağı rehberin [7. Bölüm](#)'ünde açıklanmaktadır.

6.5.2 Katılımcı ile bireysel olarak nasıl konuşulur?

Bu bölümde, katılımcıyla bireysel olarak nasıl konuşulacağı açıklanmaktadır. Bu adımlar, çok sayıda bireysel görüşmenin zaman alacağı durumlarda kolaylaştırıcıların büyük bir grubu yönetmelerine yardımcı olmak için önerilmektedir.

Çoğu durumda, **kolaylaştırıcılar bireylerle etkileşimlerini tek seferde yaklaşık beş dakika tutmaya çalışmalıdır**; böylece diğer katılımcıları destekleyebilirler. Ancak, bir katılımcı aşırı derecede sıkıntılıysa veya bir katılımcı cinsel saldırı veya diğer travmatik deneyimlerini paylaşırsa, olası güvenlik sorunları (bkz [7. Bölüm](#)), dâhil olmak üzere bazı durumlarda daha fazla zamana ihtiyaç duyulabilir (bkz [Alt Bölüm 6.5.3](#)).

Bireysel konuşma için önerilen adımlar

1. **Diğer katılımcıların sizi duyamayacağı bir yere gidin.**
2. **Destek sağlamak için temel yardım becerilerini kullanın.**
3. **KY+ becerilerinin kullanımı da dâhil olmak üzere başa çıkma stratejilerini belirleyin.**
4. **Gerekirse, kişinin durumla başa çıkması için ek stratejiler ile destek ve hizmetler belirlemesine yardımcı olun.**
5. **Görüşmeyi sonlandırın ve gruba geri dönün.**

1. **Diğer katılımcıların sizi duyamayacağı bir yere gidin:** Örneğin, kişiden grup oturumu yaptığınız odanın arka tarafına veya dışarıya gelmesini isteyebilirsiniz.
2. **Destek sağlamak için temel yardım becerilerini kullanın:** Kişiyi konuşmaya zorlamamalı, isterse destek sağlamak için orada olduğunuzu anlatmalısınız. Bazen sadece kişinin sıkıntısını anlamak ve onunla sessizce oturmayı teklif etmek yeterli olabilir.

“Nasıl yardımcı olabilirim? Benimle konuşmak istediğin bir şey var mı?”

Kişi çok sıkıntılıysa şöyle bir şey söyleyebilirsiniz:

“Çok üzgün olduğumu görebiliyorum. Seni desteklemek için buradayım. Konuşabiliriz ya da sessizce burada oturabiliriz.”

- 3. KY+ becerilerinin kullanımı da dâhil olmak üzere başa çıkma stratejilerini belirleyin:** Bu adımda, KY+ becerileri de dâhil olmak üzere, kişinin kullandığı ve yardımcı olabilecek mevcut destekleri veya başa çıkma stratejilerini belirleyin. **Katılımcı çok sıkıntılıysa, kısa bir dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulayarak rehberlik etmeyi teklif edebilirsiniz** (bkz [Ek 7](#)). Kişiyi olumlu ve güvenli başa çıkma stratejilerini kullanmaya devam etmeye teşvik edin.

“Sizin için zor bir duruma benziyor. Başa çıkmak veya destek almak için ne yapıyorsunuz?”

“Bu, başa çıkmanıza yardımcı oluyor gibi. Bununla devam etmenizi tavsiye ederim.”

Ayrıca kişiyi KY+ becerilerini kullanmaya teşvik edebilirsiniz. Kişi ciddi anlamda sıkıntılıysa, kişiye kısa bir dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulamayı teklif edebilirsiniz.

“Bu kursta herhangi bir alıştırmayı faydalı buldun mu?”

“Şimdi [KY+ becerisinin adı] alıştırmalarını yapmanın yararlı olabileceğini düşünüyor musun? Yoksa seninle dünyayla bağlantı kurma becerisi hakkında konuşmamı ister misin?”

- 4. Gerekirse, kişinin durumla başa çıkmak için ek stratejiler ve destek ve hizmetler belirlemesine yardımcı olun:** Kişinin, kendi kendini desteklemenin başka yollarını düşünmesine yardımcı olacak sorular sorun (örneğin, belirli kişilere veya kuruluşlara başvurmak veya yeni KY+ becerilerini kullanmak). Tavsiye vermekten çok, açık sorular sormak ve önerilerde bulunmak önemlidir. Katılımcıların paylaştığı bazı sorunlar için (örneğin, tıbbi durumlar, gıda veya istihdam ile ilgili yardım talepleri), kolaylaştırıcılar yerel kuruluşları veya hizmetleri önerebilir (örneğin bir topluluk lideri, mülteci kuruluşları). Kişi bu kuruluşları henüz bilmiyorsa, bu kurum ve kuruluşlarla irtibat kurmaya teşvik edin; ancak, irtibat kurup kurmamanın, kişinin kendi seçimi olduğunu unutmayın.

“Bu konuda sana yardımcı olabilecek başka kişi veya kuruluşlar var mı?”

“Geçmişte zorluklarla karşılaştığında neler yaptın? Aynısını yapmak şimdi sana yardımcı olur mu?”

“Bazı kişiler böyle zamanlarda bir kuruluşun veya muhtar gibi önemli bir kişinin yardım edebileceğini düşünebilir. Bu konuda yardımcı olabilecek bir kuruluş veya önemli bir kişi aklına geliyor mu?”

“KY+’da öğrendiğin ve bu konuda yardımcı olabilecek beceriler var mı?”

5. **Görüşmeyi sonlandırın ve gruba geri dönün:** Kişi, gruba yeniden katılmaya hazır olana kadar grup oturumu yaptığınız odanın arka tarafında veya dışarıda oturabilir. Kişi çok sıkıntı yaşamaya devam ederse, kolaylaştırıcı sakinleşene kadar orada kalmasını teklif edebilir veya konuşmak istediği birinin olup olmadığını sorabilir (örneğin bir arkadaş veya aile üyesi). Örneğin:

“İstediğin kadar zamanın var ve hazır olduğunda gelip gruba yeniden katılabilirsin.”

“Şu an sana yardımcı olması için iletişime geçebileceğim biri var mı?”

Bazı durumlarda, bir görüşmeyi sonlandırmak zor olabilir. Kişinin daha fazla destek talep ettiği durumlarda, kursa odaklanmaya çalışın ve KY+ becerilerini öğrenmenin yardımcı olup olmayacağını görmeleri için onları teşvik edin. Bazı durumlarda, kişi sağlayabileceğinizden daha fazla destek talep edebilir. Bu gibi durumlarda, onlara kurs dışında çok az şey sunabileceğinizi hatırlatmanız gerekecektir. Örneğin:

“Burada kalmayı ve daha fazla konuşmayı isterim ama diğer katılımcılar için de grupta olmam gerekiyor.”

“Birçok zorlukla karşı karşıya olduğunun farkındayım. KY+’daki becerileri öğrenmeye devam etmeni ve ayrıca çevrende sana yardımcı olabilecek kişi veya kuruluşlar olup olmadığını değerlendirmeni öneririm. Diğer katılımcılar için grupta olmam gerektiğinden konuşmamızı şimdi bitirmemiz gerekecek.”

“Bu oturumları kolaylaştırmak ve stresini yönetmene yardımcı olacak becerileri geliştirmene yardımcı olmak için buradayım. Grup dışındaki herhangi bir konuda çok az yardım sağlayabilirim. Yardımcı olabilecek diğer kişi ve/veya kuruluşları belirledik. Onlarla iletişime geçmeni öneririm. Üzgünüm ama şu anda sana yardımcı olmak için elimden daha fazlası gelmiyor.”

NOT: Ek 6’deki oturum sonrası değerlendirme formu, her oturumdan sonra bilgi almanıza ve süpervizörünüzle tartışılması gereken hususları not almanıza yardımcı olmak için kullanılabilir. Bu form, siz ve süpervizörünüz tarafından içinde bulunduğunuz ortama uyacak şekilde değiştirilebileceği gibi not almak için farklı bir format da kullanılabilir.

6.5.3 Cinsel şiddete veya yakın partner şiddetine maruz kalmış birisiyle nasıl konuşulur?¹⁵

Bir katılımcı size geçmişte ya da şu anda cinsel şiddet veya yakın partner şiddeti yaşadığını söylerse, ekstra özen ve hassasiyet gösterilmesi gerekmektedir. İnsanlar kültürel tabular, utanç ya da damgalanma korkusu ya da güvenliklerinden ve/veya yaşadıkları hakkında düşünürken çok korktukları için bu konular hakkında konuşmakta zorluk çekebilirler. Ailelerinden, topluluklarından veya çevrelerinden ayrımcılık görebilirler ve reddedilme ile karşı karşıya kalabilirler. Sessiz kalmaya zorlanabilir, suçlanabilir veya kimse onlara inanmayabilir.

15 Uyarılma: World Health Organization, Group Problem Management Plus (Group PM+): group psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity (generic field-trial version 1.0). Geneva: WHO; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240008106>

KY+, kullanımı güvenli olan ve yakın partner şiddeti veya cinsel şiddet sonucu sıkıntı yaşayan katılımcılar için yararlı olabilecek stres yönetimi stratejileri sağlamaktadır. Ancak, bazı katılımcılar, bu kursun kapsamı dışında kalan ek desteğe ihtiyaç duyabilirler. Katılımcılardan birinin ek desteğe ihtiyacı olabileceğini düşünüyorsanız, süpervizörünüzle konuşun.

Katılımcıların sizinle bu deneyimleri hakkında konuşmayı seçmesi, büyük bir cesaret ve güven örneğidir. Sizinle paylaşmak istediklerini dinlemeye istekli ve açık olmak çok önemlidir. Kolaylaştırıcılar, bir katılımcı ile bireysel olarak konuşma adımlarını takip edebilir ([Alt Bölüm 6.5.2](#)) Kolaylaştırıcılar, uygun olduğu durumda aşağıdaki hususları vurgulamalıdır: ¹⁶

- **Gizliliği yeniden hatırlatma:** Bir katılımcı, cinsel şiddet veya yakın partner şiddeti ile ilgili bir şey anlatmak isterse, ele alınması gerekebilecek herhangi bir acil güvenlik sorunu olmadığı sürece ([Alt Bölüm 7.1](#)'de sunulan gizlilik bildirimini) size söylediklerini KY+ ekibi dışında kimseye paylaşmayacağınızı hatırlatmak önemlidir.
- **Empati gösterme ve kişinin hikayesi ve deneyimini ilgiyle dinleme:** Kolaylaştırıcılar, şu tür ifadeler kullanabilir: *"Bu kulağa çok zor ve üzücü geliyor. Bunu bana anlatmakla çok güçlü biri olduğunu gösterdin."*
- **Kişiyi yargılamadan dinleme ve konuşması için kişiye alan ve zaman tanıma:** Bazen insanlar sadece birinin hikayelerini dinlemesini ister. Bazı durumlarda da ek yardım isteyebilir veya ek yardıma ihtiyaç duyabilirler.
- **Uygun olması halinde, bu kişiye yardımcı olabilecek herhangi bir kuruluş hakkında bilgi verme:** Kişi yardımı reddederse, kolaylaştırıcılar istediği zaman ilgili kuruluşlara başvurabileceğini söyleyebilir. Şöyle diyebilirsiniz: *"Anlattıklarını yaşamak çok zor olabilir. Farklı destekler sunabilecek bazı kurumlar mevcut. Bu kurumlar hakkında daha fazla bilgi ister misin?"*

Bir katılımcının mevcut yakın partner şiddeti veya cinsel şiddete maruz kalmış olabileceğini veya böyle bir risk altında olabileceğini biliyor veya bundan şüpheleniyorsanız, yukarıdaki bilgilere ek olarak, güvenlik sorunlarını (bkz [7. Bölüm](#)), ele almak için kuruluşunuzca belirlenmiş prosedürleri takip ettiğinizden emin olun.

Kuruluşlar ve süpervizörler için

Kuruluşunuzun, cinsel istismar veya yakın partner şiddeti riski altındaki katılımcıları desteklemek için net prosedürleri yoksa, bazı önemli yayınlardan daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz. ^{17, 18, 19} Bu tür durumlarla karşılaşan kolaylaştırıcılara destek ve süpervizyon sağlanması oldukça önemlidir.

¹⁶ Daha ayrıntılı bilgi için, bu bölümdeki "Kuruluşlar ve süpervizörler için" başlığı altındaki dipnotlara bakın.

¹⁷ World Health Organization. *Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: a clinical handbook*. Geneva: WHO; 2014. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

¹⁸ World Health Organization, United Nations Population Fund and United Nations High Commissioner for Refugees. *Clinical management of rape and intimate partner violence survivors: developing protocols for use in humanitarian settings*. Geneva: WHO; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331535>

¹⁹ Inter-Agency Standing Committee. *How to support survivors of gender-based violence when a GBV actor is not available in your area*. Geneva: IASC; 2015. <https://gbvguidelines.org/en/documents/pocket-guide-supporting-survivors-for-non-gbv-specialists/>

7. YAKIN GELECEKTEKİ İNTİHAR RİSKİNİ VE DİĞER ACİL GÜVENLİK SORUNLARINI YÖNETME

Bu bölümde, bir bireyin yakın gelecekte intihar riski altında olduğu veya diğer acil güvenlik sorunlarının olduğu durumlara odaklanılmaktadır.

Bu tür durumlara örnek olarak aşağıdakiler verilebilir:

- Yakın gelecekte intihar riski
- Bir katılımcıya veya başka birine zarar vermek. Örneğin:
 - Bir katılımcının veya bir başkasının fiziksel veya cinsel şiddet yaşamaması.
 - Çocuk ihmal ve istismarı sorunu.
- Uygulayıcı kurumun, ele alınması gereken, olası bir güvenlik sorunu olarak tanımladığı herhangi bir başka durum.

Kolaylaştırıcılar, bu tür durumları tespit etmek ve yönetmek için kuruluşlarınca belirlenmiş prosedürlere ve ilgili ilkelere uymalıdır.

Aşağıda, bu durumları yönetmek amacıyla önerilen ve uygulayıcı kuruluşların kendi bağlamlarına uyarlayabilecekleri bir prosedür verilmiştir.

Kuruluşlar ve süpervizörler için

Kuruluşunuzun, acil güvenlik konularını tespit etmek ve yönetmek için hâlihazırda yürürlükte olan prosedürleri mevcut değilse [Ek 9](#)'da yakın gelecekteki intihar riskini değerlendirmek amacıyla kullanılacak ve kolaylaştırıcılara sağlanabilecek sorular yer almaktadır. Kuruluşlar, diğer acil güvenlik sorunları için (örneğin, yakın partner şiddeti) uygun desteğe başvurmalıdır.^{20, 21, 22}

20 World Health Organization. *Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: a clinical handbook*. Geneva: WHO; 2014. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

21 World Health Organization, United Nations Population Fund, United Nations High Commissioner for Refugees. *Clinical management of rape and intimate partner violence survivors: developing protocols for use in humanitarian settings*. Geneva: WHO; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331535>

22 Inter-Agency Standing Committee. *How to support survivors of gender-based violence when a GBV actor is not available in your area*. Geneva: IASC; 2015. <https://gbvguidelines.org/en/documents/pocket-guide-supporting-survivors-for-non-gbv-specialists/>

7.1 Güvenlik sorunlarını yönetmek için önerilen prosedür

Bir KY+ grubunu kolaylaştırırken ve özellikle bir kişiyle bireysel olarak konuşurken, kolaylaştırıcılar acil bir güvenlik sorunu olduğunu fark edebilir. Aşağıdaki bölümde, kolaylaştırıcıların daha fazla bilgi edinmek ve duruma yanıt vermek için kullanabilecekleri bir yaklaşım sunulmaktadır.

1. Kişiyi dinleyin ve kişide yakın gelecekte intihar, başkalarından zarar görme veya başkalarına zarar verme riskini içeren herhangi bir güvenlik sorunu emaresi olup olmadığını değerlendirin.
2. Kişiye gizliliği hatırlatmak, durumu hakkında daha fazla bilgi edinmek ve güven oluşturmak için temel yardım becerilerini kullanın.
3. Bir güvenlik sorunu ile ilgili işaretler varsa, bu tür durumlarla başa çıkmak için kuruluşunuzca belirlenmiş prosedürlere uyun ve süpervizörünüzü bilgilendirin.

Bir güvenlik sorunu emaresi yoksa, [Alt Bölüm 6.5.2](#)'de açıklanan bireysel destek sunma adımlarına devam edin.

1. Kişiyi dinleyin ve kişide yakın gelecekte intihar, başkalarından zarar görme veya başkalarına zarar verme riskini içeren herhangi bir güvenlik sorunu emaresi olup olmadığını değerlendirin. Örneğin:

- Belirsiz veya açık intihar düşünceleri veya planları. Örneğin, birey aşağıdakileri söyleyebilir:
 - "Sadece ortadan kaybolmak istiyorum."
 - "Yaşamamın ne anlamı var?"
 - "Ben sadece başkalarına yük oluyorum."
 - "Yaşamak için bir sebebim yok."
 - "Ben gittiğimde kimse beni özlemeyecek."
 - "Uyumak ve uyanmamak istiyorum."
 - "Ölmek istiyorum."
 - "Kendimi öldürsem herkes için daha iyi olurdu."
 - "Ölmek için bir plan yaptım."
 - "Geçenlerde kendimi öldürmek için ip aldım."
 - "Kendimi öldürmenin yollarını arıyorum" (örneğin, böcek ilacı veya ateşli silah temin etmenin yollarını aramak, ilaç depolamak, internette kendini öldürmenin yollarını araştırma)
 - "Başıma bir şey gelirse diye her şeyi ayarlıyorum" (örneğin malları dağıtmak, vasiyet yazma)

- **Kendine zarar verme veya intihar girişimleri.** Örneğin:
 - *"Bu yılın başlarında kendimi öldürmeye çalıştım."*
 - *"Bir keresinde uyanmayacağımı umarak çok ilaç içtim."*
- **Şiddetli duygusal sıkıntı veya umutsuzluk.** Örneğin:
 - *"Hiçbir şey asla iyiye gitmeyecek."*
 - *"Yaşamak anlamsız."*
 - *"Kimse beni önemsemiyor."*
- **Şiddet içeren davranış veya aşırı ajitasyon**
- **İçe kapanma veya iletişim kurma isteksizliği**
- **Ruh hali veya davranış biçimlerinde ani ve şiddetli değişiklikler.** Örneğin, yemek yememek veya uyumamak.
- **Zarar verme riski ile ilgili açıklamalar (başkalarından veya başkalarına).** Örneğin:
 - *"Hastaneye gitmek zorunda kaldım çünkü o beni çok dövdü."*
 - *"Hayatımdan endişe ediyorum."*
 - *Onu öldürmek istiyorum."*
 - *"Kocam/karım çocuklarımızı dövüyor."*

NOT: İşaretlerle ilgili liste, kuşkusuz sadece yukarıda belirtilenlerle sınırlı değildir ve kültüre özgü işaretler de olabilir. KY+ kursunu uygulayan kolaylaştırıcı ve kuruluşların, bu güvenlik prosedürlerini değerlendirecek ve bu prosedürler hakkında rehberlik sağlayabilecek ilgili profesyoneller (örneğin, ruh sağlığı uzmanları) tarafından desteklenmesi önemlidir.

2. **Kişiyi gizliliği hatırlatmak, durumu hakkında daha fazla bilgi edinmek ve güven oluşturmak için temel yardım becerilerini kullanın. Empati kurarak, yargılamadan dinleyin ve kişinin yaşadıklarını anladığınızı gösterin.** Örneğin:

"Bunları benimle paylaşabilmene sevindim. Daha detaylı konuşmadan önce, siz veya bir başkası tehlikede olmadıkça, bana söyleyeceğiniz her şeyin gizli kalacağını bilmenizi istiyorum. Yani, sizin izniniz olmadan ailenizle veya KY+ ekibi dışındaki diğer kişilerle söyledikleriniz hakkında konuşmayacağım. Ama sizin veya bir başkasının tehlikede olmasından endişe duyarsam, süpervizörüm ve benim, size en iyi şekilde yardım etmek ve ilgili kişilerin güvenliğini sağlamak için KY+ ekibi dışındaki kişilerle konuşmamız gerekebilir. Çünkü ben sizin iyilik halinizi ve güvenliğinizi önemsiyorum."

NOT: Bu örnek metni kuruluşunuzun prosedürlerine ve ulusal yönergelere göre uyarlamanız gerekecektir.

Durum hakkında daha fazla bilgi edinmek ve güven oluşturmak için aşağıdakilere benzer sorular sorabilirsiniz:

- *“Durumu biraz daha anlatır mısın?”*
- *“Böyle hissetmene neden olan ne?”*
- *“Bu durum seni nasıl etkiliyor?”*
- *“Bununla ne demek istiyorsun?”*

3. Bir güvenlik sorunu ile ilgili işaretler varsa, bu tür durumlarla başa çıkmak için kuruluşunuzca belirlenmiş prosedürlere uyun ve süpervizörünüze durum hakkında bilgi verin. Durumla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğunuz desteği aldığınızdan ve katılımcıyı desteklemek için uygun adımların atıldığından emin olmak amacıyla süpervizörünüzü bilgilendirmek oldukça önemlidir.

Bir kişinin yakın gelecekte intihar riski olup olmadığını değerlendirmek için kuruluşunuz, sizden [Ek 9](#)'da verilen soruları sormanızı veya mevcut bir değerlendirme yaklaşımını takip etmenizi isteyebilir. Kuruluşunuzun, yakın gelecekteki intihar riskini ve diğer acil güvenlik sorunlarını yönetmek üzere oluşturduğu prosedürleri bildiğinizden emin olun.

Güvenlik sorunu ile ilgili herhangi bir emare yoksa, [Alt Bölüm 6.5.2](#)'de açıklanan bireysel destek sunma adımlarıyla devam edin.

Kolaylaştırıcının görevinin sorunu çözmek ya da danışmanlık sağlamak olmadığını unutmayın. Kolaylaştırıcıların görevi, kişinin uygun desteğe erişebilmesini ve güvende kalmasını sağlamaktır.

7.2 İntihar veya kendine zarar verme ile ilgili soruların sorulması

Doğrudan, net sorular sorun:

- İntihar ile ilgili sorular sorarken, yanlış anlaşılacak dolaylı kelimeler kullanmayın.
- Doğrudan sorular, kişinin intihar düşünceleri veya planları olduğu ya da intihar girişiminde bulunduğu veya geçmişte kendine zarar verdiği için yargılanmadığını düşünmesine yardımcı olur.
- Bazı insanlar sizinle intihar hakkında konuşmaktan rahatsız olabilir. Ancak güvende olduklarını açıkça anlamanın sizin için çok önemli olduğunu söyleyebilirsiniz.
- İntihar ile ilgili soru sormak, kişinin hayatına son vermek için herhangi bir eylemde bulunmasına neden olmaz. Aksine çoğu zaman anlaşıldığını görmesine ve daha az sıkıntılı hissetmesine yardımcı olur.

7.3 Yakın gelecekte hayatını sona erdirme planı olan bir kişiyi yönetme

- **Hemen süpervizörünüzle iletişime geçin.**
- Kişiyi yalnız bırakmayın. Kişinin yanında **her zaman** bir yardımcı kolaylaştırıcı veya personel olmasını sağlayın.
- Kişiye, çevresinde güvendiği, kendisine destek vermesi ve kendisinin güvenliğini sağlamaya yardımcı olması için iletişime geçebileceğiniz biri olup olmadığını sorun.
- Güven ve destek veren bir alan oluşturun. Mümkünse, bir süpervizörün veya güvenilir bir kişinin gelmesini beklerken sessiz bir alan sağlayın.
- Kendine zarar verebileceği herhangi bir eşyası olup olmadığını sorun. Bu eşyaları ev ortamından uzaklaştırmanın yollarını tartışın.
- Kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumu ve duygusal sıkıntısını dikkate alın.
- Hayatta kalmanın nedenleri ve yolları üzerinde konuşun.
- Daha önceki sorunların nasıl çözüldüğü hakkında konuşmaya teşvik ederek kişinin güçlü yönlerine odaklanın.

8. DİĞER ZORLUKLARA YÖNELİK ÇÖZÜM BULMA REHBERİ

8.1 Lehçe ve dil engeli olan katılımcılar

KY+ oturumları için ses kaydı önceden hazırlandığından, dil engelleri veya lehçe farklılıkları nedeniyle katılımcıların ses kaydını anlamadığı zamanlar olabilir. Bu durumlarda, yerel lehçede (örneğin, kelime dağarcığı) farklı olabilecek sesi dinlerken anlaşılması zor kelimelerin bir listesini önceden derlemek yardımcı olabilir. Bu terimler, eşdeğer kelimelerin farkında olmaları için oturumlardan önce katılımcılarla tartışılabilir.

8.2 Maddi yardım talep eden katılımcılar

Katılımcıların maddi yardım talep ettiği durumların nasıl yönetileceğini süpervizörünüzle/kuruluşunuzla görüşün. Bu durum, yaşadığınız yere özgü olabilir. Genel olarak şöyle söyleyebilirsiniz:

“Temel kurallar sırasında belirttiğimiz gibi, kursta kimseye para veya maddi destek sağlayamıyoruz. Kurs, stres kaynakları ne olursa olsun herkesin hayatındaki stresi yönetmesine nasıl yardımcı olabileceğine odaklanmaktadır.”

Birisi sizden kişisel olarak maddi yardım isterse, bu tür bir yardımı sağlayamayacağınızı onlara belirterek zor durumda olduklarını anladığınızı ifade edebilirsiniz:

“Üzgünüm ama bağlı bulunduğum kurumun böyle bir maddi kaynağı bulunmamaktadır. Şu anda hayatınızda birçok stresli durumla baş etmeye çalışıyorsunuz. Umarım kursta öğrendiğiniz bazı beceriler, bu stresi yönetmede faydalı olur.”

8.3 Alkollü gelen katılımcılar

Alkol kullanmaları veya başka psikoaktif maddeler (yani ruh hallerini etkileyen ilaçlar) almaları katılımcıların katılımını zorlaştırabilir. Kolaylaştırıcılar, bu tür durumları yönetmek için yerel olarak kabul edilmiş prosedürlere uymalıdır. Genel olarak bu kişiler, diğer katılımcıları rahatsız etmediği sürece oturumda kalabilir; ancak oturumlardan önce içki ve uyuşturucu kullanmamaları konusunda nazik bir şekilde uyarı yapılmalıdır, çünkü bu durum onların grupla olan bağlarını etkileyecektir. Kişi rahatsız edici davranışlar sergiliyorsa diğer katılımcılar, bu katılımcıdan oturuma katılmamasını ve gelecek hafta alkol almamış bir şekilde oturuma gelmesini isteyebilir. Temel kuralları belirlerken grupla bu gibi durumların nasıl yönetileceğini tartışmak da faydalı olabilir. Madde kullanım bozukluğu olan katılımcılar için, gerekirse ve kişi ile mutabık kalınırsa, ayrıntılı inceleme, kısa müdahale ve tedaviye yönlendirme yoluyla ek destek sunulabilir.

8.4 Alıştırmaların kendilerini strese soktuğundan şikâyet eden katılımcılar

Bazen katılımcılar dünyayla bağlantı kurma becerisini uyguladıklarında, bu alıştırmaların kendilerini daha stresli, sersemlemiş veya güçsüz hissetmelerine neden olduğunu söyleyebilir. Böyle hissetmelerinin nedeni çoğu zaman, çok derin veya çok hızlı nefes almalarıdır. Böyle bir durumda katılımcılara bu alıştırmayı kendilerini rahat hissettirecek şekilde yapmaları gerektiğini hatırlatabilirsiniz. Kişiyi yavaş ve sakin bir şekilde nefes almasını veya sadece normal nefes almasını ve alıştırmaların diğer bölümlerine odaklanmasını söyleyebilirsiniz:

“Bu genel bir sorun olabilir. Sersemlemiş veya güçsüz hissediyorsanız, çoğu zaman bu, çok hızlı veya çok derin nefes aldığınız anlamına gelir. Daha normal nefes almayı deneyin ve etrafınızdakileri fark etmek gibi alıştırmaların diğer bölümlerine odaklanın.”

8.5 Alıştırmaları yaparken sinirlenen katılımcılar

İnsanlar KY+ kursundaki alıştırmaları yaparken sıkıntı veren düşünce ve hislere kapıldıklarını söyleyebilir. Örneğin, “Bu alıştırmaları sevmiyorum. Alıştırmaları yaparken çok fazla düşünüyorum” veya “Alıştırmayı yapmayı denediğimde geçmişimi hatırlıyorum.” şeklinde söylemlerde bulunabilirler. Bunun gibi birçok durumda aşağıdakine benzer bir şekilde konuşmak yardımcı olabilir:

“Zor durumlar hakkında konuştuğumuzda veya düşündüğümüzde, sıkıntı veren düşünce ve hisler yaşayabiliriz. Bunların sonsuza kadar sürmeyeceğini unutmamalıyız; daha doğrusu, bu gibi düşünce hisler gelip geçer. Bir alıştırmayı yapmak istemiyorsanız, sorun değil, ancak, mümkün olduğunca uygulama yapmaya çalışmanızı öneririm, çünkü beceriler, ortaya çıktıklarında sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanıza yardımcı olabilir.”

Bir katılımcı çok sıkıntılıysa ve bireysel yardım talep ederse, kısa bir dünyayla bağlantı kurma becerisi (bkz [Ek 7](#)) ile onlara rehberlik etmek için gruptan kısa bir süre ayrılmayı önerebilirsiniz.

8.6 Becerilerin çok kolay, basit veya tekrarlamalı olmasından şikâyet eden katılımcılar

Katılımcılar becerilerin çok basit veya tekrarlamalı olmasından şikâyet ederse, çok fazla sıkıntı içinde olduklarında basit olanlar da dâhil olmak üzere becerileri kullanabilmelerini sağlamak için birçok kez uygulama yapmanın önemli olduğunu açıklamak yardımcı olabilir. Örneğin, şöyle söyleyebilirsiniz:

“Evet haklısın. Bu beceriler çok kolay. Beceriler kolay olsa bile çok fazla stresle karşılaştığımızda kullanabilmemiz için onları birçok kez uygulamamız gerekir.”

Basit becerileri tekrar tekrar uygulamanın önemini açıklarken bir benzetme kullanmak da yardımcı olabilir. Örneğin, şöyle söyleyebilirsiniz:

“Çok kolay beceriler bile çok güçlü olabilir ve her türlü durumda çok fazla uygulama yapmak gerekir. Örneğin futbolda aynı hareketi tekrar tekrar yapmak hareketin daha doğal ve kolay olması için önemli olabilir. Çok yetenekli oyuncuların bile antrenman yapması gerekiyor. Aynı şey KY+'daki beceriler için de geçerli.”

Kolaylaştırıcılar, isterlerse, uygulama yapmanın önemini vurgulamak için kendi deneyimlerini aktarmayı da seçebilir. Örneğin, şöyle söyleyebilirsiniz:

“Evet, bu becerileri ilk öğrendiğimde ben de çok basit olduklarını düşünmüştüm. Ama sonra fark ettim ki, basit olmalarına rağmen, bu becerileri kullanmak ve uygulamak için gerçekten zaman harcadığımda büyük bir fark yaratabilirler.”

8.7 Birbirleriyle tartışan veya aynı fikirde olmayan katılımcılar

Bir katılımcının gruptaki diğer kişilerle herhangi bir nedenle (din, etnik köken, kültür veya kişisel nedenler dâhil) tartışması gibi beklenmeyen bir durumda, kolaylaştırıcılar grubun güvenliğini sağlamak için gerekli adımları atmalıdır. Atılan adımlar, uygulayıcı kuruluşun politikaları ve yerel kültürel normlarla tutarlı olmalıdır. Aşağıda bir yaklaşım önerilmektedir. Kolaylaştırıcılar bu tür anlaşmazlıkları süpervizörlerine bildirmelidir.

Bir veya iki kişi söz konusuysa, yardımcı kolaylaştırıcı onlarla bireysel olarak konuşmalı ve:

- Grubun insanlar için güvenli bir yer olmasının önemi açıklanmalıdır:

“Bu kurs, güvenli ve sakin bir yerde insanların stresi nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Anlaşmazlığınız bazı kişilerin kendilerini güvende hissetmemesine veya dikkatlerini verememelerine ve öğrenememelerine neden olabilir.”

- Katılımcılardan kursa katılırken anlaşmazlıktan kaçınmaları istenmelidir:

“Kurs başladığında, grup sırasında farklılıklarımızı bir kenara bırakmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya karar verdik. Lütfen, anlaşmazlıkları önlemek için elinden gelenin en iyisini yapar mısınız? Odanın başka bir bölümünde anlaşmazlık yaşadığınız kişiden uzakta oturmak veya arkadaşlarınızla veya tanıdığınız diğer kişilerle oturmak yardımcı olabilir.”

Anlaşmazlık devam ederse, yardımcı kolaylaştırıcı tartışan veya aynı fikirde olmayan kişilerin gruptan ayrılmalarını isteyebilir:

“Üzgünüm ama bu oturum için ikinizin de gruptan ayrılmasını isteyeceğim çünkü anlaşmazlığınız diğer insanları rahatsız ediyor. İsterseniz, sorun her ne ise çözmek için oturumun sonunda konuşabiliriz.”

8.8 Grup sırasında sinirlenen veya agresifleşen katılımcılar

Öfke de üzüntü gibi insani bir duygudur. Bir katılımcı öfkeliyse, şiddet içeren veya rahatsız edici davranışlar sergilemediği sürece bu bir sorun olarak görülmemelidir. Bir KY+ oturumu sırasında bir kişinin şiddete başvurması gibi beklenmeyen bir durum ortaya çıkarsa, önce diğer katılımcıların ve kendinizin güvenliğini sağlamalısınız. Bunu yapmak güvenli ise, katılımcılarla bireysel konuşma adımlarını takip edebilirsiniz (bkz [Alt Bölüm 6.5.2](#)). Kişi aşırı derecede huzursuzsa hem kişiyi dinleyin hem de herhangi bir güvenlik sorunu olup olmadığını değerlendirin (bkz [7. Bölüm](#)). Grup oturumundan sonra durumu görüşmek ve kişinin ihtiyaç duyabileceği diğer destekleri belirlemek için süpervizörünüzle iletişime geçin.

8.9 Cep telefonu kullanımının kurs sırasında aksamalara neden olması

Bazı katılımcılar, telefon kullanımı kaynaklı dikkat eksikliği (örneğin, aramalar, mesajlaşma) nedeniyle kursa katılmakta zorlanabilir. Bu durumu temel kurallarda ele almak yardımcı olabilir. Örneğin, katılımcılardan grup oturumu sırasında telefonlarını sessize almaları ve telefonu ekranı alta kalacak şekilde koymaları ya da gelen bir aramayı kesinlikle açmaları gerekiyorsa odadan çıkmaları istenebilir.

8.10 Katılımcıların çocuklarını getirmesinin kursun işleyişini aksatması

Bazı ortamlarda, katılımcıların gruba bebeklerini veya daha büyük çocuklarını yanlarında getirmeleri gerekebilir. Bu durum ortama göre değişmektedir. Katılımcıların çocuklarını yanlarında getirme olasılığına karşın önceden hazırlıklar (örneğin bebekler için minderler ve bebeğin ağlaması durumunda kişinin gidebileceği bir alan) yapılmalıdır. Yerel kültür, normlar ve uygulayıcı kuruluşların politikası ile uyumlu olması halinde, çocuklar ve küçük bebekler grupta kalabilir. Çocuklar ve bebekler grup çalışmasını olumsuz etkiliyorsa, onlarla ilgilenmek amacıyla bakımlarından sorumlu kişi gruptan çıkabilir ve sakinleştiklerinde gruba yeniden katılabilir. Bu konu, temel kurallar belirlenirken tartışılabilir.

Uygulayıcı kuruluşlar, grupta, bakım sorumlulukları olan bir katılımcı varsa çocuk bakımı için kaynak olup olmadığını da değerlendirebilir. Bu tür bir destek sağlanması bazı ortamlarda katılımı artırabilir.

8.11 Kendi kendilerine yaptıkları alıştırmalar ile ilgili sorun yaşayan katılımcılar

Bu konu ile ilgili sorunlar farklı nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir. Duruma bağlı olarak, kolaylaştırıcılar aşağıda verilen yaklaşımlarla yanıt vermeyi düşünebilir.

- Bu konu ile ilgili tartışmalar sırasında, grubun çoğu tartışmadan kopmuş gibi görünürken sadece az sayıda katılımcı uygulama yapıyorsa;
 - Kolaylaştırıcılar, katılımcıların tartışma konusu hakkında soruları olup olmadığını sorabilir.
 - Kolaylaştırıcılar bunu grup genelinde bir tartışmaya dönüştürebilir ve 2-3 gönüllüden becerileri uygularken deneyimledikleri faydaları grupta paylaşımlarını isteyebilir.

- Hiç kimse becerileri uygulamaya çalışmıyorsa veya hiç kimse herhangi bir fayda görmemişse;
 - Kolaylaştırıcılar, isterlerse, deneyimledikleri kişisel faydaları tüm grupta paylaşabilir. Örneğin:

“Stresli olduğumda ve dünyayla bağlantı kurma becerisini uyguladığımda, bu becerinin içinde bulunduğum durumla daha iyi başa çıkmama ve yapmam gerekene odaklanmama yardımcı olduğunu kişisel olarak anladım.”
- Katılımcılar stresli durumlarda becerileri kullanmakta zorlanıyorsa:
 - Katılımcıları, becerileri önce daha az stresli oldukları durumlarda uygulamaya teşvik edin. Bunu açıklamak için örneğin antrenman sırasında takımla spor yapmak veya bir yemeği başkaları için pişirmeden önce kendi kendine denemek gibi benzetmeler kullanabilirsiniz.
- Bir katılımcı, “Bu alıştırmaları yapacak zamanım yok” veya “Bu alıştırmalar çok uzun sürüyor” şeklinde bir söylemde bulunuyorsa:
 - Katılımcıların gün içerisinde düzenli olarak uygulama yapabileceği birkaç dakikayı (örneğin maksimum 5 dakika) belirlemesine yardım edin. Kısa bir dünyayla bağlantı kurma becerisi uygulayarak başlamalarını teşvik edin.
 - Katılımcıları, gün içerisinde herhangi bir şey için sırada bekledikleri ya da uyumadan önce yatakta uzandıkları gibi anlarda birkaç dakikalığına dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulamaya teşvik edin.
- Bir katılımcı, “Bu hafta hiç Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulamadım.” şeklinde bir söylemde bulunuyorsa;
 - Ne kadar az olursa olsun kişinin gösterdiği çabayı takdir edin ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini daha kolay bir şekilde nasıl uygulayabileceği hakkında konuşun.
- Bir katılımcı, “Alıştırmanın bana yardımı dokunmadı” şeklinde bir söylemde bulunuyorsa;
 - Katılımcıya, Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin rahatlamak veya sıkıntı veren düşünceleri ve hisleri ortadan kaldırmak için yapılmadığını; tam tersine bu düşünce ve hislerden uzaklaşmaya ve içinde bulunduğumuz ana odaklanmaya yardımcı olmak için yapıldığını hatırlatın.
- Bir katılımcı, “Alıştırma yapmayı unuttum” şeklinde bir söylemde bulunuyorsa katılımcılara:
 - Çalar saat kurmak,
 - Cep telefonundaki alarm özelliğini kullanmak,
 - Birinin size hatırlatmasını sağlamak,
 - Alıştırma ve günlük rutinler arasında bağ kurmak (örneğin sabahları giyinirken, bir yerde yürürken veya bir şey beklerken),

- Kendinize “Her gün Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygula” gibi bir hatırlatma notu yazmak,
- KY+ rehberini, alıştırma yapmanızı hatırlatması için her gün göreceğiniz bir yere koymak gibi önerilerde bulunun.
- Bir katılımcı, “*Alıştırmayı tamamlamadım*” şeklinde bir söylemde bulunuyorsa:
 - Katılımcıya, herhangi bir durumun alıştırmayı bölmeyeceği bir saat ve mekân seçmesini önerin. Örneğin, akşam yatmadan önce veya çocukları dışarıda olduğunda.
 - Alıştırma için sakın veya sessiz bir yerin şart olmadığını söyleyin. Katılımcılar dikkatlerini dağıtan durumlar olduğunda bile Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulayabilir. Örneğin, çocuklar gürültü yapıyorsa, kişinin stresli olduğunu fark etmesi, yavaşlaması ve nefesine odaklanması birkaç saniye sürebilir ve ardından çocuklar ve çevredeki diğer şeyler ve sesler de dâhil olmak üzere kişi görebildiği ve duyabildiği her durumla merakla ilgilenilebilir.
- Bir katılımcı, “*Bu alıştırmayı yaparken kötü hissettim*” şeklinde bir söylemde bulunuyorsa:
 - Katılımcıya, Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin amacının sıkıntı veren düşünce ve hislerden nasıl uzaklaşacağını öğrenmek olduğunu hatırlatın. Dolayısıyla, bu tarz düşünceleri ve hisleri (üzüntü, öfke, gerginlik vb.) yaşamak aslında faydalı olabilir.

8.12 Kursa geç veya düzensiz katılan ya da kurstan ayrılmak isteyen katılımcılar

İnsanlar, KY+'ya istedikleri sıklıkta katılabilir; ancak, düzenli olarak katılmaları daha faydalı olacaktır. Kolaylaştırıcıların insanları gruba devam etmeye teşvik etmesi önemlidir ancak kolaylaştırıcılar ayrılmak istediği için asla katılımcının kötü, suçlu veya hatalı hissetmesine neden olmamalıdır.

Bir katılımcı 1. oturuma katılamazsa, bu katılımcı ile temel kuralları bireysel olarak veya bir sonraki oturuma başlarken karşılama yazısını okuduğunuz sırada kısaca gözden geçirebilirsiniz (Ek 4'te yer alan karşılama yazısına bakınız). Katılımcıya, 1. oturumdaki temel alıştırmaların ve kavramların tekrarlanacağını söyleyebilirsiniz.

Bir katılımcı 2, 3. veya 4. oturuma katılamazsa ve bu oturumlarda nelerin yapıldığını sorarsa, bu katılımcıya, ses kaydında, önceki oturumların önemli kısımlarına kısaca değinileceğini söyleyebilirsiniz.

Katılımcılar oturumlara sık sık geç geliyorsa:

- Oturumu geç başlatabilirsiniz. Bu durumun olumlu ve olumsuz etkileri değerlendirilmelidir. Örneğin, gruba geç başlamak, özellikle oturum başlangıçta planlanandan çok daha uzun sürerse, diğer katılımcıların planlarını etkileyebilir.
- Temel kuralları ilk kez belirlerken veya bu durumun daha sonra bir sorun haline gelmesi üzerine grup katılımcıları ile geç gelen katılımcılarla ilgili durumların nasıl değerlendirileceğini konuşabilirsiniz.

Bir katılımcı kurstan ayrılmak isterse, kolaylaştırıcılar bu durumu anlayışla karşılamalıdır; katılımcılarla ayrılmak isteme

nedenlerini konuşabilir, devam etmelerine yardımcı olabilecek çözümler bulabilir ve katılımcıların neden devam etmeleri gerektiği konusunda düşünmelerine yardımcı olabilirler. Örneğin:

“Bu gruptan ayrılmak isteyebileceğinizi anlıyorum. Böyle bir kararı özgürce alabilirsiniz.”

“Ayrılmak isteme nedenini benimle paylaşmak ister misin? Bununla ilgili değiştirebileceğimiz bir şey olup olmadığını değerlendiririz. Böylece gruba devam edebilirsin.”

“Kalmak için başka bir nedenin var mı? Öğrenebilir miyim? Neyi başarmak veya değiştirmek istedin? Bunları düşündüğünde ne yapmak istersin?”

Katılımcı yine de ayrılmak istiyorsa, geldiği için teşekkür edin ve fikrini değiştirirse veya durumu değişirse istediği zaman gruba dönebileceğini hatırlatın. Kuruluşunuzun kurstan ayrılan katılımcıların takip edilmesine yönelik bir planları varsa, katılımcıya, yakın zamanda kendisi ile irtibata geçileceğini belirtin.

8.13 Kursu özen göstermeyen, mutsuz veya kursla ilgilenmeyen katılımcılar

Katılımcılar, aşağıda belirtilenlere benzer birçok nedenden dolayı mutsuz olabilir veya kursla ilgilenmeyebilir:

- Kursu neden katıldıklarından emin olmayabilirler.
- KY+’da paylaşılan fikirleri anlamayabilirler.
- Kursu beğenmeyebilir veya materyalden sıkılabilirler.
- Başkalarıyla oturmak istemeyebilirler.
- Hayatlarında başka sorunlar olabilir.

Gerekirse, yardımcı kolaylaştırıcı, kolaylaştırıcı grupla ilgilenirken, özel olarak konuşmak için kişiyle bir araya gelebilir. Böyle bir durumda, temel yardım becerilerini kullanın ve kişinin memnuniyetsizliğinin nedenini anlamaya çalışın. Örneğin:

“Mutsuz olduğumu görebiliyorum. Seni daha iyi anlamak için soruyorum; seni mutsuz eden nedir?”

Kişinin mutsuzluğu hayatındaki bir sorunla ilgiliyse, katılımcılarla bireysel olarak konuşma ile ilgili olan [Alt Bölüm 6.5.2](#)’de verilen bilgilere bakın. Katılımcı, KY+ alıştırma yapmaktan veya bu alıştırma anlamakta güçlük çektiği için mutsuzsa, ortak zorluklara yanıt verme konusu ile ilgili olan [Alt Bölüm 6.4.3](#) ile [6.4.7](#) arasındaki bilgilere bakın. Kolaylaştırıcılar katılımcıları cesaretlendirebilir ve katılımcıların, kursta faydalı olacak herhangi bir şey bulup bulmadığını anlamaya çalışabilir.

“Kursta öğrendiğin herhangi bir şey, ne kadar basit olursa olsun, senin için faydalı oldu mu? Bu beceriyi mümkün olduğunca uygulamaya ve sonraki oturumlarda başka bir şeyin işe yarayıp yaramadığını görmek ister misin?”

“Bu kurs ilk başta insanlar için zor olabilir ama çoğu kişi kursun beş oturumunun hepsine devam etmeyi faydalı buldu. Ama kalmak istemiyorsan, istediğin zaman kurstan ayrılabilirsin.”

8.14 Kursu önemsemeyen, sıkılmış veya memnuniyetsiz görünen katılımcılar

Birçok katılımcı kursu önemsemiyor veya sıkılmış gibi görünüyorsa, aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

- Ses kaydını duraklatmak ve grubun enerjisini yükseltmek için aşağıdaki etkinliklerden birini denemek:
 - 20 saniye gibi kısa bir süre boyunca katılımcılardan esnemelerini istemek,
 - Katılımcıların, dikkatlerini toplamalarına ve konsantre olmalarına yardımcı olmak için ayağa kalkmalarını ve bir dakika boyunca dolaşmalarını istemek,
 - Kısa ve kültürel olarak uygun bir faaliyet yapmak.
- İnsanlara kurstan daha fazlasını alabilmeleri için kursla ilgilenmelerini ve ellerinden geldiğince kursu takip etmelerini hatırlatmak amacıyla sesi duraklatmak,
- Ses kaydı çok yavaş veya çok hızlıysa, katılımcılara hızı değiştirmek isteyip istemediklerini sorabilirsiniz. Bu ayarı, akıllı telefondaki bazı müzik çalar uygulamalarıyla yapabilirsiniz. Ancak, kolaylaştırıcılar sesin bozulmadığından emin olmak için önceden deneme yapmalıdır.

Bir gruptaki çoğu kişi kursla ilgili mutsuzluğunu veya endişesini dile getiriyorsa, katılımcıların kurstan ayrılma riskini azaltmak için bu durumun ele alınması önemlidir. Katılımcıların endişelerini dinlemek ve anlamak için temel yardım becerilerinizi kullanın. Gruba endişelerini dile getirmeleri için zaman vermelisiniz. Bu endişeler, diğer kolaylaştırıcılarla değerlendirilmelidir. Örneğin aşağıdakine benzer şekilde konuşabilirsiniz:

Görüşünü benimle paylaştığın için teşekkür ederim. Grubun seni bazı açılardan mutsuz ettiğini duydum. Görüşün oldukça önemli ve ileride grubu geliştirmemize yardımcı olacak. Görüşünle ilgili ekipteki diğer kişilerle konuşacağım ve gelecek oturumlar için gruba ilgili değişiklikler yapıp yapamayacağımızı değerlendireceğiz. Gelecek hafta geldiğinde bu görüşün hakkında neler yapabileceğimizi seninle paylaşacağım.”

Gruba, kursun yararlı buldukları bölümlerinden hâlâ faydalanabileceklerini hatırlatın. Şöyle söyleyebilirsiniz:

“Bu kursun bazı bölümlerini sevmesiniz de gelecek haftalarda öğreneceğiniz birçok yeni beceri var. Lütfen bu yeni becerileri denemeye devam edin ve öğrenebileceğiniz, yardımcı olabilecek beceriler olup olmadığına bakın.”

2. Bölüm

KY+ OTURUM YÖNERGELERİ






OTURUM YÖNERGELERİ NASIL KULLANILIR?

Bu rehberin 2. bölümünde, ses kayıtları her oturumda dinletilirken sizin için (KY+ kolaylaştırıcısı) her oturumla ilgili yönergeler bulunmaktadır.

Her oturumdan önce, ihtiyaç duyacağınız materyalleri yanınızda getirdiğinizden emin olmak için oturum kontrol listelerini (bkz [Ek 3](#)) tamamlamayı unutmayın.

Her oturumun başında, ses kaydını başlatmadan önce gruba yüksek sesle okumanız gereken bilgileri içeren bir "KY+'ya Hoş Geldiniz" bölümü bulunmaktadır.


Aşağıdakileri belirtmek için üç ses kullanılmaktadır:






	1. Ses: Yeni bir bölüm başlıyor.
	2. Ses: Kolaylaştırıcının bir şey yapması gerekiyor.
	3. Ses: Katılımcıların gruba geri dönmeleri gerekiyor. Bu ses faaliyet sonunda veya aralarda, katılımcıların konuşuyor olabileceği zamanlarda kullanılır.


Her KY+ oturumu birkaç bölümden oluşmaktadır. Her bölümün formatı aşağıdaki gibidir:

Başlık: bölümün adı (örneğin, Dünyayla Bağlantı Kurma)

Genel Açıklama: (yaklaşık süre)	Genel açıklama ses kaydının neleri kapsadığını kısaca özetler.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Bu, bu bölümde duyacağınız ses kaydının ilk cümlesidir. Oturumda nerede olduğunuzu takip etmenize yardımcı olur."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Bu tablo, oturum sırasında yapmanız gerekenlerin bir listesini içerir. Tabloda aşağıda verilen simgeler kullanılmaktadır:
 Başlat	Ses kaydını başlatın.
 Duraklat	Ses kaydını duraklatın.
 Dinle	Belirli bir ifadeyi dinleyin ve ardından gerekli olan adımı atın.
 Yap	Bir şeyi gösterin veya yapın.
 Zamanlayıcı	Kolaylaştırıcı, tüm duraklamaların (örneğin tartışmalar sırasında) ve 10 dakikalık araların süresini ayarlamak için bir zamanlayıcı kullanır. Bazı tartışmalar için fazladan birkaç dakika vermeniz gerekebilir (en fazla 3 dakikaya kadar). Katılımcıların bir soru hakkında düşünmelerine ya da esneme ve yavaş nefes alma gibi farklı faaliyetleri yapmalarına olanak sağlamak için önceden kaydedilmiş daha kısa sessizlikler (5 ile 30 saniye arasında) bulunmaktadır. Bu kısa duraklamaların süresini ayarlamanıza gerek yoktur.

 Söyle/ oku	<p>Bir şey söyleyin veya okuyun.</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Altı çizili</u> metin sesli olarak doğrudan gruba okunabilir.• Kolaylaştırıcıya özel yönergeler köşeli parantez [] içinde verilmektedir ve yüksek sesle gruba okunmamalıdır.• Katılımcıların daha sonra iki ila üç kişilik küçük gruplar halinde tartışacakları bir tartışma sorusunu bazen sesli okumanız gerekecektir.• Bazı söyle/oku bölümleri, kültürünüz ve yaşadığınız yerle ilgili bilgileri veya örnekleri yazmak için boş satırlar içermektedir. Bu kısımları süpervizörünüzle önceden hazırlayın. Alternatif olarak, yaşadığınız ortama uygunsuz verilen örnekleri kullanabilirsiniz. Kurs sırasında, bu örnekleri yüksek sesle gruba okuyacaksınız.• Bazen yüksek sesle bilgilendirme yapmanız gerekecektir. (örneğin, bir beceriyi uygulama adımları). Katılımcıların okuma bildikleri gruplarda, bu listeler katılımcıların görebileceği büyük bir kâğıda yazılabileceği gibi listeyi görebilecekleri başka bir yere de yazılabilir.• Bir tartışmayı grubunuzun büyüklüğüne veya durumuna göre uyarlamak için bu rehberin 1. bölümünde bulunan Alt Bölüm 6.4.2'ye bakın. <p>Örneğin: <u>Bunlar, gruba yüksek sesle okuyacağınız kelimelerdir.</u></p> <p>[Bunlar, kolaylaştırıcıların uyması gereken yönergelerdir ve yüksek sesle okunmamalıdır.] [Hazırladığınız örneği okuyun:]</p> <hr/> <hr/> <p>[Veya verilen örnekleri kullanabilirsiniz:]</p>
--	---

Önemli notlar

Ek bilgiler:

Bu bölüm size ek bilgiler sunmaktadır. Altı çizili ek açıklamalar içerebilir ve herhangi bir konuda kafaları karıştırdığında katılımcılara yüksek sesle okunabilir.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklamalar

Bu bölüm, kolaylaştırıcıların öğrenmeye ve anlama sürecine yardımcı olmaları için ek açıklamalar sağlamaktadır. **Bu açıklamalar katılımcılara yüksek sesle okunmamalıdır.**

TÜM OTURUMLARA YÖNELİK BİLGİLER

Aşağıda, tüm oturumlar için geçerli olan önemli bilgiler verilmektedir.

Bazı katılımcılar gergin olabileceğinden veya kurstan ne beklemesi gerektiğini bilmediğinden grup oturumları sırasında sakin ve samimi olun. Katılımcılar ilk başta kursun ses kaydı üzerinden uygulanmasını garip karşılarsa aşağıdakine benzer bir ifade ile karşılık verebilirsiniz:

- Ses kaydını dinlemek garip gelebilir ama zamanla bu durum normalleşecektir. Biraz bekleyebilir ve alışıp alışmayacağınızı görebilirsiniz.

Katılımcılar geldiği zaman;

- Oturumun yapılacağı alanın güvenli, rahat ve sakin olduğundan emin olun. Gürültü olmaması için çalışma yaptığınız alana giren ve çıkan insanları sınırlayın.
- Katılımcılara karşı samimi ve rahat olun, onlara arkadaşça yaklaşın.
- Katılımcıları karşılayın ve nerede oturabileceklerini gösterin. Kültürel hususları göz önünde bulundurun (örneğin, cinsiyet veya yaş grubu).
- Katılımcıların kursla ilgili her türlü sorusunu yanıtlamaya çalışın.
- Grupların, grup faaliyetleri için herhangi bir kültürel normla tutarlı olduğundan emin olun.
- Geç gelen katılımcılar olursa yardımcı kolaylaştırıcı onlardan oturmalarını ve dinlemelerini isteyebilir.

Temel kurallar

1. oturumda kolaylaştırıcı, gruba yönelik temel kuralları grupla paylaşır. Grup üyelerine, önerdiğiniz temel kuralları kabul edip etmediklerini sormalısınız. Ayrıca katılımcılardan ek kurallar önermelerini isteyebilirsiniz. Temel kurallar, gerekirse sonraki oturumların başında tekrar kısaca gözden geçirilebilir (örneğin, gruba yeni katılımcılar katılırsa veya katılımcılar kurallara uymaz ve bir hatırlatmaya ihtiyaç duyarsa). Katılımcıların çoğu okuma yazma biliyorsa, temel kuralları, bir kâğıt tahtası (flipchart)/beyaz tahtaya yazabilirsiniz:

1. Gizlilik: Oturumlar haricinde, diğer katılımcıların söyledikleri hakkında konuşmayın.
2. Dinleyin ve dikkatinizi verin.

3. Kursta yapmak istemediğiniz herhangi bir faaliyete katılmak zorunda değilsiniz ve istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz.
4. Birbirinizi önemseyin ve birbirinize karşı saygılı olun.
5. Tüm oturumlara katılmaya ve vaktinde gelmeye çalışın.

Grup düzenini etkileyen durumlarla ilgili olarak ek temel kurallar önerebilirsiniz. Örneğin:

- Cep telefonlarınızı kapatın veya sessize alın ve oturumlar sırasında mesajlaşmayın.
- Bir arama yapmanız gerekiyorsa odadan çıkın ve işiniz bittiğinde geri gelin.
- Bakımından sorumlu olduğunuz çocuklar katılacaksa, diğer katılımcıların rahatsız olması durumunda lütfen çocukları dışarı çıkarın ve çocuklar sakinleşince gruba tekrar katılın.
- Kurs sırasında öğretilenleri anlamamanızı ve hatırlamanızı zorlaştırabileceğinden gruba gelmeden önce alkol almayın (veya psikoaktif ilaçlar kullanmayın).

Katılım

Bazı katılımcılar, tartışmalar veya alıştırmalara dâhil olmadan kursa katılmak ve sadece dinlemek isteyebilir. Bu normaldir ve katılımcılar, konuşmaya veya alıştırmaları yapmaya **zorlanmamalıdır**.

Katılımcıların teşvik edilmesi

KY+ kursu yaparak öğrenmeyi teşvik ettiğinden, katılımcılar kurs sırasındaki her oturumda ve kurs dışında öğrendikleri KY+ becerilerini uygulamaya teşvik edilmelidir. Katılımcılar, sadece kurs materyallerini okumaktan veya sadece kurs oturumlarına katılmaktansa, KY+ becerilerini tekrar tekrar uygulamanın daha fazla faydasını görecektir. Katılımcıların alıştırmaları yapmasını desteklemek amacıyla KY+ becerilerini uygularken kendilerine rehberlik edecek bağımsız, tek başına kullanılabilecek ses dosyaları²³ hazırlanmıştır. Bu ses dosyalarına internet üzerinden herhangi bir cihaz aracılığıyla erişilebilir. Katılımcıların internete erişimi yoksa ancak kayıt özellikli cihazları varsa (örneğin çoğu cep telefonu), oturum bittikten sonra kolaylaştırıcılar bağımsız ses dosyalarını çalabilir ve katılımcıların bu alıştırmaları kendi cihazlarına kaydetmelerine olanak sağlayabilir. Katılımcılara ayrıca temel KY+ becerileri ve kavramlara dair ayrıntılı bilgilerin yer aldığı “*Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*” adlı kitabın basılı bir nüshası verilebilir. Bu kitap çevrimiçi olarak da mevcuttur.²³


23 Ses dosyalarına ve Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber’e erişmek için lütfen <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927> adresini ziyaret edin.



1. OTURUM YÖNERGELERİ



Kendi Kendine Yardım ve Fazlası Kursuna (KY+) Hoş Geldiniz

Genel açıklama: (7-10 dakika)	Samimi bir karşılama yapılır.
---	-------------------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	<p>[Aşağıda verilen metni yüksek sesle okuyun. Bu metni kendi tarzınıza ve bağlamınıza uyarlayabilirsiniz. Ancak bunu yaparken hiçbir bilgiyi atlamamaya özen gösterin.]</p> <p>[Kendinizi tanıttın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Kendi Kendine Yardım ve Fazlası kursuna hoş geldiniz. Öncelikle kendimizi tanıtmak istiyoruz. Benim adım</u> [adınız] <u>ve arkadaşımın adı da</u> [yardımcı kolaylaştırıcının adı], <u>ve biz</u> [kuruluşun adı] <u>çalışıyoruz.</u>• <u>Lütfen şimdi yanınızdaki kişilere kendinizi tanıttın. [Katılımcılara, kendilerini birbirlerine tanıtmaları için yaklaşık 1 dakika verin.]</u>• <u>Zaman kısıtı nedeniyle, herkesin kendisini tanıttığını istemeyeceğiz. Kendinizi kurs sırasında tanıtabilirsiniz.</u> [Kursa gözlemci olarak katılan başka kişiler varsa, bu kişileri de tanıttın.]• <u>Şimdi bazı önemli noktaları okuyacağım.</u>
---	---

	<p>[Kurs hakkında bilgi verin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu kurs, stresi yönetmenin yollarını öğrenmek amacıyla hepimize yöneliktir.</u>• <u>Birlikte bir ses kaydı dinleyeceğiz. Bu ses kaydı, daha önce birçok kişiye yardımcı olmuş becerileri bizlere öğretecek.</u>• <u>Kendi hayatlarımızda bu becerilerin oldukça faydalı olduğunu kişisel olarak gördük ve bu becerilerin sizler için de faydalı olacağını umuyoruz.</u>• <u>Ses kaydı dinlemek ilk başta garip gelebilir ancak lütfen denemek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Zamanla ses kayıtlarını dinlemeye alışacaksınız.</u>• <u>İlk oturumun süresi: _____ [oturumun beklenen süresi, genellikle 1 saat 30 dakika ile 1 saat 40 dakika arasındadır.]</u>• <u>İstediğiniz zaman ayrılabilirsiniz ama tüm bu süre zarfında kalırsanız, oturum sizin için daha faydalı olacaktır.</u>
	<p>[(Lider) Kolaylaştırıcının ve yardımcı kolaylaştırıcının görevleri hakkında bilgi verin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Benim görevim ses kaydını açmak, tartışma sorularını yüksek sesle okumak ve kurstaki alıştırmaları sizinle beraber yapmak. Bana yardımcı olması için bu rehberi kullanacağım.</u>• <u>Ses kaydını dinlerken bir sorunuz olursa, lütfen elinizi kaldırın [veya kültürel olarak uygun başka bir hareket] ve _____ [yardımcı kolaylaştırıcı] yanınıza gelecek veya sesli bölümün sonunda soruları cevaplayacağız.</u>• <u>Oturum sırasında bazı katılımcılar mutsuz hissedebilir. Hayatlarımızda çok fazla stres olduğundan bu normal bir durumdur. Böyle bir durumda, bu kursta öğrendiğiniz bazı becerileri kullanmayı denemek faydalı olabilir.</u>• <u>Bu kurs kendi stresimizi yönetmenin yollarını öğrenmekle ilgili olduğundan, yalnızca talep etmeniz durumunda size destek sunacağız. Yardıma hâlâ ihtiyacınız varsa, özel bir şey söylemeniz gerekiyorsa veya devam edemeyecek kadar üzgün hissediyorsanız, _____ [yardımcı kolaylaştırıcıdan] yardım isteyin ya da ara sırasında veya oturumdan sonra gelip bizimle konuşun.</u>

	<p>[Gizliliği açıklayın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bize söyleyeceğiniz her şey gizli kalacak ve sadece süpervizörümüz ve ekibimiz ile paylaşılacaktır. Söylediklerinizi ekibimiz dışında kimseyle paylaşmayacağız.</u>• <u>Kursu yönetmemize yardımcı olması için bazı notlar alabiliriz. Bu bilgiler de gizli kalacaktır.</u>• <u>Birinin tehlikede olduğunu düşünmemiz, örneğin kendinize veya başka birine ciddi şekilde zarar verebileceğinizi düşünürsek, bu bizim için gizlilik ile ilgili istisnai bir durumdur. Bu durumda, doğru desteği aldığınızdan emin olmak için ekip dışından biriyle konuşmamız gerekebilir.</u>
	<p>[Verilecek desteğin sınırlarını açıklayın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Size bu kursu ücretsiz sunuyoruz ve kurs sürecinde ve/veya sonunda katılımcılara herhangi maddi bir destek sunulmayacaktır.</u> [Bu kısmı, özellikle oturumlar sırasında yiyecek veya başka bir destek sağlayacaksanız, bağlamınıza ve grup biçiminize uygun olarak değiştirin.]• <u>Ayrıca,</u> _____ gibi konularda da yardımcı olamayız. [Ek sınırlamalar verin – örneğin: yemek, okulla ilgili yardım veya yasal destek].• <u>Sizin veya bir başkasının tehlikede olabileceği bir durum varsa, lütfen bizlere bildirin, sizinle ek destek hakkında konuşalım.</u>

[Temel kuralları açıklayın:]

- Kursa başlamadan önce herkese saygı duyulduğunu ve güvende olduğunu hissetmesi için bazı temel kuralları gözden geçirmek istiyoruz.
- İlk olarak, kendilerinden izin almadıkça lütfen bu oturumların dışında, katılımcıların söyledikleri hakkında konuşmayın.
- İkincisi, lütfen dinlemek ve dikkatinizi vermek için elinizden geleni yapın.
- Üçüncüsü, sizlere yararı dokunması için tüm kurs etkinliklerini denemenizi öneririz ancak yapmak istemediğiniz etkinlikleri yapmak zorunda değilsiniz. Ayrıca istediğiniz zaman odadan çıkmakta, oturumdan veya kurstan ayrılmakta özgürsünüz.
 - İki ila üç kişilik küçük gruplar halinde birlikte konuşmalar ve stres yönetimi için alıştırmalar gibi birçok farklı çalışma gerçekleştireceğiz.
 - Bazı alıştırmalar, konsantrasyonumuzu korumamıza ve içinde bulunduğumuz ana odaklanmamıza yardımcı olmak için hafifçe esnemeyi veya hareket etmeyi içermektedir.
 - Bu yönergeleri duyduğunuzda vücudunuzu istediğiniz gibi hareket ettirebilirsiniz.
 - Herhangi bir hareketi yaparken sizi kısıtlayacak fiziksel bir durumunuz varsa, hareketi rahat hissedebileceğiniz şekilde uyarlayabilirsiniz.
 - Küçük gruplarda konuşmak istemiyorsanız lütfen bir işaret yapın [örneğin elinizi sallamak veya kafanızı sallamak] Bir katılımcı böyle bir işaret yaparsa, lütfen konuşması için baskı yapmayın.
- Dördüncüsü, lütfen birbirinizi önemseyin ve birbirinize saygılı olun.
 - Hepimiz stresi nasıl daha iyi yöneteceğimizi öğrenmek için buradayız, bu nedenle lütfen tartışmalardan ve eleştirilerden kaçının.
 - Başkalarının inançları veya yaşam tarzlarıyla aynı görüşte olmak zorunda değilsiniz. Sizden sadece bu gruptaki herkese saygılı davranmanızı rica ediyoruz.
- Beşincisi, önemli bilgileri kaçırmamak için tüm oturumlara katılmaya ve vaktinde gelmeye özen gösterin.



[Eklenebilecek diğer temel kurulları tartışın ve tüm temel kurallara uyulmasını rica edin:]

- Üzerinde tartışmamız gereken eklenebilecek başka temel kurallar da bulunmaktadır.
[Hazırladığınız örneği/örnekleri okuyun:]

[veya aşağıda verilen örnekleri kullanabilirsiniz:]

- Geç gelme durumunda ne yapmalıyız? Bazı katılımcılar gelmediğinde beklemek için oturumu 15 dakika sonra başlatalım mı?
- Dikkatimizi dağıtmaması ve grubu etkilememesi için cep telefonu konusunda ne yapmalıyız? Oturum sırasında telefonları kapatmalı mıyız yoksa sessize mi almalıyız? Veya önemli bir aramayı yanıtlamaları gerektiğinde insanlar dışarı çıkmalı mı?



[Ayrıca, herhangi bir katılımcının çocuğunu yanında getirmesi kaynaklı rahatsızlıklar ya da içki veya uyuşturucu kullanımı konusunda neler yapılabileceği gibi diğer konulara ilişkin kurulları da göz önünde bulundurun].

- Kurallar hakkında sorusu olan var mı?
- Tartıştığımız tüm temel kurallara katılıyorsanız, başınızı sallayın [veya başka bir katılıyorum işareti kullanın, örneğin “evet” deyin veya el kaldırın].
- Tüm kurallara uyamayacaksınız veya hepsine katılmıyorsanız, gruba gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederiz, ancak bu kurallar herkesin güvende ve desteklenmiş hissetmesini sağlamak için önemli olduğundan kurstan ayrılmanızı öneririz. Ayrılmak isteyen var mı? Varsa,
[yardımcı kolaylaştırıcı] temel kurullarla ilgili herhangi bir sorun hakkında sizinle görüşebilir.
[Kurallara uymayan kişilerin ayrılması için zaman tanıyın.]
- Kuralları kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz.
- Lütfen şimdi başlayalım. Ses kaydını başlatacağım.
- Umarım bu oturumdan keyif alırsanız.

Önemli notlar

Kafası karışan, nereye oturacağını bilmeyen veya ne olduğundan emin olmayan katılımcılar varsa:

İstedikleri yerde oturabileceklerini, oturumun yakında başlayacağını ve bu durumların oturum devam ettikçe netleşeceğini söyleyin.

Temel kuralları kabul etmedikleri için ayrılanlar varsa:

- Kişilerin kalmak zorunda hissetmemeleri önemlidir.
- Gitmek ya da kalmak istemelerinin onların seçimi olduğunu unutmayın. Kişiler istedikleri zaman ayrılabilirler.
- Onlara arkadaşça yaklaşın ve geldikleri için teşekkür edin.

1. OTURUM: DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA



Giriş

Genel Açıklama: (2 dakika)	Katılımcılara kurs hakkında bilgi verilir.
--------------------------------------	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugün buraya, stres yönetimi kursuna geldiğiniz için teşekkür ederiz. Bugün buraya, stres yönetimi kursuna katılmaya geldiğiniz için teşekkür ederiz."
--	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Ses kaydını oynatmaya devam edin.
--	-----------------------------------



Bugün nelere değineceğiz?

Genel açıklama: (3 dakika)	Oturumun içeriği açıklanır.
--------------------------------------	-----------------------------

Ses kaydının ilk cümlesi









	"Bugünkü oturumda stresi tanımlayacağız ve stresin insanları genellikle nasıl etkilediğini anlamaya çalışacağız. Bugünkü oturumda stresi tanımlayacağız ve genellikle insanları nasıl etkilediğini öğreneceğiz."
--	--


Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır.
--	--



Strese, düşüncelere ve hislere takılı kalma hakkında daha fazla bilgi

Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	“Stres” ve “düşünce ve hislere takılı kalma” kavramları açıklanır.
Ses kaydının ilk cümlesi	
	Stres, bize zor gelen herhangi bir duruma karşı verdiğimiz doğal bir tepkidir. Stres, zor olduğunu düşündüğümüz herhangi bir duruma verdiğimiz doğal bir tepkidir.”
Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	“Kolaylaştırıcı gruba şimdi Resim 1.1’i gösterecek.”
	Resim 1.1’i gösterin.
	 “Kolaylaştırıcı gruba şimdi Resim 1.2’yi gösterecek.”
	Resim 1.2’yi gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Sesi duraklatın ve resmi kısaca açıklayın (gerekirse ilgili bölümleri göstererek): <ul style="list-style-type: none"> Bu resimde, adamın dikkati düşünceleri ve hisleri nedeniyle o kadar dağılmış ki sanki oltaya takılmış bir balık gibi görünüyor. Bu düşüncelere ve hislere <u>takılı kaldığında, çocuklarla oynamaya tam anlamıyla odaklanamaz.</u> Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	 “Kolaylaştırıcı gruba şimdi Resim 1.3’ü gösterecek”.

	<p>Resim 1.3'ü gösterin.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Sesi duraklatın ve resmi kısaca açıklayın (gerekirse ilgili bölümleri gösterin):</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu resim, stresli bir durumun ortasında stresli düşünce ve hislere kapılan birini gösteriyor. Stresli düşünce ve hislere kapıldığımızda, genellikle değerlerimizden veya bizim için önemli olanlardan uzaklaşırız. Sağ tarafta ise değerlerimizden uzaklaştığımızda neler olabileceğine dair örnekler bulunmaktadır; örneğin, başkalarıyla tartışabiliriz. Sağ tarafımızda da değerlerimize uygun hareket etme ve hayatımıza anlam katanlara dair örnekler bulunmaktadır; örneğin, başkalarına yardım etmek veya onlarla ilgilenmek gibi.</u> <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>
---	--

Önemli notlar









"Düşüncelere ve hislere takılı kalma" kavramı hakkında kafası karışan katılımcılar varsa:




Kafanızın karıştığını görebiliyorum. Yeni bir bilgi öğrenmek zor olabilir. Bu grupta olmak başlangıçta biraz garip gelebilir; ancak sadece ses kaydını dinlemeyi deneyin. Bu durum zamanla daha da netleşecek.

Çok fazla kişinin kafası karışmışsa, ses kaydını durdurmayı ve şöyle bir açıklama yapabilirsiniz:

"Düşüncelere ve hislere takılı kalma" sıkıntı veren bir düşünce veya hissin dikkatinizi yaptıklarınızdan uzaklaştırması anlamına gelmektedir. Örneğin, arkadaşlarınızla konuşuyorsunuz ve ardından stresli bir şey düşünmeye başlıyorsunuz. Bu durum sizin "takılı kalmanıza" neden oluyor. Düşüncelerinizde kayboluyorsunuz ve artık arkadaşlarınızla konuşmaya odaklanamıyorsunuz.

Ne İçtiğinin Farkında Olma (alıştırma)

Genel Açıklama: (yaklaşık 15 dakika)	Bir faaliyete odaklanmanın, stresi yönetmede nasıl yardımcı olabileceğine dair bilgi verilir ve örnek alıştırma yapılır.
Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Çoğu insan stres seviyeleri arttıkça dikkatlerinin daha kolay dağıldığını fark eder."
Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	 "Kolaylaştırıcı gruba şimdi Resim 1.4'ü gösterecek."
	Resim 1.4'ü gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Sesi duraklatın ve Resim 1.4'ü kısaca açıklayın. <ul style="list-style-type: none"> Resimdeki kız düşüncelerine ve hislerine o kadar takılı kalmış ki arkadaşlarının konuşmalarını takip etmekte zorlanıyor. Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	 "Kolaylaştırıcı şimdi herkese içecek vermek için bu kaydı duraklatacak. Ardından, kolaylaştırıcı ses kaydını devam ettirecek."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Yönergeleri okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> Bu alıştırma için size _____ [içeceğin adı] dağıtacağım. Normalde yaptığınız gibi birkaç yudum alın ama hepsini içmeyin. [İçecekleri dağıtın. Bir katılımcı içeceğini bitirirse, yeniden doldurun ve katılımcılara içeceklerini bitirmemelerini hatırlatın. Ardından şöyle söyleyin:] <ul style="list-style-type: none"> Hepiniz birkaç yudum _____ [içeceğin adı] içtiniz. Şimdi bu alıştırma için, _____ [içeceğin adı], biraz daha ama normalde yaptığımızdan farklı olarak içeceğiz. Stresli olduğumuzda, meşgul olduğumuz şeyleri çoğu zaman dikkatimiz çok dağılmış bir şekilde yaparız ve ne yaptığımıza gerçekten dikkat etmeyiz.

	<ul style="list-style-type: none">• <u>Uğraştığımız şeye odaklanmak ve ona gereken dikkati vermeyi öğrenmek hayatımızdaki stresi daha iyi yönetmemize yardımcı olabilir.</u>• <u>Odaklanma ve dikkatimizi vermeyi bir içecek içerek uygulayacağız.</u>• <u>Şimdi sesi yeniden başlatacağım ve bu alıştırmanın nasıl yapıldığını açıklayacağım. Lütfen dikkatlice dinleyin ve yönergelere uyun.</u>
	Ses kaydını oynatmaya devam edin.
	Katılımcılara ne içtiğinin farkında olma alıştırmasını gösterin.

Önemli notlar

Bu alıştırmadan dolayı kafası karışan veya alıştırmanın amacının ne olduğunu soran kişiler varsa:

Bu alıştırmanın amacı, tüm dikkatinizi yaptığınız faaliyete, yani bu durumda bir içecek içmeye, vermeyi deneyimlemektir. Bu alıştırmada _____ [içeceğin adı] içmek normalde yaptığımızdan farklıdır çünkü genellikle içme eylemine çok fazla dikkat etmeyiz. Tüm dikkatimizi bir şeye vermeyi öğrenmek, stresi daha iyi yönetmeyi öğrenmenin ilk adımımızdır.

Bu alıştırma sırasında bir içecek içmek uygun değilse (örneğin, pratik nedenlerle, kültürel nedenlerle veya diğer bağlamsal faktörler nedeniyle):

Bu oturum sırasında, alıştırma yapmayı herhangi bir nedenden dolayı uygun değilse, katılımcılardan sadece ses kaydını dinlemeleri, alıştırma yapmamaları istenebilir.

“Ne içtiğinin Farkında Olma” alıştırmasının uygun olmadığı ortamlarda alternatif olarak “Bir Nesnenin Farkında Olma” alıştırması kullanılabilir. Bu alıştırma için ses kaydının alternatif bir versiyonuna ihtiyaç vardır. Daha fazla bilgi için lütfen [Ek 8: Bir Nesnenin Farkında Olma](#) alıştırmasına bakın ve bu alternatif ses kaydının, bulunduğunuz ortam için uygun olup olmadığını değerlendirin.



Neleri fark ettiniz? (Ne İçtiğinin Farkında Olma Alıştırması)








Genel Açıklama: (yaklaşık 25 dakika)	Tartışma yapılır.
--	-------------------






Ses kaydının ilk cümlesi






	"Birazdan iki veya üç kişilik küçük gruplar oluşturmanızı isteyeceğiz. Bu gruplarda, alıştırmayı yaparak neleri fark ettiğinizi birkaç dakika tartışmanızı istiyoruz."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Kolaylaştırıcı, gruba yönelik yönergeler içeren Sayfa 1.1'i okumak için bu kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 1.1'i okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> <u>Lütfen şimdi tartışmak için yanınızda oturan kişiye dönün:</u> <ul style="list-style-type: none"> <u>"Ne İçtiğinin Farkında Olma" alıştırması özelinde en ilginç veya farklı bulduğunuz şey nedir?</u>
	Bu tartışmanın süresi 1 dakika 30 saniyedir . Zamanlayıcınızı kullanın. Gerekirse soruyu tekrarlayın. İSTEĞE BAĞLI: Katılımcılar ilginç veya farklı buldukları herhangi bir şeyi tanımlamakta güçlük çekiyorlarsa, şu soruları sorabilirsiniz: Bu alıştırma _____ [içeceğin adı] normal içme şeklinizden nasıl farklı? _____ [içeceğin adı] ile ilgili daha önce normalde fark etmediğiniz bir şey var mı? <u>Örneğin sıvının yüzeyindeki desenler, yüzeyden yansıyan ışık, içeceğin kokusu veya ağızda bıraktığı tat?</u>
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.
	"Kolaylaştırıcı, 1.2'yi okumak için bu kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.2'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu alıştırmada, Merakla Dikkatini Verme becerisini uyguladınız. Bir şeye bu kadar önem vermek, genellikle dikkatimizin dağıldığı ve düşüncelerimize takılı kaldığımız günlük hayattan farklı hissettirmiş olabilir. Örneğin, ...</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[veya aşağıda verilen örneği okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Düşüncelerinize veya hislerinize takılı kaldığınız için arkadaşlarınızın söylediklerine dikkatinizi vermiyorsunuz ve bu, onları üzebilir. Arkadaşlarınızı dikkatli bir şekilde dinlerseniz, içinde bulunduğunuz andan daha çok keyif alabilir ve birbirinize daha iyi destek olabilirsiniz.</u>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.2'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi, yine yanınızda oturan kişiyle lütfen bu soruyu tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Tıpkı bir içecek içmeye odaklandığınız gibi, önemseydiğiniz insanlara ve yaptıklarınıza tüm dikkatinizi vererseniz, hayatınızda ne gibi gelişmeler olurdu?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini bildiren belirten zil sesini bekleyin.</p>
	<p> "Kolaylaştırıcı, 1.3'ü okumak için bu kaydı duraklatacak."</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.3'ü okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Merakla Dikkatini Verme, iyi ya da kötü olarak yargılamadan, o anda olan bitene tüm dikkatimizi vermek anlamına gelmektedir.</u> <u>Örneğin, ...</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[veya aşağıda verilen örneği okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Yemek yemeye de merakla dikkatinizi verebilirsiniz. İlk birkaç dakika, tüm farklı renkleri, şekilleri, kokuları, tatları ve dokuları fark ederek her lokmaya gerçekten dikkat etmek için beş duyunuzu kullanın. Parmaklarınızla yiyorsanız, yemeği tutarken parmaklarınızda hissettiklerinize odaklanın.</u> • <u>Şimdi, yanınızdaki kişiye dönerek, lütfen şu soruyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önümüzdeki hafta boyunca, gün içinde nelere merakla dikkatinizi verebilirsiniz? Size sadece birkaç örnek verdim. Bu örnekleri kullanabilirsiniz veya tüm dikkatinizi vererek yapabileceğiniz kendi aktivitelerinizi oluşturabilirsiniz.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakika 30 saniyedir. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.3'ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Şimdi, yine yanınızda oturan kişiyle, lütfen ikinci soruyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önümüzdeki hafta boyunca, kimlere merakla dikkatinizi verebilirsiniz? Bu kişilerle gerçekten ilgileniyor musunuz veya bu kişilere yakınlık gösteriyor musunuz? Bu kişiler ailenin bir ferdi, bir arkadaşınız veya çocuklarınız olabilir. Bu, ne söyleyeceklerini veya yapacaklarını zaten bildiğinizi varsaymadan, söylediklerine veya yaptıklarına tüm dikkatinizi vermek anlamına geliyor.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakika 30 saniyedir. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

	<p>🔔 “Şimdi, kolaylaştırıcı merakla dikkatini vermenin yollarını bulmakta güçlük çeken kişiler varsa, bu kişilere grup halinde yardımcı olmak için kaydı duraklatacak. Ardından, kayda devam edecek.”</p>
	<p>[İSTEĞE BAĞLI: Ses kaydını duraklatın ve açıklayın:]</p> <p><u>Merakla dikkatinizi verebileceklerinize birkaç örnek daha vereceğim. Örneğin, birazdan okuyacağım aktiviteleri yaparken merakla dikkatinizi verebilirsiniz.</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[veya aşağıda verilenleri kullanın]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Yürürken</u>• <u>Temizlik yaparken</u>• <u>Yemek pişirirken</u>• <u>Banyo yaparken/kişisel bakım yaparken</u>• <u>Bir arkadaşınızla veya aile ferdiyle konuşurken.</u> <p>[Ses kaydı duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin]</p>
	<p>🔔 “Kolaylaştırıcı şimdi sesi 10 dakika duraklatacak.”</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>
	<p>10 dakikalık bir ara vermek için zamanlayıcınızı kullanın. Ayağa kalkın ve gerekirse ara verileceğini açıklayın.</p>

Önemli notlar

İlk grup aktivitesi ile ilgili sorunlar varsa:







İnsanların katılmak istemeyebileceklerinin, emin olmadıklarının veya konuşmak istemeyebileceklerinin farkında olun. Katılımcıların rahat hissetmeleri biraz zaman alacaktır.

Bir kavram veya alıştırmadan dolayı kafası karışan katılımcılar varsa:

Kursun bir kısmını anlayamamanız normal. Sadece dinlemeye devam edin ve sizin için net ve anlaşılır olan kısımlara odaklanın.

(10 dakikalık ara)

Genel açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	10 dakikalık ara verilir.
--	---------------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	10 dakikalık ara süresince herhangi bir şey yapmanız gerekmez. Katılımcılar bu süreyi diledikleri gibi kullanabilirler.
	10 dakika bittikten sonra ses kaydını oynatmaya devam edin.
	 "Ara bitti. Lütfen, kursun bir sonraki bölümü için yerinize geçin."  "Kolaylaştırıcı, herkes yerine geçerken bu kaydı duraklatacak ve herkes yerine oturduğunda kayda kaldığı yerden devam edecek."
	Gerekirse, herkes yerine geçene kadar ses kaydını duraklatın. Herkes yerine oturduğunda sesi yeniden başlatın.

Önemli notlar
<p>Ayrılmak isteyen katılımcılar varsa: Bu normal bir durumdur. Bu katılımcılara, istedikleri zaman geri gelebileceklerini ve KY+ kursunun, tüm oturumlara katılım sağlandığı zaman işe yarayacağını hatırlatın.</p> <p>Katılımcılar ek yardım talep ederse veya sorunlarını tartışmak isterse: Soruların ve sorunların nasıl yönetileceği ile ilgili olan Alt Bölüm 6.4 ve 6.5'e bakın (1. Bölüm)</p> <p>Kurs içeriğiyle ilgili sorular için şöyle söyleyebilirsiniz: <u>İlerledikçe bu kurs hakkında bazı şeyler daha da netleşecek. Lütfen dinlemeye devam edin ve sorularınızın yanıtlanıp yanıtlanmadığını değerlendirin.</u></p> <p>Süreyi takip etme: Verilen aranın süresini takip ettiğinizden emin olun.</p>



Duygu fırtınaları

Genel Açıklama:
(yaklaşık 3 dakika)

Duygu fırtınaları açıklanır.

Ses kaydının ilk cümlesi



“Daha önce de bahsettiğimiz gibi, stresli olduğumuzda genellikle sıkıntı veren düşünceler ve hisler ortaya çıkar. Sıkıntı veren düşünceler ve hisler her türlü stresin doğal bir parçasıdır. Ancak, sıkıntı veren düşünce ve hislerin hepsi aynı anda ortaya çıkarsa, hepsine hâkim olamayız ve düşüncelerimizde kayboluruz. Kursta, bu durumu “duygu fırtınaları” olarak adlandıracağız.

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.

Önemli notlar

Merakla dikkatini vermek ne demek?

Bu, etrafımızdaki dünyaya dikkatimizi vermek ve o an olan her şeye, sanki onu ilk kez görüyormuş gibi merakla odaklanmak demektir.


Kolaylaştırıcılar için ek açıklama








Duygu fırtınası nedir?

“Duygu fırtınası”, sıkıntı veren düşüncelerimize ve hislerimize hâkim olamama hissidir. Duygu fırtınaları üzüntü, kayıp ve kederle, öfkeyle veya korku ve endişeyle dolu olabilir. Bazı duygu fırtınaları o kadar büyüktür ki, bu duyguların hepsini kapsar.

Dünyayla Bağlantı Kurma

Genel Açıklama: (yaklaşık 12 dakika)	Dünyayla Bağlantı Kurma becerisi açıklanır ve uygulanır.
--	--

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Kendimizi, "Dünyayla Bağlantı Kurma" olarak adlandırılan bir yöntemle uzaklaştırabiliriz."

Kolaylaştırıcıların yapması gerekenler	
	 "Bir sonraki maddeye geçerken, kolaylaştırıcı gruba Resim 1.5'i gösterecek."
	Resim 1.5'i gösterin.
	 "Bir sonraki maddeye geçerken, kolaylaştırıcı gruba Resim 1.6'yı gösterecek."
	Resim 1.6'yı gösterin.
	<p>Dünyayla bağlantı kurma becerisi ile ilgili yönergeleri duyduğunuzda, ses ile birlikte yönergeleri de takip edin.</p> <p>Kolaylaştırıcı: Gözlerinizi kapatmaktan rahatsız olmayacaksınız dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını yaparken gözlerinizi kapatın.</p> <p>Yardımcı kolaylaştırıcı: Herhangi bir katılımcının bireysel desteğe ihtiyacı olup olmadığını görmek için gözlerinizi açık tutun.</p>

Önemli notlar**Katılımcılar doğru yapmadıklarını düşünüyorlarsa:**

Dünyayla bağlantı kurmanın amacı, şu anda olan her şeyle bağlantı kurmaktır. Dikkatiniz dağılırsa, dikkatinizin dağıldığını fark edin ve ardından dikkatinizi tekrar nefesinize verin. Dikkatinizin dağılması normaldir ve yanlış yaptığınız anlamına gelmez.

Bu alıştırmayı yaparken bazı katılımcılar rahatsız hissediyorsa:

Sorun değil, sizi rahatsız eden kısımları atlayabilirsiniz.

Bazı katılımcıların dikkati dağıldıysa:

Bu normaldir ve bu katılımcılara yardım etmek için bir şey yapmanıza gerek yoktur. Biri yardım isterse, alıştırmayı ellerinden geldiğince denemelerini ve takip etmelerini hatırlatın; kurs sırasında alıştırma yapmak için başka fırsatlar da olacaktır.

Bir katılımcı "yaşanan kötü bir olaya neden dikkatimizi vermeliyiz?" şeklinde bir soru sorarsa:

Yaşanan her türlü duruma dikkatimizi vermek isteriz çünkü sıkıntı veren düşünceler ve hisler bizi ele geçirerek bize yardımcı olabilecek faaliyetleri yapmamıza engel olabilir. Bu düşünce ve hislerden uzaklaşırsak, nasıl tepki vereceğimizi daha iyi tespit edebiliriz.

Birisi başının döndüğünü veya sersemlediğini söylese:

Bunun nedeni, katılımcıların çok derin veya çok hızlı nefes almaları olabilir. Şöyle söyleyebilirsiniz:

- Bu, normal bir şeydir. Çoğu zaman başınız dönüyor veya sersemlemiş hissediyorsanız, bu, çok hızlı veya çok derin nefes aldığınız anlamına gelmektedir. Daha yavaş nefes almayı deneyebilirsiniz.

Genel olarak katılımcıların çoğunun bu alıştırma nedeniyle kafası karışıyorlarsa:

- Bunlar yeni kavramlar olduğu için kursun bir kısmı sizin için net değilse sorun değil. Lütfen sadece dinlemeye devam edin, alıştırma yapmaya ve neler olduğunu anlamaya çalışın.
- Dünyayla bağlantı kurma becerileri, şu anda ne yaptığınıza dikkatinizi vermenize yardımcı olarak, düşüncelere veya hislere takılı kaldığınızda size yardımcı olur.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklama

Kolaylaştırıcılar için açıklama: Dünyayla bağlantı kurma nedir?


Dünyayla bağlantı kurma, duygu fırtınalarını ve yoğun duygusal durumları yönetmek için başvurulabilecek bir tekniktir. Böyle anlarda düşündüklerimiz ve hissettiklerimiz içinde kaybolabilir ve yaptıklarımızla bağlantımızı kaybedebiliriz. Bu alıştırma, bizi içinde bulunduğumuz ana geri getirir. Dünyayla bağlantı kurma teknikleri değişiklik gösterebilse de çoğu teknik, beş duyuyu (ses, dokunma, koku, tat ve görme) kullanarak insanların içinde buldukları anla ve yerle bağlantı kurmalarını sağlar. Kullanılan diğer dünyayla bağlantı kurma teknikleri nefese odaklanır.

Dünyayla bağlantı kurma ile, sıkıntı veren düşüncelerimizden ve hislerimizden kurtulmaya çalışmıyoruz. Tam tersine, bu düşünce ve hislerden uzaklaşmaya ve bunları geride bırakırken çevremizdeki dünyayla bağlantı kurmaya çalışıyoruz.












 **Tartışma**

Genel açıklama: (yaklaşık 6 dakika)	Dünyayla bağlantı kurma üzerine tartışılır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Birazdan, az önce kısa olarak yaptığımız dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını tartışmak için iki veya üç kişilik gruplar oluşturacağız."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi bize insanların konuşmak istemedikleri takdirde elleriyle yapabilecekleri işaretleri hatırlatacak."
	"Konuşmak istemiyorum" işaretini gösterin.
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 1.4'ü okumak için kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 1.4'ü okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lütfen yanınızda oturan kişiye dönün ve şu soruyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Dünyayla bağlantı kurma becerisi sizin için nasıldı?</u>
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 1.4'ü okumaya devam edin:] <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ardından, lütfen şu soruyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Dünyayla bağlantı kurma hayatınızda size nasıl yardımcı olabilir?</u>
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.

Önemli notlar

Dünyayla bağlantı kurmanın yararlı olabileceği bazı genel durumları açıklayabilirsiniz:

- Dünyayla bağlantı kurma, düşüncelere veya hislere kapıldığınızda, düşünceye değil, olana odaklanmanıza yardımcı olabilir.
- Farklı bir şekilde (bir şey içmek, sigara içmek veya biriyle tartışmak gibi) tepki vermek istemiyorsanız yardımcı olabilir.
- Örneğin, dünyayla bağlantı kurma günlük yaşantınızda şu şekilde size yardımcı olabilir. Önceden hazırladığınız örneği okuyun:

Veya aşağıda verilen örneklerden birini okuyun:

- Bazı insanlar kendilerini stresli hissettiklerinde, alkol veya diğer maddelere yönelebilir ve bu da onlar için daha fazla soruna neden olur. Dünyayla bağlantı kurma, şiddetli bir isteğe yenik düşülmemesine yardımcı olabilir.
- Bir durum için çok endişeleniyorsunuz ve bunu düşünmeden yapamıyorsunuz ama birinin sizin yardımınıza ihtiyacı var. Dünyayla bağlantı kurma, içinde bulunduğunuz ana ve yere dikkatinizi yeniden vermenize ve sizden yardım isteyen kişiye odaklanmanıza yardımcı olabilir.



Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin uygulanması




Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	Dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulama ile ilgili ek tartışmalar yapılır.
--	--






Ses kaydının ilk cümlesi

	"Dünyayla bağlantı kurma becerileri pratik gerektirir. Az önce birlikte yaptığımız alıştırmalar bir başlangıç noktası olarak faydalıdır; ancak, oturumlar arasında dünyayla bağlantı kurma alıştırmaları yapmak size daha çok yardımcı olacaktır."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Kolaylaştırıcı, Sayfa 1.5'i okumak için bu kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.5'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Dünyayla bağlantı kurma, üç temel adımdan oluşmaktadır:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1. adım: Dikkatinizi şu anda nasıl hissettiğinize ve ne düşündüğünüze verin. Stresli veya bir duygu fırtınasına yakalanmış gibi mi hissediyorsunuz?</u> ▪ <u>2. adım: Ayaklarınızı yere doğru bastırarak, bedeninizi esneterek ve nefesinize odaklanarak yavaşça hareket edin ve vücudunuzla bağ kurun. Yavaşça nefes alabilir veya doğal akışında nasıl nefes aldığınızı gözlemleyebilirsiniz.</u> ▪ <u>3. Adım: Çevrenize yeniden odaklanın, ne yaptığınıza ve gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz, tadına baktığınızı ve kokladıklarınıza merakla dikkatinizi verin.</u>

	<ul style="list-style-type: none">• <u>Dünyayla bağlantı kurmanın uzun sürmesi gerekmez. Bulduğunuz ortam sessiz olmasa bile, gözleriniz açıkken sadece 1-2 dakika bile olsa istediğiniz zaman, istediğiniz yerde uygulama yapabilirsiniz.</u>• <u>Bir şeyi beklerken veya yıkama, yemek yeme veya yemek yapma gibi bir faaliyetten önce veya sonra uygulama yapabilirsiniz.</u>• <u>Beceriye dair uygulama yapmak son derece önemlidir çünkü uygulama yaptığınızda stresli durumlarda dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulamak daha kolay olacaktır.</u>• <u>Dünyayla bağlantı kurma becerisi, özellikle stresli durumlar veya duygu fırtınaları sırasında yararlıdır. Örneğin, dünyayla bağlantı kurma özellikle aşağıda verilen durumlarda yararlı olabilir.</u> [Önceden hazırladığınız örnekleri okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örnekleri okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Çocuklarınıza kızdığınız veya onlara sinirlendiğiniz zamanlar,</u>▪ <u>Uyuyamadığınızda,</u>▪ <u>Geçmişte yaşanan olumsuzlukları düşündüğünüzde veya gelecek için kaygılandığınızda.</u>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi yanınızdaki kişiyle birlikte dünyayla bağlantı kurma becerisinin nasıl uygulanacağını gözden geçirin. Üç temel adım nedir? Bu adımları ezberlemek için birbirinize yardım edin.</u>• <u>Dünyayla bağlantı kurma becerisinin nasıl uygulanacağı konusunda kafanız karışırsa, lütfen elinizi kaldırın [veya kültürel olarak uygun bir hareket], size yardımcı olacağız.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın. Katılımcıların birçoğunun dünyayla bağlantı kurma becerisinin nasıl uygulanacağı konusunda kafası karışırsa, üç adımı tüm gruba tekrar hatırlatın.</p>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ardından, dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulamak için bir plan yapın. Birbirinize şu soruyu sorun:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önümüzdeki hafta boyunca, her gün ne zaman, nerede ve kaç kez dünyayla bağlantı kurma becerisine dair uygulama yapacaksınız?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Şimdi birbirinize şu soruyu sorun:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Dünyayla bağlantı kurma becerisini uygulamayı kendinize nasıl hatırlatacaksınız? Örneğin, alarm kullanabilir, birinin size hatırlatmasını isteyebilir veya bir şeyi yıkamak gibi günlük yaptığınız şeylerden önce veya sonra bu alıştırmayı yapmayı alışkanlık haline getirebilirsiniz.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>


Önemli notlar

Katılımcılar bu alıştırmayı anlamazlarsa:

Yeni bir bilgi öğreniyorsunuz ve yeni bir şey öğrendiğinizde uygulama yapmanız gerek. Kendinize uygulama yapmayı hatırlatacak fikirler bulabilir misiniz? Örneğin, günün hangi saatinde uygulama yapmayı deneyeceksiniz? Uygulama yapmayı kendinize nasıl hatırlatacaksınız?

Bugünkü oturumun özeti

Genel açıklama: (yaklaşık 2 dakika)	Oturum özetlenir.
---	-------------------

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Şimdi, bugünkü oturumda neler yaptığımızı hızlıca gözden geçireceğiz."


Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.

Önemli notlar	
	Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.




 Son alıştırma

Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	Oturumda öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik yönergeler içerir.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugünkü oturumun sonuna yaklaşıyoruz, bu nedenle son bir alıştırma daha yapacağız."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Alıştırma yönergelerini duyduğunuzda, bunları grupta birlikte yapın.
	"Ve elbette bugün öğrendiğimiz alıştırmaları her uygulayışınızda daha iyi sonuçlar elde edeceksiniz. Size bu alıştırmalarda iyi şanslar dileriz. İkinci oturumda görüşmek üzere."
	<p>[Oturumun sonunda şunları söyleyin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>1. oturuma katıldığınız için teşekkür ederiz. Önümüzdeki hafta boyunca, lütfen bugün öğrendiğimiz iki ana beceriye dair uygulama yapın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Birinci beceri, tıpkı Ne İçtiğinin Farkında Olma alıştırmasında yaptığınız gibi, Merakla Dikkatini Verme. Önümüzdeki hafta boyunca, hayatınızdaki bir veya iki kişiye ve yemek yemek veya yürümek gibi bir veya iki günlük aktiviteye tüm dikkatini vererek uygulama yapın.</u> ▪ <u>İkinci beceri, ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi fark ettiğiniz, yavaşladığınız, vücudunuzla bağlantı kurduğunuz ve ardından ne yaptığınıza yeniden odaklandığınız Dünyayla Bağlantı Kurma becerisidir. Her biriniz Dünyayla Bağlantı Kurma becerisine dair uygulama yapmaya ve bunu kendinize nasıl hatırlatacağınıza dair bir plan yapınız.</u> • <u>Bu kurstaki becerileri hayatınızda daha kolay kullanabilmeniz için becerilere dair uygulama yapmanın önemli olduğunu unutmayın. Her gün birkaç dakikalığına da olsa mümkün olduğunca çok çalışın ve uygulama yapın. Zamanla bu becerileri kullanmak daha kolay ve daha otomatik hale gelecektir.</u>



- Şimdi size bugün ele aldıklarımızı özetleyen bir kitap vereceğiz. Bu kitap, çoğunlukla bazı kelimelerle açıklanan resimlerden oluşmaktadır. Okuma bilmiyorsanız bile kitaba bakmakta fayda var çünkü öğrendiklerinizi size hatırlatabilir. Ayrıca birinden kitabı size okumasını isteyebilirsiniz. Bugün ele aldıklarımızın tamamını 1. bölümde bulabilirsiniz. [Kitabı ve 1. bölümü gruba gösterin.]
- Ayrıca, kitabın sonunda temel becerilerin her birini özetleyen kısa bir bölüm bulunmaktadır. [Kitabın sonunda yer alan Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin özetini gösterin.]
- [Kursla birlikte sesli alıştırma kullanıyorsanız, şöyle söyleyin:] Ayrıca kursun parçası olan sesli alıştırma kullanarak da Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulayabilirsiniz. [Sesli alıştırmanın nereden indirilebileceğini açıklayın veya katılımcıların bir cep telefonu kullanarak bunları kaydetmelerini sağlayın.]
- Bir sonraki oturumda görüşmek üzere! [Katılımcılara bir sonraki oturumun ne zaman ve nerede olacağını hatırlatın.]



Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.

2. OTURUM YÖNERGELERİ

KY+'ya Hoş Geldiniz

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Samimi bir karşılama yapılmasını sağlar.
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Ek 4 'te bulunan karşılama yazısını okuyun.
	Ses kaydını başlatın.

Önemli notlar
Geçen hafta katılmayan kişiler varsa: Bu kişileri gruba katılmaya davet edin ve önceki hafta yapılan oturumunun özetinin yapılacağını açıklayın.

2. OTURUM: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA



Giriş






Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	Katılımcılar, son oturumdan bu yana fark ettikleri faydaları kısaca tartışır.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Beş oturumluk stres yönetimi kursunun 2. Oturumuna geldiğiniz için teşekkür ederiz. Geçen hafta yaptığınız gibi, bugün buraya gelmenin birçoğunuz için kolay olmadığını ama şimdi burada olduğunuzu fark edin."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Kolaylaştırıcı şimdi konuşmak istemediğinizi belirten işareti gösterecek.
	"Konuşmak istemiyorum" işaretini gösterin. Temel kuralları gözden geçirirken 1. oturumda gösterdiğiniz aynı işareti kullanın.
	"Kolaylaştırıcı, Sayfa 2.1'i okumak için bu kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 2.1'i okuyun:] <ul style="list-style-type: none">Hatırlayacaksınız, 1. oturumda Merakla Dikkatini Verme becerisini öğrendik. <u>Bu, iyi ya da kötü olarak yargılamadan, o anda olup bitene tüm dikkatinizi vermek için beş duyunuzu kullanmak anlamına gelmektedir. 1. oturumda bu beceriyi, [içeceğin adı] yavaşça içerek uyguladık. Yemek yeme, yürüme, temizlik yapma veya yemek pişirme gibi herhangi bir günlük faaliyet sırasında da tüm dikkatinizi verebilirsiniz.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Lütfen yanınızdaki kişiye dönün ve şu konuları tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Geçen hafta en az bir kez Merakla Dikkatini Verme alıştırmayı yaptıysanız, ne gibi faydalar gördünüz? Örneğin:</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Yaptığınız şeye daha fazla odaklanmanıza yardımcı oldu mu?</u> - <u>Yaptığınız bir şeyin değerini anlamanıza veya bundan zevk almanıza yardımcı oldu mu?</u> ▪ <u>Alıştırma yapamadıysanız, gelecek hafta boyunca Merakla Dikkatini Verme alıştırmayı yapmak için günlük bir faaliyet seçin ve bu becerinin size nasıl yardımcı olabileceğini tartışın.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 3 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 2.1'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>1. oturumda ayrıca Dünyayla Bağlantı Kurma adlı bir beceriyi de öğrendik. Bu, stresli durumlarda bize yardımcı olabilecek bir beceridir. Bu beceri üç temel adımdan oluşmaktadır:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1. adım: Dikkatinizi, o anda nasıl hissettiğinize ve ne düşündüğünüze verin.</u> ▪ <u>2. adım: Ayaklarınızı yere doğru bastırarak, esneyerek ve nefesinize odaklanarak yavaşça hareket edin ve vücudunuzla bağ kurun.</u> ▪ <u>3. adım: Çevrenize yeniden odaklanın, ne yaptığınıza ve gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz, tadına baktığınızı ve kokladıklarınıza tüm dikkatinizi verin.</u> • <u>Lütfen yanınızdaki kişiye dönün ve şu soruları sorun:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini nasıl uyguladın ve bu sana nasıl yardımcı oldu?</u> ▪ <u>Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulamadıysanız, lütfen bu alıştırmasının size nasıl yardımcı olabileceğini tartışın. Bugünkü oturumun ilerleyen saatlerinde birlikte tekrar alıştırmaya yapacağız.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 3 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar

Uygulama yapmak ile ilgili sorunlar varsa:

Katılımcıların çoğu uygulama yapmakta sorun yaşadıklarını söylüyorsa, sesi kısaca duraklatın ve uygulama yapmak için bazı önerilerde bulunun. Örneğin:

- Merakla Dikkatini Verme becerisine dair uygulama yapmak için çok fazla zamana gerek yoktur. Bu, yürümek, birini dinlemek ya da yemek yemek gibi o anda yapmakta olduğunuz faaliyete tüm dikkatinizi merakla vermeniz anlamına gelmektedir.
- Dünyayla bağlantı kurma becerisine dair sadece 1-2 dakika süren kısa bir uygulama yaparak başlayın.

Ek bilgi için, 1. Bölüm, [Alt Bölüm 8.11](#) "Kendi Kendine Alıştırma Yapmak ile İlgili Sorunlar" başlığına bakın.



Bugün nelere değineceğiz?

Genel Açıklama: (yaklaşık 1 dakika)	Oturumda hangi konuların ele alınacağına dair bilgi verir.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bu oturumda, öncelikle birinci oturumun önemli noktalarını gözden geçireceğiz: Stres nedir, sıkıntı veren düşünce ve hislere nasıl takılıp kalıyoruz, ne yapıyorsak yapalım daha iyi yapabilmek ya da yaptığımız şeyden daha çok keyif alabilmek için dikkatimizi nasıl odaklarız ve duygu fırtınaları çıktığında nasıl dünyayla bağ kurarız."
--	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.
--	---


Önemli notlar

	Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.
--	--




Geçen haftanın özeti

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Stresin, sıkıntı veren düşüncelere ve hislere takılı kalmanın ve bu durumun bizi olmak istediğimiz kişiden nasıl uzaklaştırdığı gözden geçirilir.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Stresin zor bir durum karşısında verilen doğal bir tepki olduğunu hatırlıyor olabilirsiniz."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı, gruba Resim 2.1'i gösterecek."
	<p>Resim 2.1'i gösterin.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve (gerekirse ilgili bölümleri göstererek) Resim 2.1'i kısaca açıklayın:</p> <ul style="list-style-type: none">Bu resimde, adam düşüncelerine ve hislerine takılı kalıyor; bu yüzden de <u>kendisi için çok önemli olmalarına rağmen çocuklara tam olarak konsantre olamıyor.</u> <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>





Önemli notlar




Katılımcıların kafası kavramlardan dolayı karışıyor:

Bu bölümün, geçen haftaki oturumun bir özeti olduğunu belirtin. Katılımcılar, bu oturumda kavramları daha net anlamalıdır.



Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşabilir miyiz (1. Bölüm)?

Genel Açıklama: (yaklaşık 2 dakika)	İnsanların, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için ne yaptıkları tartışılır.
Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Çoğunuz sıkıntı veren düşüncelerden ve hislerden nasıl kurtulabileceğinizi; geçmişle ilgili bu acı verici düşünceleri nasıl unutabileceğinizi merak ediyorsunuzdur."
Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 2.2'yi okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 2.2'yi okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Stresli olduğumuzda, genellikle doğal tepkimiz, sıkıntı veren düşüncelerimizden ve hislerimizden kurtulmaya çalışmaktır. Örneğin, aşağıdaki gibi davranarak daha iyi hissetmeye çalışırız.</u> <u>[Önceden hazırladığınız kültürel olarak uygun beş örnek verin:]</u> <ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____ <p>[veya aşağıda verilen örnekleri kullanın:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Başınıza gelen kötülükleri düşünmemeye çalışmak</u>▪ <u>Sigara içmek, alkol veya uyuşturucu kullanmak</u>▪ <u>Yataktan çıkmamak</u>▪ <u>Diğer insanlarla tartışmak ve onları eleştirmek</u>▪ <u>Kendimizi suçlamak veya eleştirmek.</u>
	<ul style="list-style-type: none">• <u>Siz veya tanıdığınız biri az önce listelediklerimizden herhangi birini yaparak stresten kurtulmaya çalışıyorsa, elinizi kaldırın [veya kültürel olarak uygun başka bir hareket].</u>• <u>Hepimiz bazen daha iyi hissetmek için bunlardan en azından bazılarını yaparız. Bir sonraki adımda, ses kaydı, bu yöntemlerin işe yarayıp yaramadığını veya sadece daha fazla soruna neden olup olmadığını gösterecek.</u>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar


Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.






Sıkıntı veren düşünce ve hislerden kurtulabilir miyiz (2. Bölüm)?

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Düşünceleri ve hisleri uzaklaştırmaya çalışmanın, bunları yok etmediğini ve bu düşünce ve hislerin kışkırtıcısından nasıl kurtulabileceğimizi açıklar.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmaya çalışmanın birçok yolu vardır."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi bu noktayı açıklamak için gruba Resim 2.2'yi gösterecek."
	<p>Resim 2.2'yi gösterin.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve Resim 2.2'yi kısaca açıklayın (gerekirse ilgili kısımları göstererek):</p> <ul style="list-style-type: none"> Bu resimde, kişi sıkıntı veren düşünce ve hisleri uzaklaştırmaya çalışıyor. Ama bu işe yaramıyor. İkinci resimde, kişi bu düşünce ve hisleri uzaklaştırmaya çalışmanın onları daha güçlü hale getirdiğini ve onlara kapıldığını fark ediyor. <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>

Önemli notlar

Kavramları anlamayan katılımcılar varsa:

Katılımcılar kavramları anlamada zorlanabilir. Katılımcıların kafası karışmış görünüyorsa, şöyle söyleyebilirsiniz: Bunlar yeni kavramlar. Dinlemeye devam edin, zamanla daha iyi anlayacaksınız.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklama

Neden düşünce ve hislerimizden kurtulamıyoruz?

Çoğumuza küçük yaşlardan itibaren düşüncelerimizi ve hislerimizi kontrol etmemiz gerektiği öğretili. Çocukken bize “Ağlamayı kesmemiz” ya da “Neşelenmemiz” söylenmiştir. Hayatımızın diğer alanlarında olan biteni (yaptıklarımız gibi) kontrol edebildiğimiz için, düşüncelerimizi ve hislerimizi de kontrol edebileceğimizi düşünebiliriz.

Gerçek şu ki, düşünceler ve hisler bu şekilde değildir. Herhangi bir anda ne düşündüğümüzü veya nasıl hissettiğimizi kontrol edemeyiz. Aslında, belirli bir düşünce veya hissten uzaklaşmaya çalışmak genellikle bu düşünce veya hissi daha güçlü kılar.

Bütün düşünce ve hislerde durum aynıdır. Düşünce ve hislerden ne kadar uzaklaşmaya çalışırsak o kadar güçlenirler.


Ama başvurulabilecek farklı bir yol var. Sıkıntı veren düşünce ve hislerden nasıl uzaklaşacağımızı öğrenebiliriz. Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaştığımızda, kaybolmazlar. Hâlâ oradadırlar. Düşünce ve hisler bizim birer parçamızdır. Ama bizi kontrol edemezler.









Ellerimizin, Düşüncelerimiz ve Hislerimiz Olduğunu Hayal Etme Alıştırması



Genel Açıklama: (yaklaşık 8 dakika)	Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmayı açıklamak için bu alıştırma kullanılır.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Şimdi, takılı kalmakla neyi kastettiğimizi ve sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanın size nasıl yardımcı olabileceğini daha iyi anlamana yardımcı olacak bir alıştırma yapacağız."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Alıştırmayı, sesle birlikte açıklayın.
	"Şimdi önünüzde- şu alanın önünde – size sıkıntı veren düşünce ve hisler olduğunu hayal edin..."
	Avuç içi yukarı bakacak şekilde bir elinizi önünüzde tutmaya devam edin. Diğer elinizle, elinizin ötesindeki boşluğu gösterin; böylece, "önünüzde" ifadesinin ellerinizin ötesindeki boşluk anlamına geldiği netleşir. Ardından, alıştırmayı sesle birlikte açıklamaya devam edin.
	 "Kolaylaştırıcı şimdi ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen açıklamayı okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu alıştırmada ellerimizin, düşüncelerimiz ve hislerimiz olduğunu hayal ettik. [İki elinizi de gösterin.]</u>• <u>Düşüncelerimiz ve hislerimiz bizi o kadar sarmalar ki hayatta olan biteni gözden kaçıırız; herhangi bir şeye odaklanmak ve herhangi bir şey yapmak zorlaşır.</u>• <u>Ama bunlardan uzaklaştığınızda da şöyle olur: [İki elinizi de indirin ve aşağıda tutun.] Düşüncelerimiz ve hislerimiz hala oradadır; tıpkı ellerimizin hala aşağıda olduğu gibi. Ama, artık elleriniz dikkatinizi çekmiyor. Bu odaklanmayı ve bizim için önemli ve anlamlı olan şeyleri yapmayı çok daha hale getirmektedir.</u>• <u>Düşünce ve hislerimizden uzaklaştığımızda, genellikle keyifli aktivitelerden daha fazla zevk alırız ve hatta sıkıcı aktiviteler daha ilginç hale gelir.</u>• <u>Bu çalışmayı şu anda tam olarak anlamadıysanız sorun değil; daha sonra netleşecektir.</u>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar

Yönergeleri anlamayan veya yönergelere uymayan katılımcılar varsa:

Bazı katılımcılar bu alıştırmayı çok tuhaf bulabilir ve ne yapacaklarını anlamayabilir. Alıştırmayı örneğe uygun olarak yapmaya devam edin.

Grupta çok fazla kafa karışıklığı varsa, şöyle söyleyebilirsiniz:

Bazı alıştırmalar size garip gelebilir. Yapabildiğiniz kadar yapın ya da bir sonraki bölüme geçene kadar bir şey yapmadan bekleyin.



Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin özeti

Genel Açıklama:
(yaklaşık 2 dakika)

Dünyayla bağlantı kurma becerisinin nasıl yardımcı olabileceğine dair kısa bir açıklama yapılır.

Ses kaydının ilk cümlesi



“Tabii ki bu alıştırmayı ellerimizle yapmak kolay. Ama, alıştırmayı gerçek düşünce ve hislerimizle nasıl yapabiliriz? Son oturumda öğrendiğimiz dünyayla bağlantı kurma önemli bir yol.”

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.

Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.



Dünyayla Bağlantı Kurma alıştırmalarına dair uygulama yapılması

Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	Dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarının daha kısa ve daha uzun versiyonları için yönergeler verilir.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Şimdi dünyayla bağlantı kurma çalışmasının kısa versiyonunu yapacağız."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Alıştırmayı sesle birlikte açıklayın. Alıştırma sırasında kolaylaştırıcı gözlerini kapatır; yardımcı kolaylaştırıcı, herhangi bir katılımcının bireysel yardıma ihtiyacı olup olmadığını görmek için gözlerini açık tutar.
--	---

Önemli notlar

Uykusu gelen veya sıkılan katılımcılar varsa:

Dik oturmak, insanların kendine gelmesine ve dikkatlerini toplamasına yardımcı olabilir. Katılımcıları bunu yapmaya teşvik etmek için dik oturarak onlara örnek olun.

Dikkati dağılan katılımcılar varsa:

Dünyayla bağlantı kurma becerisi, özellikle de daha uzun versiyonu, katılımcılar için zor olabilir. Dolayısıyla katılımcıların dikkatlerinin dağılması normaldir. Katılımcıları ellerinden geleni yapmaya için teşvik edin.

Dünyayla bağlantı kurma becerisinin tekrar yapılmasından şikâyet eden veya neden tekrar yapıldığını soran katılımcılar varsa, şöyle söyleyebilirsiniz:

Dünyayla bağlantı kurma becerisini her uyguladığımızda biraz daha faydasını göreceksiniz. Bu beceri

_____ [kültürel olarak uygun bir beceri örneği söyleyin veya şu örnekleri kullanın: futbol oynamak veya yemek yapmak] gibidir. Nasıl yapılacağını zaten biliyor olsanız bile her yaptığınızda daha da iyisini yapabilirsiniz.

Bir katılımcı dikkatinin dağıldığını veya çok fazla düşündüğünü söyleirse:


Nazik ve destekleyici bir şekilde yanıt verin: Dikkatinizin dağılması normaldir. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde dikkatinizi alıştırmayı yapmaya yoğunlaştırın. Alıştırma boyunca dikkatiniz çoğu kez dağılıyorsa sorun değil. Dikkatinizin dağıldığını her fark ettiğinizde ve dikkatinizi içinde bulunduğunuz anda olup bitenlere yoğunlaştırdığınızda, alıştırmayı yapıyorsunuz demektir. Uygulama yapmaya devam edin. Alıştırmanın zamanla kolaylaştığını göreceksiniz.





Bir katılımcı başının döndüğünü veya sersemlediğini söyleirse:

Başınızın dönmesi veya sersemlemeniz normal. Çoğu zaman başınız dönüyor veya sersemlemiş hissediyorsanız, bu, çok hızlı veya çok derin nefes aldığınız anlamına gelmektedir. Daha yavaş nefes almaya çalışın.

Çözüm bulma

Genel Açıklama: (yaklaşık 4 dakika)	Alıştırmaları yaparken karşılaşılan yaygın zorluklar hakkında tavsiyeler verir.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Tıpkı geçen hafta olduğu gibi, bu alıştırmayı yapmak size zor gelmiş olabilir. Muhtemelen kafanız birçok kez karıştı, düşünce ve hislere takılı kaldınız ve dikkatiniz dağıldı."








Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	 "Kolaylaştırıcı şimdi ses kaydını 10 dakika duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	10 dakikalık bir ara vermek için zamanlayıcınızı kullanın. Ayağa kalkın ve gerekirse ara zamanının geldiğini açıklayın.

Önemli notlar
Katılımcılardan biri alıştırmaların işe yaramadığını söylerse <u>Unutmayın: Bu alıştırmaların amacı, düşünce ve hislerden kurtulmak değil, sadece sizi bu düşünce ve hislerden uzaklaştırmak ve yeniden odaklanmanıza yardımcı olmaktır. Ellerimizin düşünce ve hislerimiz olduğunu hayal etme alıştırmasında olduğu gibi, elleriniz hâlâ var ama gözlerinizi kapatmıyorlar ve sizin için önemli olan şeylere odaklanmanızı engellemiyorlar.</u>

(10 dakikalık ara)

Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	10 dakikalık ara verilir.
--	---------------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	10 dakikalık ara süresince herhangi bir şey yapmanız gerekmez. Katılımcılar bu süreyi diledikleri gibi kullanabilirler.
	10 dakika geçtikten sonra ses kaydını oynatmaya devam edin.
	   "Ara bitti. Lütfen, kursun bir sonraki bölümü için yerinize geçiniz." (Katılımcıların yerlerine geçmeleri için önceden kaydedilmiş kısa sessizlik.)
	Gerekirse, herkes yerine geçene kadar ses kaydını duraklatın. Tüm katılımcılar yerine oturduğunda ses kaydını yeniden başlatın.

Önemli notlar**Ayrılmak isteyen katılımcılar varsa:**

Bu normal bir durumdur. Bu katılımcılara, istedikleri zaman geri gelebileceklerini ve KY+ kursunun, tüm oturumlara katılım sağlandığı zaman işe yarayacağını hatırlatın.

Katılımcılar ek yardım talep ederse veya sorunlarını tartışmak isterse:

Soru ve sorunların nasıl yönetileceği ile ilgili olan [Alt Bölüm 6.4](#) ve [6.5](#)'e bakın.

Kurs içeriğiyle ilgili sorular için şöyle söyleyebilirsiniz:

İlerledikçe bu kurs hakkında bazı şeyler daha da netleşecek. Lütfen dinlemeye devam edin ve sorularınızın yanıtlanıp yanıtlanmadığını değerlendirin.


Süreyi takip etmek:

Verilen aranın süresini takip ettiğinizden emin olun.






Düşünce ve hisler nelerdir?




Genel Açıklama: (yaklaşık 12 dakika)	Düşünceler, fiziksel hisler ve stres hakkında bilgi verilir. Katılımcılar, çalışma sayfalarında fiziksel düşünce ve hisleri işaretler.
--	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Tekrar hoş geldiniz. Umarız güzel bir ara geçirmişsinizdir."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi tüm katılımcılara Faaliyet 2.1 çıktısını dağıtmak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Her katılımcıya tükenmez veya kurşun kalem ile Faaliyet 2.1'in çıktısını dağıtın. Aşağıdaki yönergeleri yüksek sesle gruba okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Lütfen önce bu çizimdeki insan bedeninin ön ve arka görünümüne bakın.</u> [Çizimi gösterin.]• <u>Özellikle stresli olduğunuzda, genellikle sıkıntı veren fiziksel hisleri hissettiğiniz tüm yerleri vücut üzerinde çizin veya işaretleyin. Örneğin, stresli olduğunuzda başınızda, omuzlarınızda, sırtınızda veya karnınızda veya başka bir yerde ağrı olabilir.</u>• <u>Örneğin stresliyken başım ağrıyorsa resimde bu alanı daire içine alacağım. Ya da stresliyken karnım ağrıyorsa, bu alanı daire içine alacağım veya bu ağrının nasıl hissettirdiğini çizeceğim.</u> [Çizimde, baş ağrısını belirtmek için alın kısmını daire içine alın ve karın ağrısını belirtmek için mide bölgesinde işaretlemeler yapın.]
	Bu faaliyetin süresi 2-3 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.

	<p>[Aşağıda verilen yönergeleri yüksek sesle okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ardından, “düşünce bulutu” olan resme bakın [resmi gösterin].</u> • <u>Düşüncelerimiz, kelime ve resimlerden oluşur. Düşüncelerimiz, anıları ve kendimize söylediklerimizi içerir. Düşünce bulutunda, insanlara sıkıntı verebilecek zor düşünce ve anılara dair örnekler bulunmaktadır. [Düşünce bulutundaki resimleri işaret edin.]</u> • <u>Lütfen sizin için benzer olabilecek görsellerden herhangi birini daire içine alın. Alternatif olarak, stresli olduğunuzda ortaya çıkabilen diğer sıkıntı veren düşünceleri, acı veren anıları veya endişeleri çizebilir veya yazabilirsiniz. İsterseniz, bunların ne olduklarını kendi kendinize düşünün.</u> <p>[Kolaylaştırıcı: Düşünce bulutuna bir şeyler yazarak, bir resim çizerek veya daire içine alarak gösterin.] [Yardımcı kolaylaştırıcı: Yardıma ihtiyacı olabilecek kişiler için etrafta dolaşın.]</p>
	<p>Bu faaliyetin süresi 2-3 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın.</p>

Önemli notlar

Yönergeleri anlamayan katılımcılar varsa:

Örnekler kullanarak alıştırmaya yönelik yönergeleri açıklayın:

- Örneğin, stresli olduğunuzda başınız ağrıyorsa kişinin başının yanına bir işaret koyun.
- Düşünce bulutuna “Ailem için endişeleniyorum” gibi sıkıntı veren düşünceleri yazın veya çizin.

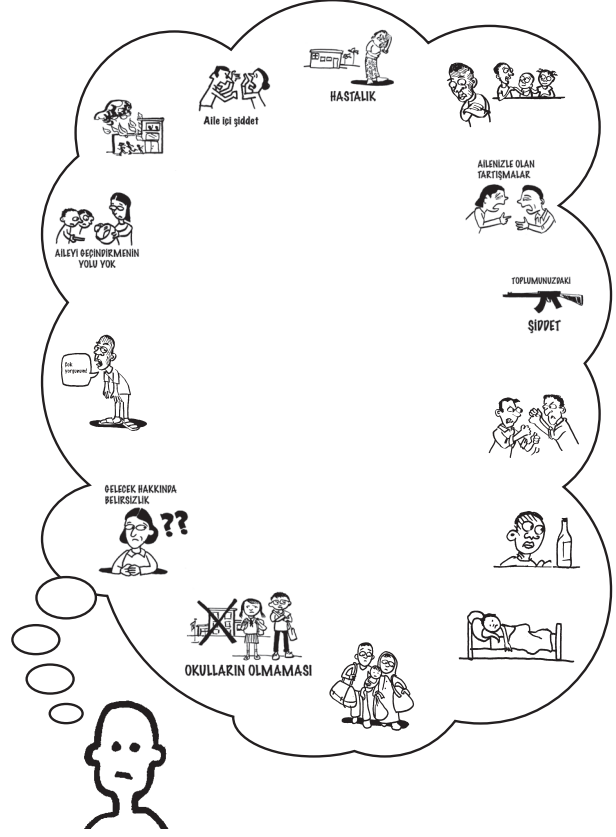
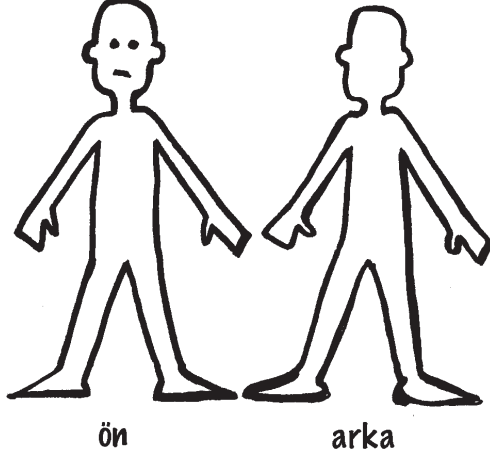
Bir şey yazmayan veya çizmeyen katılımcılar varsa:

Bu alıştırma isteğe bağlıdır ve istemedikleri takdirde, katılımcılar bir şey yazmak veya çizmek zorunda değildir. Katılımcılara, bir şey yazmaları veya çizmeleri için baskı yapılmamalıdır.

Düşünceleri buluta veya hisleri vücuda yerleştirmeyen katılımcılar varsa:

Sorun değil, kelimeleri yanlış yerlere koyarlarsa katılımcıları düzeltmeyin.

Aktivite Sayfası 2.1





Fark etme ve adlandırma

Genel Açıklama:
(yaklaşık 9 dakika)

Katılımcıların, sıkıntı veren düşünceleri ve hisleri “fark ederek” ve “adlandırarak” bunlardan uzaklaşma pratiği yaptığı alıştırmayı yapılıdır.

Ses kaydının ilk cümlesi



“Sıkıntı veren düşünceler ve hisler stresleri durumların doğal bir parçasıdır.”

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler



Sesle birlikte alıştırmayı nasıl yapılacağını gösterin.

Önemli notlar

Duygusallaşan veya üzülen katılımcılar varsa:

Katılımcılardan sıkıntı verebilecek düşünceleri veya hisleri fark etmeleri istendiği için böyle bir durumda katılımcıların duygusallaşması doğal ve normaldir. Böyle hissetmelerinde bir sorun yoktur. Bu gibi bir durumda 1. Bölüm [Alt Bölüm 8.4](#) ve [8.5](#)'te sorunlar ile başa çıkmak hakkında verilen genel bilgilere başvurun.

Yönergeleri anlamayan katılımcılar varsa:

Lütfen alıştırmayı elinizden geldiğince yapmaya çalışın. Tam olarak yapamasanız da sorun değil.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklamalar


Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşma: Fark etmeyi ve adlandırmayı öğrenmek neden önemlidir?

Sıkıntı veren düşünceleri ve hisleri fark etmek ve bunları adlandırmak, onları oldukları gibi görmenizi sağlar. Bu şekilde üzerimizdeki etkileri azalır. Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşma becerisi üzerinde uygulama yaptıkça düşünce ve hislerin sizi korkutma, rahatsız etme, endişelendirme veya depresyona sürüklenme güçlerini kaybettiğini göreceksiniz.





Alıştırmaları yapmak için kararlı olma



Genel Açıklama: yaklaşık 12 dakika)	Alıştırmaları uygulamanın önemi açıklanır ve katılımcılar alıştırmaları düzenli olarak yapmaya teşvik edilir.
---	---




Ses kaydının ilk cümlesi

	"Birazdan, gelecek haftayı düşünmenizi isteyeceğiz."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 2.3'ü okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 2.3'ü okuyun. Katılımcıların odaklanmalarına ve kavramları daha kolay anlamalarına yardımcı olmak için bu tartışmanın formatının biraz farklı olduğunu unutmayın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• Önümüzdeki hafta alıştırmalarını yapmanız gereken iki beceri var: 1. oturumda öğrendiğimiz ve bugün tekrar uyguladığımız "<u>Dünyayla Bağlantı Kurma</u>" becerisi ve birkaç dakika önce öğrendiğimiz "<u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma</u>" becerisi.• "<u>Dünyayla Bağlantı Kurma</u>" becerisi ile "<u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma</u>" becerisinin birbirine benzediğini fark etmiş olabilirsiniz.<ul style="list-style-type: none">▪ İkisi de sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanın yolları olmakla birlikte "<u>Dünyayla Bağlantı Kurma</u>" biraz daha uzun sürer ve yavaşlama ile vücudunuzla bağlantı kurma adımını da içerir.• İlk olarak, "<u>Dünyayla Bağlantı Kurma</u>" veya "<u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma</u>" alıştırmalarının yararlı olabileceği bazı durumlara bakacağız.• Eğer _____ [Katılımcılar ellerini kaldırırsa kadar her sorudan sonra kısaca bekleyin:]<ul style="list-style-type: none">▪ ...geçmişle ilgili anılara dalyorsanız [Bekleyin.]▪ ...gelecekle ilgili endişelere kapılıyorsanız [Bekleyin.]▪ ... bazen üzüntü, hüsrana veya öfke duygularına yenik düşüyorsanız [Bekleyin.]▪ ...fiziksel ağrı veya yorgunluk yaşıyorsanız [Bekleyin.]▪ Lütfen _____ [elinizi kaldırın, başınızı sallayın veya kültürel olarak uygun bir hareket yapın].





	<ul style="list-style-type: none"> • Bu düşünce ve hisleri, herhangi bir şeye odaklanmayı veya işleri yapmayı zorlaştıracak kadar dikkat dağıtıcı bulan var mı? [Katılımcılar ellerini kaldırırken bekleyin] • Bunların hepsi, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma veya Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerini uygulamanın son derece yararlı olabileceği durumlardır. İlk olarak, az önce öğrendiğimiz “Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma” alıştırmalarını inceleyeceğiz.
	<p>[“Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma” alıştırmalarını açıklamak için aşağıda verilen Sayfa 2.3’ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma alışırması, üç adımdan oluşmaktadır: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1. adım: Bir düşünceyi veya hissi merakla fark edin. Fark ettiğiniz şey bir düşünceyse, bu düşünce kelimeler mi yoksa resimler mi veya her ikisi mi? <u>Bedeninizde bir hisse, tam olarak nerede?</u> ▪ 2. adım: Bu düşünce veya hissin adlandırın. Bunu sessizce kendinize “İşte sıkıntı veren bir düşünce” veya “Sıkıntı veren bir hissi fark ediyorum” şeklinde yapabilirsiniz. <ul style="list-style-type: none"> - <u>Bu ikinci adım için, düşünce veya hissin tam adını bilmeniz GEREKMEZ. Az önce benim yaptığım gibi genel bir şekilde adlandırabilirsiniz.</u> ▪ 3. adım: Yaptığınız şeye yeniden odaklanın, görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve kokladıklarınıza tüm dikkatinizi verin. • Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşma alışırması, uygulaması kolay bir alıştırmadır. Her zaman, her yerde, sadece birkaç saniye içinde yapılabilir. <u>Örneğin,</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

	<p>[veya aşağıda verilen örneği kullanın:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Geçmişle ilgili sizi üzen anılar dikkatinizi dağıtıyorsa, bu üç adımla Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma alıştırması yapabilirsiniz:</u><ul style="list-style-type: none">- <u>1. adımda: Sizi üzen anılara kapıldınız ve göğsünüzde bir ağrı hissettiğinizi fark ettiniz.</u>- <u>2. adımda: Kendinize, “İşte sıkıntı veren bir düşünce” veya “Sıkıntı veren bir his olduğunu fark ediyorum” veya “Göğsümde acı verici bir his var” diyerek bunun adlandırın.</u>- <u>3. adımda: Yaptığınız şeye yeniden odaklanın, görebildiğiniz, duyabildiğiniz ve dokunabildiklerinize tüm dikkatinizi verin.</u>
	<ul style="list-style-type: none">• <u>Bu adımları üç ifadeyi ezberleyerek hatırlayabilirsiniz: Fark et, Adlandır ve Yeniden odaklan. Bu ifadeleri bir yere yazmanız hatırlamanıza yardımcı olabilir. [Bu adımları hatırlamak için, örneğin, “bunları telefonunuza kaydedin” gibi grubun koşullarına ve durumuna uygun ek önerilerde bulunun].</u>• <u>Şimdi, kendi kendinize sessizce otururken önümüzdeki hafta muhtemelen karşılaştığınız stresli bir durumu düşünün ve şu üç adımı uyguladığınızı hayal edin: Fark Et, Adlandır ve Yeniden Odaklan.</u>
	<p>Bu düşünme alıştırmasının süresi 45 saniyedir. Zamanlayıcınızı kullanın. Gerekirse yönergeleri tekrarlayın.</p>

[Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini gözden geçirmek için aşağıda verilen Sayfa 2.3'ü okumaya devam edin:]

- Şimdi ikinci beceriyi inceleyeceğiz: Dünyayla Bağlantı Kurma.
- Bugün, çok kısa bir Dünyayla Bağlantı Kurma ve daha uzun bir Dünyayla Bağlantı Kurma çalışması yaptık. Daha önce belirttiğimiz gibi, Dünyayla Bağlantı Kurma becerisi, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisine oldukça benzerdir.
 - Her ikisi de sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmaya yarar.
 - Her ikisi de nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü fark etmekle başlar.
 - Her ikisi de yaptığınız şeye yeniden odaklanmak ve etrafınızdaki dünyaya tüm dikkatinizi vermek için beş duyunuzu kullanmakla biter.
 - Dünyayla Bağlantı Kurma, yavaşlama ve esneme, hareket etme veya nefes alma yoluyla vücudunuzla bağlantı kurma gibi ekstra bir adım içerir.
 - Dünyayla Bağlantı Kurma, bir duygu fırtınasında kaybolduğunuzda veya çok stresli olduğunuzda yardımcı olabilir.
 - Her iki beceriye dair alıştırma yapmanızı tavsiye ediyoruz. Belki kimi durumlarda Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini faydalı bulurken diğer durumlarda Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisini faydalı bulacaksınız.
- Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin üç adımı şöyle özetlenebilir:
 - 1. adım: Şu anda nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü **fark edin.**
 - 2. adım: Ayaklarınızı yere bastırarak, bedeninizi esneterek ve **nefesinize odaklanarak yavaşlayın ve vücudunuzla bağ kurun.**
 - 3. adım: Çevrenizdeki dünyaya ve ne yaptığınıza **yeniden odaklanın.**



	<ul style="list-style-type: none">• <u>Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinden biraz daha uzun sürse ve esneyerek veya hareket ederek vücudunuzla bağlantı kurma adımı eklenmiş olsa da bu beceriyi, çevrenizde ses olsa bile, her zaman, her yerde uygulayabilirsiniz.</u>• <u>Örneğin, bir şeyi beklerken veya yemek yemek, yıkanmak veya uyumak gibi bir faaliyetten önce veya sonra uygulama yapabilirsiniz. Uygulama yaparsanız, daha sonra stresli durumlarda veya duygu fırtınaları sırasında Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini kullanmak daha kolay olacaktır.</u>• Fark et, Yavaşla ve Bağlantı kur ve Yeniden odaklan ifadelerini ezberleyerek Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin adımlarını hatırlayabilirsiniz.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 2.3'ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi yanınızdaki kişiye dönün ve şu soruyu tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Dünyayla Bağlantı Kurma becerisine dair ne zaman alıştırmaya yapacaksınız ve bu beceriyi uygulamayı kendinize nasıl hatırlatacaksınız? Örneğin, bir alarm kurarak veya her gün yaptığınız bir şeyden önce veya sonra uygulama yaparak kendinize hatırlatabilirsiniz. Lütfen uygulama yapmak için planlarınızı birbirinizle paylaşın ve ardından planınızı ezberleyin.</u>• <u>Bir katılımcı ile konuşmak istemiyorsanız, kendi kendinize kalın ve uygulama yapmak için planınızı yapın.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar**Uygulama yapmakta sorun yaşayan katılımcılar varsa:**

Uygulama yapmak oldukça önemlidir. Bugünle ilgili sevdiğiniz bir şeyi seçin ve deneyin.

Örneğin uyandıığınızda veya öğle yemeğinden önce gibi uygulama yapabileceğiniz bir zaman belirleyin. Sadece birkaç dakika uygulama yapmak bile yardımcı olacaktır.

Her zaman destekleyici olun:

İnsanlar, yargılanmak veya eleştirilmek yerine olumlu hissettiklerinde ve desteklendiklerinde değişmeye çok daha yatkındır.

Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma konusunda kafa karışıklığı varsa:

Bu iki teknik arasındaki benzerlikten dolayı katılımcıların kafası karışabilir. Gerekirse, Sayfa 2.3'teki açıklamaları tekrar gözden geçirin. Daha iyi açıklayabilmek adına, katılımcılara *KY+ Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in sonunda yer alan Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma (Araç 1 ve 2) ile ilgili özet bölümleri de gösterebilirsiniz.

Bağımsız ses alıştırma kullanımını:

Katılımcılara, Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden


Uzaklaşma becerilerini uygulamak için bağımsız sesli alıştırma da kullanabileceklerini

hatırlatabilirsiniz. Gün içinde birkaç kez bu becerilere dair alıştırma yapmak, bu becerilerin günlük yaşamdaki stresli durumlarda uygulanmasını kolaylaştıracaktır.




Bugünkü oturumun özeti

Genel Açıklama: (Yaklaşık 2 dakika)	Oturum özetlenir.
---	-------------------

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugünkü oturumu hızlıca gözden geçireceğiz."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 2.3'ü gösterecek."
	<p>Resim 2.3'ü gösterin.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Sesi duraklatın ve Resim 2.3'teki metni okuyun (özellikle bazı katılımcılar okuma bilmiyorsa):</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu resim bize sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanın üç adımını hatırlatıyor: 1. adım: Fark Et, 2. adım: Adlandır ve 3. adım: Yeniden Odaklan.</u> <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>


Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.




 Son alıştirma



Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	Bu haftaki oturumda öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik yönergeler içerir.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugünkü oturumun sonuna yaklaşıyoruz. Bu nedenle son bir alıştirma daha yapacağız."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Sesle uyumlu olarak alıştirmanın nasıl yapılacağını gösterin.
	"Size başarılar diliyor ve 3. oturumda sizleri tekrar görmek için sabırsızlanıyoruz."
	<p>[Oturumun sonunda aşağıdaki ifadeleri söyleyin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>2. oturuma katıldığınız için teşekkür ederiz. Önümüzdeki hafta boyunca, 1. Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve 2. Dünyayla Bağlantı Kurma olmak üzere iki temel beceriye dair uygulama yapmaya odaklanacaksınız.</u> • <u>Bu kursta öğrendiğiniz becerilere dair uygulama yapmanın önemli olduğunu unutmayın çünkü uygulama yaptıkça ileride bu becerileri hayatınızda daha kolay uygulayabileceksiniz. Her gün birkaç dakikalığına bile olsa mümkün olduğunca çok çalışın ve uygulama yapın. Zamanla bu becerileri kullanmak daha kolay ve otomatik hale gelecektir.</u> • <u>Gelecek hafta boyunca ne pratiği yapmanız gerektiği hakkında sorusu olan varsa, benimle veya [yardımcı kolaylaştırıcının adı] ile konuşmak için gruptan sonra kalabilir ya da birbirinize yardım edip edemeyeceğinizi görmek için birbirinize sorabilirsiniz.</u> • <u>Ayrıca, bugün anlattıklarımızı size hatırlatabilecek kitabınız da var. Bugün çalıştığımız konuların tamamını 2. bölümde bulabilirsiniz. [2. bölümü gösterin].</u> • <u>Ayrıca kitabın sonunda, kursun her bir oturumunda öğrenilen temel becerilerin her birini özetleyen kısa bir bölüm bulunmaktadır. Bugünkü oturuma yönelik, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinin nasıl uygulanacağına dair tek sayfalık bir özet sunulmaktadır. [Rehberin sonunda yer alan "Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma" becerisinin özetini gösterin.]</u>

	<ul style="list-style-type: none">• [Kursla birlikte sesli alıştırılmaları kullanıyorsanız, söyle söyleyin:] <u>Ayrıca, kursun bir parçası olan sesli alıştırılmaları kullanarak Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini de uygulayabilirsiniz.</u> [Gerekirse, bunların nereden indirilebileceğini açıklayın veya katılımcıların oturumun sonunda bir cep telefonu kullanarak bunları kaydetmelerini sağlayın.]
	<ul style="list-style-type: none">• <u>Bugün hiçbir şey anlamadıysanız da sorun değil; öğrendiklerinizi uygulamaya çalışın.</u> Ayrıca rehberdeki resimlere bakabilir, birinden size okumasını isteyebilir ya da gruptan biriyle çalışarak konuları anlamada birbirinize yardımcı olabilirsiniz.• <u>Bir sonraki oturumda görüşmek üzere!</u> [Katılımcılara bir sonraki oturumun ne zaman ve nerede olacağını hatırlatın.]



Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.

3. OTURUM YÖNERGELERİ

KY+'ya Hoş Geldiniz

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Samimi ve kısa bir karşılama yapılır.
---	---------------------------------------


Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Ek 4 'te bulunan karşılama yazısını okuyun.
	Ses kaydını başlatın.

Önemli notlar
Geçen hafta gelmeyen katılımcılar varsa: Bu kişileri gruba katılmaya davet edin ve önceki hafta gerçekleştirilen oturumun özetleneceğini belirtin.

3. OTURUM: DEĞERLERE UYGUN HAREKET ETME

Giriş

Genel Açıklama: (yaklaşık 2 dakika)	Giriş yapılır ve katılımcılardan, bugünkü oturuma gelme nedenleri hakkında kısaca düşünmeleri istenir.
---	--

First line of audio	
	Beş oturumluk stres yönetimi kursunun 3. oturumuna geldiğiniz için teşekkür ederiz. Tıpkı geçen hafta yaptığınız gibi, bugün buraya gelmek için zaman ve enerjinizi harcamanızın başlıca nedenlerini düşünmek için bir dakikanızı ayırın: kendinizi, ailenizi önemseme veya içinde yaşadığınız topluluğu önemseme.

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.

Önemli notlar	
	Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.



Geçen haftanın özeti ve uygulamanın gözden geçirilmesi




Genel Açıklama: (7 dakika)	Önceki haftalarda açıklanan kavramlar gözden geçirilir.
--------------------------------------	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Son oturumda, sıkıntı veren düşünce ve hislerimizden kurtulmak için denediğimiz yolları gözden geçirdik."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Kolaylaştırıcı, Sayfa 3.1'i okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerini gözden geçirmek için aşağıda verilen Sayfa 3.1'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>2. oturumda, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma olmak üzere iki beceri uyguladınız.</u> • <u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinin, üç adımdan oluştuğunu tekrar hatırlayalım:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1. adım: Sıkıntı veren bir düşünceyi veya hissi merakla fark edin.</u> ▪ <u>2. adım: Düşüncenin veya hissi adlandırın. Örneğin, kendinize "İşte sıkıntı veren bir düşünce" veya "Sıkıntı veren bir hissi fark ediyorum" deyin.</u> ▪ <u>3. adım: Yaptığınız şeye yeniden odaklanın; görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve kokladığınız şeye tüm dikkatinizi verin.</u> • <u>Dünyayla Bağlantı Kurma da benzer bir amaca hizmet eder ve aynı zamanda sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanıza yardımcı olur.</u> • <u>Dünyayla Bağlantı Kurma alıştırmaları, biraz daha uzun sürer ve daha güçlü bir etki yaratabilir.</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>İlk adım, nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü fark etmektir.</u> ▪ <u>İkinci adım yavaşlamak ve vücudunuzla bağlantı kurmaktır. Bunu, ayaklarınızı yere bastırarak, bedeninizi esneterek ve nefes almaya odaklanarak yapabilirsiniz.</u> ▪ <u>Son adım, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ile aynıdır; yeniden odaklanıp ne yaptığınıza ve etrafınızdaki dünyaya dikkatinizi verirsiniz.</u>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 3.1'i okumaya devam edin. Tartışma için olası uyarılama önerisi şu şekildedir: Soruyu tüm gruba okuyun, katılımcılardan, herhangi bir fayda görmüşlerse ellerini kaldırmalarını ve 2-3 gönüllüden deneyimlerini paylaşmalarını isteyin.]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi yanınızdaki kişiyle şu soru üzerinde tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerinin ne gibi yararlarını gördünüz? Örneğin, bu alıştırmalar...</u><ul style="list-style-type: none">- <u>Yaptığınız işe veya birlikte olduğunuz insanlara odaklanmanıza,</u>- <u>Stresli bir durumda daha sakin kalmanıza yardımcı oldu mu?</u>▪ <u>Her iki beceriyi de uygulamadıysanız, önümüzdeki hafta boyunca bu becerilerden birine dair alıştırmaya yapmak için bir plan oluşturun ve bu becerinin, size nasıl yardımcı olabileceği hakkında tartışın.</u>
	Tartışmanın süresi 2.5 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.


Önemli notlar








Alıştırma yapma ile ilgili sorunlar

1. Bölüm, [Alt Bölüm 8.11](#) "Kendi Kendine Alıştırma Yapma ile İlgili Sorunlar" bölümüne bakın.

Öğrenilen Becerilerin Gözden Geçirilmesi: Ellerimizin Düşüncelerimiz ve Hislerimiz Olduğunu Hayal Etme, Fark Etme ve Adlandırma, Dünyayla Bağlantı Kurma

Genel Açıklama: (yaklaşık 20 dakika)	Katılımcılar bir önceki oturumda öğrenilen beceri ve alıştırmaları uygular.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinin ne kadar yararlı olduğunu kendimize hatırlatmak için son oturumda ellerimizle yaptığımız alıştırmayı hızlıca tekrarlayacağız."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Katılımcılarla birlikte alıştırmayı takip edin.
	"Şimdi önünüzde - şu alanın önünde - size sıkıntı veren düşünce ve hisler olduğunu hayal edin..."
	Avuç içi yukarı bakacak şekilde bir elinizi önünüzde tutmaya devam edin. Diğer elinizle, elinizin ötesindeki boşluğu gösterin; böylece, "önünüzde" ifadesinin ellerinizin ötesindeki boşluk anlamına geldiği netleşir. Ardından, sesle birlikte alıştırmamanın nasıl yapılacağını göstermeye devam edin.
	 "Diğer hususların üzerinden geçerken kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 3.1'i gösterecek."
	Resim 3.1'i gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Ses kaydını duraklatın ve Resim 3.1'deki metni okuyun (özellikle bazı katılımcılar okuma bilmiyorsa): <ul style="list-style-type: none"> Bu resim bize, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanın üç adımını hatırlatıyor: 1. adım: Fark et, 2. adım: Adlandır ve 3. adım: Yeniden odaklan. Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	Sesle birlikte alıştırmayı takip edin. Kolaylaştırıcı: Ses gözlerinizi kapatmanızı söylediğinde kendinizi rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatabilirsiniz Yardımcı kolaylaştırıcı: Herhangi bir katılımcının yardıma ihtiyacı olup olmadığını görmek için gözlerinizi açık tutun.

Önemli notlar

Ellerimizin Düşünce ve Hislerimiz Olduğunu Hayal Etme alıştırmaları konusunda kafaları karışan katılımcılar varsa:

Ses kaydını duraklatın ve 2. oturumda yaptığınız bu alıştırmaların açıklamasını tekrarlayın:

- Bu alıştırmada, ellerimizin düşünce ve hislerimiz olduğunu hayal ettik. [Ellerinizi gösterin.]
- Düşünce ve hislerinize takılı kaldığınızda şöyle olur. [Ellerinizi gözlerinizi kapatın]. Düşünce ve hisleriniz tarafından o kadar çevrelenirsiniz ki hayatta olan biteni gözden kaçırsınız; herhangi bir şeye odaklanmak veya bir şeyi yapmak zorlaşır.
- Ama bunlardan uzaklaştığınızda da... [İki elinizi de indirin ve aşağıda tutun.] Düşünce ve hisleriniz hâlâ oradadır; tıpkı ellerinizin hâlâ aşağıda olduğu gibi. Ama, artık elleriniz tüm dikkatinizi çekmiyor. Bu, odaklanmayı ve sizin için önemli ve anlamlı olanları yapmayı kolaylaştırmaktadır.
- Düşünce ve hislerimizden uzaklaştığımızda, genellikle keyifli faaliyetlerden daha çok zevk alırız ve hatta sıkıcı faaliyetleri bile daha ilgi çekici buluruz.
- Bu alıştırmayı şu anda tam olarak anlamadıysanız endişe etmeyin, daha sonra netleşecektir.

Uykusu gelen veya sıkılan katılımcılar varsa:

Dik oturmak, insanların kendine gelmesine ve dikkatlerini toplamasına yardımcı olabilir. Katılımcıları bunu yapmaya teşvik etmek için dik oturarak onlara örnek olun.

Dikkati dağılan katılımcılar varsa:

Dünyayla bağlantı kurma becerisi, özellikle de daha uzun versiyonu, katılımcılar için zor olabilir. Dolayısıyla katılımcıların dikkatlerinin dağılması normaldir. Katılımcıları ellerinden geleni yapmaya için teşvik edin.

Yönergelere uymakta zorlanan katılımcılar varsa:

Şöyle söyleyebilirsiniz: Lütfen yönergeleri takip etmek için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın.

Dünyayla bağlantı kurma becerisinin tekrar yapılmasından şikâyet eden veya neden tekrar yapıldığını soran katılımcılar varsa, şöyle söyleyebilirsiniz:

Dünyayla bağlantı kurma becerisini her uyguladığımızda biraz daha faydasını göreceksiniz. Bu beceri [kültürel olarak uygun bir beceri örneği söyleyin veya şu örnekleri kullanın: futbol oynamak veya yemek yapmak] gibidir. Nasıl yapılacağını zaten biliyor olsanız bile her yaptığınızda daha da iyisini yapabilirsiniz.

 **Çözüm bulma****Genel Açıklama:**
(yaklaşık 2 dakika)

Alistirmaları yaparken karşılaşılan yaygın zorluklar hakkında tavsiyeler verilir.

Ses kaydının ilk cümlesi

"Şimdi, az önce bu alıştırımları uygularken herhangi bir sorunla karşılaşıp karşılaşmadığınıza bakacağız."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.


Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.




Değerlere Giriş

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Değerleri, eylemleri ve hedefleri tanımlar. Durum ne kadar zor olursa olsun, değerlere uygun hareket etmenin önemi açıklanır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugünkü oturumda önemli yeni bir soruyu ele alacağız: Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaştıktan veya dünyayla bağlantı kurduktan sonra ne yapabiliriz?"
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Biz sonraki adımların üzerinden geçerken kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 3.2'yi gösterecek."
	Resim 3.2'yi gösterin ve ses kaydı açıklama yaparken resmi göstermeye devam edin. Ses kaydı resmi açıklarken resmin ilgili kısımlarını gösterin.

Önemli notlar

Kavramları anlamayan katılımcılar varsa:

Bazı katılımcılar bu kavramları anlamakta zorlanabilirler. Şöyle söyleyebilirsiniz:
Gün içerisinde kavramlar tekrarlanacak. Lütfen sadece dinleyin. Kursta anlamadığınız hususların olması sorun değil.

Değerlere ve eylemlere yönelik ek açıklama:

Değerlerimiz, eylemlerimize yön verir. Değer, hayatta nasıl hareket etmek istediğimize dair derin arzumuzdur. Örneğin, benim değerim nazik olmaksızın, kendini iyi hissetmeyen ile ilgilenmek bu değeri yansıtan bir eylem örneği olabilir. Stresli olduğumuzda, bizi değerlerimizden uzaklaştıracak şekilde davranabiliriz. Ancak, her zaman bize değerlerimizi hatırlatan sözler söylemeyi ve bu tarz eylemler yapmayı seçebiliriz.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklama**Değerlerin açıklanması: Değerler tam olarak nedir?**

Değerler, bir insan olarak nasıl hareket etmek istediğimizle, nasıl bir insan olmak istediğimizle ve kendimize ve başkalarına nasıl davranmak veya ne tür hareketler yapmak istediğimizle ilgili derin arzularımızdır. Değerler, yaşamınız için bir yön gibidir (kibar olmak, sevecen olmak veya güvenilir olmak gibi). Değerler, sahip olmak veya ne elde etmek istediğinizle ilgili değildir (örneğin, bir işe sahip olmak); değerler, hayatta nasıl davranmak veya nasıl hareket etmek istediğinizi yansıtır.

Değerler hedeflerden farklıdır. İş bulmak ya da evlenmek birer hedeftir. Değerler, hedeflerinize doğru ilerlerken nasıl hareket etmek istediğiniz ve şu anda hedeflerinize ulaşamazsanız nasıl hareket etmek istediğinizi yansıtır.

- Örneğin, değeriniz çalışkan olmaksızın, iş bulma hedefine hiçbir zaman ulaşamazsanız bile, şimdi ve gelecekte bu şekilde hareket edebilirsiniz. Durumunuz gereği iş bulamadığınız zamanlarda bile, her ne yaparsanız yapın elinizden gelenin en iyisini yaparak çalışkan olmanın yollarını bulabilirsiniz.
- Sevilmeyi ve saygı duyulmayı istemek birer değer değildir. Bunlar birer hedeftir çünkü bunlar, bir şeyi elde etmeye çalışmakla veya doğrudan kontrolünüzde olmayan bir şeyi istemekle ilgilidir.
- Ancak, sevecen ve saygılı olmak birer değerdir. Bunların sizin için önemli değerler olduğuna karar verip vermediğinizi, sevecen ve saygılı olup olmadığınızı doğrudan kontrol edebilirsiniz. Durumunuz ne olursa olsun küçük de olsa bu değerlere uygun hareketler yapmanız mümkündür.

Değerler, hislerden farklıdır. Değerler, nasıl hissetmek istediğinizle değil; nasıl davranmak istediğiniz ve nasıl bir insan olmak istediğinizle ilgilidir. "Sakin ve sabırlı olmak istiyorum" bir değer değildir. Belli bir şekilde hissetme arzudur ve nasıl hissettiğinizi kontrol etmek mümkün değildir. Her zaman sakın ve sabırlı olmayı seçemeyiz; seçebilseydik, hepimiz sakın ve sabırlı olurduk. Ancak, içten içe öfkeli ve sabırsız olsanız bile yalnızca basit hareketlerle başkalarına karşı nasıl sakın ve sabırlı davranmayı seçebileceğinize dikkat edin. Bazen değerlerinize göre yaşamak, nasıl hissettiğinizi etkileyebilir. Örneğin, sakın ve sabırlı bir ses tonuyla konuşmak sakın kalmanıza yardımcı olabilir. Ancak daha sakın olmasanız bile, olmak istediğiniz sakın ve sabırlı kişi gibi davrandığınızı bilmenin memnuniyetini yaşayacaksınız.



Değerlerinizden emin değilseniz, hayatınızda sahip olduğunuz farklı ilişkileri düşünmek ve kendinize "Arkadaşlarım, ailem ve toplum için nasıl bir insan olmak istiyorum?" sorusunu sormak yardımcı olabilir. Örneğin, cömert bir arkadaş, çalışkan bir meslektaş ve yardım sever bir komşu olmak belki de sizin için önemlidir. Ayrıca karşılaştığınız zorlukları düşünebilir ve kendinize "Bu durumda kim olmak istiyorum?" diye sorabilirsiniz. Örneğin, adil, nazik veya cesur olmak sizin için en önemli şey mi? Değerlerinizi yalnızca siz seçebilirsiniz; kimse sizin yerinize değerlerinizi seçemez.





Değerlerinizi belirlemek için kendinize şu soruları sormanız da yardımcı olabilir:






- Hayatını ne üzerine inşa etmek istiyorsun?
- Nasıl bir insan olmak istiyorsun?
- Ne tür ilişkiler kurmak istiyorsun?












Değerlerle İlgili Alıştırma

Genel Açıklama: (yaklaşık 11 dakika)	Katılımcılar değerleri tanımlar ve ardından bu konu üzerine tartışır.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi	
	 "Kolaylaştırıcı şimdi, ortak değerlerin listesini içeren Sayfa 3.2'yi okumak için ses kaydını duraklatacak. Ancak bu değerlerin 'doğru değerler' veya 'en iyi değerler' olmadığını lütfen unutmayın. Bu değerler, diğerlerinden 'daha iyi' değiller; bunlar sadece ortak değerlerdir."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	 "Kolaylaştırıcı şimdi, ortak değerlerin listesini içeren Sayfa 3.2'yi okumak için ses kaydını duraklatacak. Ancak bu değerlerin 'doğru değerler' veya 'en iyi değerler' olmadığını lütfen unutmayın. Bu değerler diğerlerinden 'daha iyi' değiller; sadece ortak değerlerdir."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 3.2'yi okuyun:] <ul style="list-style-type: none">• <u>Lütfen bu ortak değerler listesini dinleyin ve bunların her birinin kişisel olarak sizin için önemli olup olmadığını değerlendirin.</u>• <u>Bu listeyi iki kez okuyacağım. İlk okuduğumda, hepsini dinleyin ve ikinci kez okuduğumda sizin için en önemli olanları seçip seçemeyeceğinize odaklanın.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Liste şu şekilde:</u> [Aşağıda verilen listeyi ve hazırladığınız ek değerleri okuyun. Her değerden sonra kısa bir süre duraklayın:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Nazik olmak</u> ▪ <u>Şefkatli olmak</u> ▪ <u>Destekleyici olmak</u> ▪ <u>Cömert olmak</u> ▪ <u>Yardım sever olmak</u> ▪ <u>Sabırlı olmak</u> ▪ <u>Sorumluluk sahibi olmak</u> ▪ <u>Başkalarını korumak</u> ▪ <u>Çalışkan olmak</u> ▪ <u>Cesur olmak</u> ▪ <u>Affedici olmak</u> ▪ <u>Minnettar olmak</u> ▪ <u>Sadık olmak</u> ▪ <u>Saygılı olmak</u> ▪ <u>Güvenilir olmak</u> ▪ <u>Adil olmak</u> ▪ _____ ▪ _____ • <u>Şimdi listeyi bir kez daha okuyacağım. Bu kez, sizin için en önemli değerleri seçip seçemeyeceğinize odaklanın. Ayrıca, listede olmayan ancak sizin için çok önemli olan diğer değerleri de düşünebilirsiniz.</u> <p>[Değerler listesini tekrar okuyun.]</p>
	Ses kaydını başlatın.
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 3.3'ü okumak için bu kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	[Aşağıda verilen Sayfa 3.3'ü okuyun:] <ul style="list-style-type: none">Lütfen yanınızda oturan katılımcıya dönün ve sizin için önemli olan değerleri paylaşın. Bu değerler az önce okuduğum listeden ve gruptaki diğer katılımcıların değerlerinden farklı olabilir. Diğer katılımcıların değerleriyle aynı fikirde olmak zorunda değilsiniz. Bu alıştırmamızın en önemli kısmı, değerlerinizi birbirinizle paylaşmanızdır.
	Bu tartışmanın süresi 5 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın.
	 "Kolaylaştırıcı şimdi bu noktayı açıklamak için gruba resim 3.3'ü gösterecek."
	Resim 3.3'ü gösterin.
	"Kursun bir sonraki bölümüne geçmeden önce 10 dakikalık kısa bir ara vereceğiz. 10 dakika sonra zili duyduğunuzda, lütfen bir sonraki bölüm için gruba geri dönün."
	 "Kolaylaştırıcı şimdi ses kaydını 10 dakika duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	10 dakikalık bir ara vermek için zamanlayıcınızı kullanın. Ayağa kalkın ve gerekirse ara verileceğini açıklayın.

Önemli notlar

Değerlerle ilgili alıştırmadan dolayı kafası karışan veya bu alıştırmayı anlamayan katılımcılar varsa:

Değer düşüncesini ilk başta anlamak zor olabilir ancak şöyle bir açıklama yapmak yardımcı olabilir: Değerler listesini duyduğunuzda, hangi değerler olmak istediğiniz insanı tanımladı? Örneğin, bir kişi için "çalışkan" ve "sorumlu" olmak birer değerken bir başkası için "başkalarıyla ilgilenmek" ve "sadık olmak" birer değerdir. Değerleriniz, diğer kişilerin değerlerinden veya insanların değerlerinizin olması gerektiğini söylediklerinden farklıysa bunu bir sorun olarak görmeyin. Hangi değerlerin sizin için önemli olduğuna karar verebilecek tek kişi sizsiniz.






Hâlâ kafası karışık olan katılımcılar varsa:

Bugün ve gelecek oturumlarda değerler konusunu daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Sesi dinlemeye ve kursun geri kalanına katılmaya devam ederseniz bu konu daha da netleşecektir.

(10 dakika ara)

Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	10 dakika ara verilir.
--	------------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	10 dakikalık ara süresince herhangi bir şey yapmanız gerekmez. Katılımcılar bu süreyi diledikleri gibi kullanabilirler.
	10 dakika geçtikten sonra ses kaydını oynatmaya devam edin.
	 "Ara bitti. Kursun bir sonraki bölümü için yerinize geçebilirsiniz." (Katılımcıların yerlerine geçmelerini beklemek için önceden kaydedilmiş kısa sessizlik.)
	Gerekirse, herkes yerine geçene kadar ses kaydını duraklatın. Tüm katılımcılar yerine oturduğunda ses kaydını yeniden başlatın.

Önemli notlar**Gitmek isteyen katılımcılar varsa:**

Bu normal bir durumdur. Bu katılımcılara, istedikleri zaman geri dönebileceklerini ve KY+ kursunun, tüm oturumlara katılım sağlandığı zaman işe yarayacağını hatırlatın.

Katılımcılar ek yardım talep ederse veya sorunlarını tartışmak isterse:

Soruların ve sorunların nasıl yönetileceği ile ilgili olan [Alt Bölüm 6.4](#) ve [6.5](#)'e bakın (1. Bölüm).

Kurs içeriğiyle ilgili sorular için şöyle söyleyebilirsiniz:

İlerledikçe bu kurs hakkında bazı şeyler daha da netleşecek. Lütfen dinlemeye devam edin ve sorularınızın yanıtlanıp yanıtlanmadığını değerlendirin.

Süreyi takip etmek:

Verilen aranın süresini takip ettiğinizden emin olun.

Değerleri hareketlerimize yansıtma

Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	İnsanların küçük şeyler yaparak değerlerini nasıl yansıtacakları anlatılır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Tekrar hoş geldiniz."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.

Önemli notlar	
	Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklama	
	<p>Değerler neden önemlidir? Değerlerimizi tanımlamak ve bu değerleri yansıtacak şekilde yaşamak, hayatımıza bir anlam katar ve tatmin duygusu sağlar. Bunun nedeni, içinde bulunduğumuz durum ne olursa olsun veya hayatlarımız ne kadar zor olursa olsun, şu anda hayatımızı değerlerimize uygun olarak yaşayabilecek olmamızdır. Hayatımızdaki pek çok durumu kontrol edememekle birlikte zor durumlarda bile her zaman olmak istediğimiz insan gibi hareket edebiliriz.</p> <p>Değerler ayrıca yaşamak için bir amaç sağlar. Değerler, yaşadığımız sürece bize rehberlik edebilir ve bizi motive edebilir. Değerlerimiz tarafından yönlendirildiğimizde, sıkıntı veren düşünce ve hislerimizden daha kolay uzaklaşabilir ve bizim için önemli olan düşünce ve hislere odaklanabiliriz.</p>



Nasıl hareket edeceğinize dair bir plan hazırlamak






Genel Açıklama: (yaklaşık 13 dakika)	Kolaylaştırıcı tarafından verilen örnekler ve katılımcıların kendi planlarını geliştirmeleri için zaman verilmesi de dahil olmak üzere eylem planları konusuna giriş yapılır.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Şimdi, bu yolculukta ilk adımlarınızı atmak için gelecek haftaki eylemlerinize dair bir plan oluşturma zamanı."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Başlamadan önce, dikkatimizi toplayabilmek için, kolaylaştırıcı gruba 20 saniye boyunca oturur pozisyonda esneme hareketleri yaptıracak."
	20 saniye boyunca oturur pozisyonda esneme hareketleri yaptırın. Fiziksel kısıtlamaları olan katılımcılar dâhil olmak üzere tüm katılımcıların kolaylıkla yapabileceği esneme hareketleri seçin.
	"Kolaylaştırıcı, Sayfa 3.4'ü okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 3.4'ü okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> Lütfen yanınızda oturan katılımcıya dönün. Son tartışmada, sizin için önemli olan birkaç değeri belirlediniz. Şimdi birbirinizle, kişisel olarak sizin için en önemli olan iki veya üç değerin neler olduğunu paylaşın.
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.
	"Kolaylaştırıcı, Sayfa 3.5'i okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 3.5'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Gelecek hafta, değerlerimize uygun hareket etmek için başvurabileceğimiz farklı yöntemler hakkında düşüneceğiz. Örneğin, ...</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[veya aşağıda verilen örneklerden birini kullanın:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Değeriniz "sabırlı olmak" ise, bağırarak ya da sabırsızca konuşmak istediğinizi fark ettiğinizde, bunun yerine sakin ve sabırlı bir şekilde konuşarak değerimize uygun hareket edebilirsiniz.</u>▪ <u>Değeriniz "cana yakın olmak" ise, komşunuzu sıcak bir şekilde karşılayabilir ve nasıl olduğunu sorabilirsiniz.</u> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi, gelecek haftayı düşünün. Yanınızdaki katılımcı ile şu soruları tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Değerlerinize uygun hareket etmek için önümüzdeki hafta yapabileceğiniz küçük şeyler nelerdir? Bu, birkaç dakika önce, ses sizden hayatınızdaki önemli bir kişiyle değerlerinize uygun hareket etmeyi düşünmenizi istediğinde düşündükleriniz olabilir veya başka şeyleri de düşünebilirsiniz.</u>▪ <u>Özellikle ne yapacaksınız ve ne söyleyeceksiniz? Bunları ne zaman ve nerede yapacaksınız?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 4 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 3.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi, planınızın gerçekçi olup olmadığını tartışın. Bu planı gerçekleştireceğinize inanıyor musunuz? Planınız size çok zor geliyorsa veya gerçekleştirebileceğinizden emin değilseniz, daha küçük, daha basit veya yapması daha kolay olan şeyler seçin.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1-2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar**Anlamayan, bir plan hazırlayamayan veya değerlerine göre nasıl hareket edeceklerini gösteren bir plan hazırlamayan katılımcılar varsa:**

Değerlerinize ve kim olmak istediğinize uygun bir şey yaptığınızı hayal edin. Gerçekçi bir plan yapmaya çalışın ve ardından bunu gerçekleştirdiğinizi hayal edin. Bunu nasıl gerçekleştireceğinizden emin değilseniz veya bu alıştırmayı yapmayı tercih etmiyorsanız, sorun değil; alıştırmamanın geri kalanını dinleyin ve yapabildiğiniz kadarını yapın.

Örnek eylem planı:

Katılımcıların nasıl bir eylem planı hazırlayabileceklerini anlamalarına yardımcı olmak amacıyla aşağıda verilen ek örnekleri okuyabilirsiniz:

[Aşağıda verilen örnek planları kullanın veya bir plan hazırlayın:]

Örnek Eylem Planı 1:

Çalışkan olmaya değer veriyorsam, üzüldüğümü fark etsem ve "Bunu yapmak istemiyorum" ya da "Ne anlamı var?" gibi düşüncelere kapılsam bile her gün tarlama gidip işlerimi yapabilir ve bu değere göre hareket edebilirim. Birkaç dakikalığına da olsa tarlama gideceğim. Çalışkan olmaya değer veriyorsam ama bir işim yoksa, bazen cesaretim kırılrsa bile, her gün iş arayarak ya da çocuklara bakmak ya da başkalarına yardım etmek gibi sorumluluklarımı yerine getirebilir ve değerime göre hareket edebilirim.

Örnek Eylem Planı 2:

Nazik ve şefkatli olmaya değer veriyorsam, hasta olan komşumu ziyaret ederek onunla biraz zaman geçirerek ve ona yemek yaparak bu değere uygun bir şekilde hareket edebilirim.

Nasıl cevap verileceğini bilmediğiniz sorular varsa:

- Ayrıca, katılımcıların konuyu anlamalarına yardımcı olmak için "Stresli Anlarda Ne Yapmalı?" başlıklı resimli kitabın ilgili bölümüne bakmaları önerilebileceğiniz gibi şöyle de söyleyebilirsiniz: Yapabiliyorsanız lütfen bu alıştırmayı yapın. Yapamıyorsanız, lütfen kursun bir sonraki bölümüne kadar sessizce oturun.



Kararlılık ile ilgili tartışma

Genel Açıklama: (yaklaşık 2 dakika)	Katılımcılar, kendi değerlerine uygun hareket etme iradeleri ile ilgili nasıl hissettiklerini düşünür
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Değerlerinize uygun hareket etmek amacıyla herkesin önünde söz verdiğiniz için tebrikler. Sizin için bu nasıl bir his?"
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.
--	---

Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.
--



Bugünkü oturumun özeti ve uygulama yapmanın teşvik edilmesi

Genel Açıklama: (yaklaşık 4 dakika)	Katılımcılar hafta boyunca nasıl uygulama yapacaklarını düşünür ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşır.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Beş oturumdan oluşan kursun 3. oturumunun neredeyse sonuna geldik."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler



		"Kolaylaştırıcı, Sayfa 3.6'yı okumak için ses kaydını duraklatacak."
		Ses kaydını duraklatın.

[Aşağıda verilen Sayfa 3.6'yı okuyun. Tartışmanın formatı, katılımcıların odaklanmasına yardımcı olmak ve alıştırmayı kolaylaştırmak için biraz farklıdır:]

- Şimdiye kadar öğrendiklerimizi bir araya getirmeye başlamanın zamanı geldi. Son tartışmamızda oluşturduğunuz değerlerinize uygun olarak hareket etmek için önümüzdeki hafta boyunca eylem planınızı uygulamanızı istiyoruz.
- Ancak, sıkıntı veren düşünce ve hisler, değerlerimize uygun hareket etmemizi bazen zorlaştırır. Bu nedenle, daha önce öğrendiğimiz "Dünyayla Bağlantı Kurma" ve "Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma" becerilerini, bu düşünce ve hislerden uzaklaşmamıza yardımcı olması için kullanabilir ve ardından değerlerimize göre hareket edebiliriz. Örneğin:

[Önceden hazırladığınız örneği okuyun:]



	<p>[Veya aşağıda verilen örneklerden birini kullanın:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önemsemek belki de değerlerinizden biridir ama çok stresliyken, bunun daha sonra sorunlara yol açabileceğini bilseniz bile, aile fertlerine sesinizi yükseltebilir veya yalnız kalmak isteyebilirsiniz [kültürel olarak uygun bir örnek verebilirsiniz]. Stresliyken, Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulamak için birkaç dakikanızı ayırabilirsiniz. Bu, aile fertlerini önemseyeceğinizi yansıtacak şekilde konuşmaya odaklanmanızı kolaylaştırabilir ve böylece değerlerinize göre hareket etmiş olursunuz.</u> ▪ <u>Sakin ve sabırlı olmaya değer verdiğinizizi ve üzgün bir arkadaşınızla konuştuğunuzu hayal edin. Ardından, bu arkadaşınız sinirlendi ve tartışmaya başladı ve siz de o kadar stres doldunuz ki karşı çıkmak istediniz. Bağırarak yerine, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisini uygulamak için birkaç saniyenizi ayırabilirsiniz. Bu beceriyi uygulamak, sakin ve sabırlı bir şekilde konuşmanıza yardımcı olabilir ve böylece değerlerinize göre hareket etmiş olursunuz.</u> • <u>Önümüzdeki hafta boyunca, değerlerinize uygun hareket etme eylem planınızı gerçekleştirmekte zorlanırsanız, öncelikle Dünyayla Bağlantı Kurma veya Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini uygulamayı deneyin.</u>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar


Uygulama yapmakta sorun yaşayan veya uygulama yapmak istemeyen katılımcılar varsa:




Uygulama yapmak oldukça önemlidir. Bugünle ilgili sevdiğiniz bir alıştırmayı seçin ve deneyin. Örneğin uyandıığınızda veya öğle yemeğinden önce gibi uygulama yapabileceğiniz bir zaman belirleyin. Sadece birkaç dakika uygulama yapmak bile yardımcı olacaktır.



Her zaman destekleyici olun: İnsanlar, yargılanmak veya eleştirilmek yerine olumlu hissettiklerinde ve desteklendiklerinde değişmeye çok daha yatkındır. Neden uygulama yapmak istemediklerini belirlemeye çalışın ve her gün sadece birkaç dakikalığına da olsa uygulama yapmaya teşvik edin.

Son alıştırma

Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	Bu haftaki oturumda öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik yönergeler verir.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Bugünkü oturumun sonuna yaklaşıyoruz, bu nedenle bu haftaki oturumda öğrenilen bilgilerin önemini vurgulamaya yönelik bir alıştırma ile oturumu sonlandıracağız."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Alıştırma yönergelerini duyduğunuzda grupta birlikte yönergeleri takip edin.
	"Bugün öğrendiğimiz alışırmaları her uyguladığınızda nasıl değerlerinize uygun hareket edeceğinizi öğreneceksiniz. Size başarılar diliyor ve 4. oturumda sizleri yine aramızda görmek için sabırsızlanıyoruz."
	[Oturumu sonlandırmak için aşağıda verilenleri söyleyin:] <ul style="list-style-type: none">• <u>3. oturuma katıldığınız için teşekkür ederiz. Önümüzdeki hafta boyunca, değerlerinize uygun hareket etmek için hazırladığınız eylem planını gerçekleştirmeye odaklanacaksınız.</u>• <u>Sıkıntı veren düşünce veya hisler değerlerinize uygun hareket etmenizi engelliyorsa, "Dünyayla Bağlantı Kurma" veya "Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma" becerilerini uygulayarak bu düşünce ve hislerden uzaklaşmayı deneyin. Farklı zamanlarda da Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulamaya devam edebilirsiniz. Bir alarm kurarak veya her gün yaptığınız bir şeyden önce veya sonra uygulama yaparak kendinize uygulama yapmayı hatırlatabilirsiniz.</u>• <u>Unutmayın, bu kurstaki becerileri uygulamanız önemlidir, böylece daha sonra bu becerileri hayatınızda daha kolay uygulayabilirsiniz. Her gün birkaç dakikalığına bile olsa mümkün olduğunca çok çalışın ve uygulama yapın. Zamanla bu becerileri kullanmak daha kolay ve otomatik hale gelecektir.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Gelecek hafta boyunca neler hakkında uygulama yapması gerektiği hakkında sorusu olan varsa, benimle veya [yardımcı kolaylaştırıcının adı], ile konuşmak için gruptan sonra kalabilir ya da birbirinize yardımcı olup olamayacağınızı görmek için birbirinize sorabilirsiniz.</u> • <u>Ayrıca, bugün ele aldıklarımızı kendinize hatırlatmak için kullanabileceğiniz bir kitap da var. Bu kitapta, 3. bölümde ele aldığımız her şeyi bulacaksınız. [3. bölümü gösterin]</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • [Kursla birlikte sesli alıştırmaları kullanıyorsanız, söyle söyleyin]: <u>Ayrıca, kursun bir parçası olan sesli alıştırmaları kullanarak Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve diğer KY+ becerilerini de uygulayabilirsiniz. [Gerekirse, bunların nereden indirilebileceğini açıklayın veya katılımcıların oturumun sonunda bir cep telefonu kullanarak bunları kaydetmelerini sağlayın.]</u> • <u>Ayrıca, bu kitabın sonunda, “Değerlere Uygun Hareket Etme” becerisinin bir sayfalık bir özeti de sunulmaktadır. [Kitabın sonunda bulunan “Değerlerine Uygun Hareket Etme” becerisinin özetini gösterin.]</u> • <u>Bugün hiçbir şey anlamadıysanız sorun değil; öğrendiklerinizi uygulamaya çalışın. Ayrıca kitaptaki resimlere bakabilir, birinden size okumasını isteyebilir ya da bu gruptan biriyle buluşarak konuları anlamada birbirinize yardımcı olabilirsiniz.</u> • <u>Bir sonraki oturumda görüşmek üzere! [Katılımcılara bir sonraki oturumun ne zaman ve nerede olacağını hatırlatın.]</u>



Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.

4. OTURUM YÖNERGELERİ

KY+'ya Hoş Geldiniz

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Samimi ve kısa bir karşılama yapılır.
---	---------------------------------------


Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Ek 4 'te bulunan karşılama yazısını okuyun.
	Ses kaydını başlatın.

Önemli notlar
Geçen hafta olmayan katılımcılar varsa: Bu kişileri gruba katılmaya davet edin ve geçen haftaki oturumun özetleneceğini söyleyin.

4. OTURUM: NAZİK OLMA

Giriş

Genel Açıklama (yaklaşık 2 dakika)	Giriş yapılır ve katılımcılardan, bugünkü oturuma gelme nedenleri hakkında kısaca düşünmeleri istenir.
--	--

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Beş oturumluk stres yönetimi kursunun 4. oturumuna geldiğiniz için teşekkür ederiz."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.


Önemli notlar	
Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.	









Son üç oturumun özeti ve uygulamaların gözden geçirilmesi





Genel Açıklama: (yaklaşık 11 dakika)	Son üç oturum gözden geçirilir.
--	---------------------------------







Ses kaydının ilk cümlesi

	 "Biz sonraki adımların üzerinden geçerken kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 4.1'i gösterecek."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Biz sonraki noktaların üzerinden geçerken, kolaylaştırıcı şimdi gruba resim 4.1'i gösterecek."
	<p>Resim 4.1'i gösterin.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Ses kaydını duraklatın ve resmi kısaca açıklayın (gerekirse ilgili bölümleri gösterin):</p> <ul style="list-style-type: none">Bu resim, stresli bir durumun ortasında stres veren düşünce ve hislere kapılan birini gösteriyor. Bu tarz düşüncelere kapıldığımızda, genellikle değerlerimizden veya bizim için önemli olan şeylerden uzaklaşırız. Sol tarafta, değerlerimizden uzaklaştığımızda neler olabileceğine dair örnekleri görebilirsiniz. Örneğin, başkalarıyla tartışabiliriz. Sağ tarafta, değerlerimize sadık kalmanın ve başkalarına yardım etmek veya insanları önemsemek gibi hayatımıza anlam katan şeyler yapmanın örneklerini görebilirsiniz. <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>
	 "Biz sonraki adımların üzerinden geçerken, kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 4.2'yi gösterecek."
	<p>Resim 4.2'yi gösterin.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve Resim 4.2'yi kısaca açıklayın:</p> <ul style="list-style-type: none">Bu resimdeki kişi, kendini sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaştırmaktadır. Düşünce ve hisler aslında hâlâ oradadır; kaybolmamışlardır ama artık kişinin nasıl hareket ettiğini kontrol edemezler. <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>

	🔔 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 4.1'i okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.1'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>3. oturumda, kendi değerlerinize uygun hareket etmek için bir plan hazırladınız. Örneğin, ...</u> <p>[Sayfa 3.5 için kullandığınız örnekle aynı olabilecek önceden hazırladığınız örneği okuyun:]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örneklerden birini okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önemsemek bir değer ise, belki de aile fertlerine sesinizi yükseltmek ve onlarla umursamaz bir şekilde konuşmak istediğinizi fark ederek bu değere uygun hareket etmeyi planladınız ve onlarla sakin ve sabırlı bir şekilde konuştunuz.</u> ▪ <u>Sakin ve sabırlı olmak birer değer ise, stresliyken, belki de değerlerinize uygun bir şekilde konuşabilmek için Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma veya Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerini uygulamayı planladınız.</u> • <u>Şimdi yanınızda oturan katılımcıyla lütfen şu soruları tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Değerlerinize uygun ne tür eylemler yaptınız ve bunun size ne gibi bir yararı oldu?</u> ▪ <u>Geçen hafta boyunca değerlerinize uygun hareket etmediyseniz, gelecek hafta yapabileceğiniz küçük bir eylemi ve bunun size nasıl bir yararı olabileceğini paylaşın.</u>
	Bu tartışmanın süresi 3 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.

	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.
	🔔 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 4.2'yi okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 4.2'yi okuyun:] <ul style="list-style-type: none">• <u>Aynı kişi ile, şu konuyu tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Stresli durumlarda bile değerlerinize uygun hareket edebileceğinizi ve olmak istediğiniz kişi olabileceğinizi bilmek nasıl bir şey? Geçen hafta gerçekleştirdiğiniz eylemleri düşünün veya bu tür eylemleri yaptığınız başka bir zamanı düşünün.</u>
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.

Önemli notlar

Kavramlardan dolayı kafası karışan katılımcılar varsa:

Aşağıda yazılanı söyleyerek değerler kavramını tekrar açıklayın:


Değerler, hayatta nasıl davranmak istediğimize dair en derin arzularımızdır. Örneğin, benim değerim nazik olmaksın, kendini iyi hissetmeyen biri ile ilgilenmek de bir eylem olabilir. Stresli olduğumda, beni başkalarına karşı nazik olmaktan uzaklaştıran sıkıntı veren düşünce ve hislere kapılıyorum. Ama, Dünyayla Bağlantı Kurma veya Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini uygulayarak bu his ve düşüncelerden uzaklaşabilirsem, değerlerimi yeniden hatırlayarak nazik sözler söylemek ve nazik olmak benim için daha kolay olacaktır.




Fark etme, adlandırma ve bağlantı kurma becerilerinin gözden geçirilmesi

Genel Açıklama: (yaklaşık 8 dakika)	Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerileri uygulanır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bildiğiniz gibi, sıkıntı veren düşünce ve hislerden hızlı bir şekilde uzaklaşmanın üç adımı vardır: Fark etme, adlandırma ve etrafınızdaki dünyayla bağlantı kurma."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	<p>Sesle birlikte alıştırmanın nasıl yapılacağını gösterin.</p> <p>Kolaylaştırıcı: Ses kaydı gözlerinizi kapatmanızı söylediğinde kendinizi rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatın.</p> <p>Yardımcı kolaylaştırıcı: Herhangi birinin yardıma ihtiyacı olup olmadığını görmek için gözlerinizi açık tutun.</p>
---	--

Önemli notlar

Uykusu gelen veya sıkılan katılımcılar varsa:

Dik oturmak, insanların kendine gelmesine ve dikkatlerini toplamasına yardımcı olabilir. Katılımcıları bunu yapmaya teşvik etmek için dik oturarak onlara örnek olun.

Dikkati dağılan kişiler varsa:

Dünyayla bağlantı kurma becerisi, özellikle de daha uzun versiyonu, katılımcılar için zor olabilir. Dolayısıyla katılımcıların dikkatlerinin dağılması normaldir. Katılımcıları ellerinden geleni yapmaya teşvik edin.

Kavramlardan dolayı kafası karışan katılımcılar varsa:

Katılımcılara sesi dinlemeye devam etmelerini ve kavramların zamanla netleşeceğini hatırlatın.

Dünyayla bağlantı kurma becerisinin tekrar yapılmasından şikâyet eden veya neden tekrar yapıldığını soran katılımcılar varsa, şöyle söyleyebilirsiniz:

Dünyayla bağlantı kurma becerisini her uyguladığınızda biraz daha faydasını göreceksiniz. Bu beceri _____ [kültürel olarak uygun bir beceri örneği söyleyin veya şu örnekleri kullanın: futbol oynamak veya yemek yapmak] gibidir. Nasıl yapılacağını zaten biliyor olsanız bile her yaptığınızda daha da iyisini yapabilirsiniz.







Anlayışlı olma ve acımasız düşüncelerden uzaklaşma








Genel Açıklama: (yaklaşık 6 dakika)	Anlayışlı olmanın ve öz eleştiri yapan yargılardan kurtulmanın nasıl yardımcı olabileceği açıklanır.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	 "Biz sonraki adımların üzerinden geçerken kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 4.3'ü gösterecek."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Biz sonraki adımların üzerinden geçerken kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 4.3'ü gösterecek."
	Resim 4.3'ü gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Ses kaydını duraklatın ve Resim 4.3'ü kısaca açıklayın: <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu resim, anlayışlı olmanın, başkalarına nasıl davrandığımız ve kendimize nasıl davrandığımız ile ilgili olduğunu göstermektedir.</u> Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 4.3'ü okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.








	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.3'ü okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Stresli olduğumuzda sıklıkla ortaya çıkan olumsuz yargıların listesini okuyacağım. Bunlar kendimize söyleyebileceğimiz veya başkalarının bizim hakkımızda söylediği ve bazen inandığımız ifadelerdir.</u> [Önceden hazırladığınız örnekleri ve ayrıca, aşağıda verilen ve katılımcılarınızın dikkatini çekebileceğini düşündüğünüz örneklerin de bazılarını okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ _____ ▪ _____ ▪ <u>Ben kötü biriyim.</u> ▪ <u>Ben güçsüzüm.</u> ▪ <u>Ben salağım.</u> ▪ <u>Ben ailemi utandırıyorum.</u> ▪ <u>Ben değersiz biriyim.</u> ▪ <u>Benim bazı sorunlarım var.</u>
	<p>Ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>
	<p>"Kursun bir sonraki bölümüne geçmeden önce 10 dakikalık kısa bir ara vereceğiz. 10 dakika sonra zili duyduğunuzda, bir sonraki bölüm için gruba geri dönün."</p>
	<p> "Kolaylaştırıcı şimdi sesi 10 dakika duraklatacak."</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>
	<p>10 dakikalık bir ara vermek için zamanlayıcınızı kullanın. Ayağa kalkın ve gerekirse ara verileceğini açıklayın.</p>

Önemli Notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.

(10 dakika ara)

Genel Açıklama: yaklaşık 10 dakika)	10 dakika ara verilir.
---	------------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	10 dakikalık ara süresince herhangi bir şey yapmanız gerekmez. Katılımcılar bu süreyi istedikleri gibi kullanabilir.
	10 dakika bittikten sonra ses kaydını oynatmaya devam edin.
	   "Ara bitti. Lütfen, kursun bir sonraki bölümü için yerinize geçiniz." (Katılımcıların yerlerine geçmelerini beklemek için önceden kaydedilmiş kısa sessizlik.)
	Gerekirse, herkes yerine geçene kadar ses kaydını duraklatın. Herkes yerine oturduğunda ses kaydını yeniden başlatın.

Önemli notlar
<p>Ayrılmak isteyen katılımcılar varsa: Bu normal bir durumdur. Bu katılımcılara, istedikleri zaman geri gelebileceklerini ve KY+ kursunun, tüm oturumlara katılım sağlandığı zaman işe yarayacağını hatırlatın.</p>
<p>Katılımcılar ek yardım talep ederse veya sorunlarını tartışmak isterse: Soru ve sorunların nasıl yönetileceği ile ilgili olan Alt Bölüm 6.4 ve 6.5'e bakın (1. Bölüm).</p>
<p>Kurs içeriğiyle ilgili sorular için şöyle söyleyebilirsiniz: Sorunun cevabından eminseniz ve hızlı bir şekilde cevap verebiliyorsanız, soruyu cevaplayın. Ya da şöyle söyleyebilirsiniz: <u>Kursun sonuna yaklaşmış olsak da lütfen dinlemeye devam edin ve sorularınızın yanıtlanıp yanıtlanmadığını değerlendirin.</u></p>
<p>Süreyi takip etmek: Verilen aranın süresini takip ettiğinizden emin olun.</p>



Diğer insanlara karşı nazik olma



Genel Açıklama: (yaklaşık 15 dakika)	Nazik olmanın herkese nasıl yardımcı olabileceği açıklanır. Sonrasında bir tartışma bölümü gerçekleştirilir.
--	--








Ses kaydının ilk cümlesi

	"Ara vermeden önce, kendimize ve başkalarına karşı nazik olmanın öneminden bahsettik. Sert öz yargıların, kendimize karşı nazik olmamızı ve değerlerimize uygun yaşamamızı nasıl engelleyebileceğine baktık."
--	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Şimdi kolaylaştırıcı, nezaket içeren küçük hareketleri gösteren resim 4.4'ü gruba gösterecek."
	Resim 4.4'ü gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Ses kaydını duraklatın ve Resim 4.4'ü kısaca açıklayın: <ul style="list-style-type: none"> Bu resimler, üzgün olan birine yardım etmek veya sadece konuşmak ve onu dinlemek gibi nazik hareketleri gösteriyor. Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	"Ama önce, kolaylaştırıcı, nazik sözler ve nezaket içeren eylemlere örnekler veren sayfa 4.4'ü okumak için bu kaydı duraklatacak. Bunlar sadece örnekler. Bu listede bulunanlardan bazılarını seçebilir veya başka bir şey seçebilirsiniz. Okumayı bitirdikten sonra kolaylaştırıcı kayda devam edecek."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.4'ü okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Nazik sözlerle ilgili örneklerin bazıları şunlardır:</u> [Önceden hazırladığınız örnekleri ve ayrıca, aşağıda verilen ve katılımcılarınızın dikkatini çekebileceğini düşündüğünüz örneklerin bir kısmını okuyun:]<ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ <u>Seni seviyorum.</u>▪ <u>Senin için buradayım.</u>▪ <u>Acı çektiğini anlıyorum.</u>▪ <u>Senin için en iyisini diliyorum.</u>▪ <u>Hayatımda olduğun için minnettarım.</u>• <u>Nazik eylemlerle ilgili bazı örnekler şunlardır:</u> [Önceden hazırladığınız örnekleri ve ayrıca, aşağıda verilen ve katılımcılarınızın dikkatini çekebileceğini düşündüğünüz örneklerin bir kısmını okuyun:]<ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ <u>Birisiyle konuşmak için vakit ayırmak.</u>▪ <u>Birini çaya davet etmek.</u>▪ <u>Birine bir işi veya başka bir şeyi yaparken yardım etmek.</u>▪ <u>Tavsiye istemedikleri sürece, tavsiye vermeden sadece dinlemek.</u> <p>[Gerekirse, listeyi tekrar okuyun.]</p>
	<p>Ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>

	<p> "Kolaylaştırıcı, Sayfa 4.5'i okumak için ses kaydını duraklatacak."</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.5'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Birçoğunuz muhtemelen hayatınızdaki insanlara nazik sözler söylüyor ve nazik hareketler yapıyorsunuz. Yani zaten bu yararlı yaklaşımı kullanıyorsunuz.</u> • <u>Gösterdiğimiz nezaketin farkında olmak ve ardından bilerek daha fazla nezaket göstermek, daha fazla fayda görmemize yardımcı olabilir.</u> • <u>Sadece birkaç dakika önce, ses kaydının, kendisine nazik sözler söylemek ve kendisine karşı nazik davranmak için hayatınızdaki önemli bir kişiyi seçmenizi istediğini duydunuz. Zaten böyle bir kişi varsa, bu şekilde davranmaya devam edebilir ve fazlasını yapabilirsiniz.</u> • <u>Lütfen, şimdi yanınızda oturan katılımcıya dönün ve şu soruları tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Kimi seçtiniz ve bu kişiye ne gibi sözler söyleyeceksiniz?</u> ▪ <u>Bu kişiye zaten nazik sözler söylüyorsanız, söyleyebileceğiniz yeni güzel sözler var mı? Ya da nazik sözler söyleyebileceğiniz farklı birini, belki de daha önce nazik sözler söylemediğiniz birini seçebilir misiniz?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Daha sonra lütfen şu soruları tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Bu kişiye ne tür nazik eylemlerde bulunacaksınız? Bu kişiye karşı zaten nazikseniz, başka ne tür hareketler yapabilirsiniz? Ya da nazik olmak için başka birini seçebilir misiniz?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar

Başkaları için zaten çok şey yaptıklarını söyleyen katılımcılar varsa:

Şu şekilde teşvik edin: Evet, zaten kibar ve ilgilisiniz ve insanlar için çok şey yapıyorsunuz gibi görünüyor. Bu alıştırmaya, hâlihazırdaki nazik hareketlerin farkında olmanızı, söyleyebileceğiniz ve yapabileceğiniz farklı eylemleri düşünmenizi ve ardından bunun üzerinizdeki etkisini fark etmenizi istiyorum.

Nazik sözler ve eylemler bulmakta zorluk çeken katılımcılar varsa:

Bir örnek verin:

[Okumak için bir örnek hazırlayın:]

[Veya aşağıda verilen örnekleri okuyun:]


- Çevremde fiziksel ağrı çeken birini görürsem, "Acı çektiğini görebiliyorum, elimden geldiğince sana yardım etmek için buradayım" diyerek nezaket ve anlayış gösterebilirim. Sonra bu kişinin yapmakta zorlanabileceği bir işi onun için yapabilirim.
- Ya da örneğin, ailesinden birini kaybettiği için üzgün olan komşumun acısını paylaşmak isteyebilirim. Bunun için, kendisine yemek götürebilir ve kendisini düşündüğümü ve bir şeye ihtiyacı olursa yardım edebileceğimi söyleyebilirim.









Kendine karşı nazik olma

Genel Açıklama: (yaklaşık 11 dakika)	Kendine karşı nazik olmanın ne anlama geldiğini ve nasıl yapılabileceğini göstermek için alıştırma yapılır.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bu adımda, çok önemli bir konu üzerinde düşüneceğiz: Kendinize karşı nasıl nazik olursunuz veya kendinizle nasıl arkadaşlık edersiniz?"
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi kendinizle arkadaş olmanın ne demek olduğunu açıklamak için gruba Resim 4.5'i gösterecek."
	Resim 4.5'i gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Ses kaydını duraklatın ve Resim 4.5'i kısaca açıklayın: <ul style="list-style-type: none"> Bu okun üzerinde nezaket yazıyor; yani, bu resim kendinize karşı da nazik olmanın önemli olduğunu vurguluyor. Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	 "Kolaylaştırıcı, alıştırmanın bir sonraki bölümünü gösterecek. Lütfen yönergelerle birlikte takip edin."
	Sesle birlikte alıştırmanın nasıl yapılacağını açıklayın.

Önemli notlar

Alıştırmayı garip bulan veya yapmak istemeyen katılımcılar varsa:
Bu alıştırma katılımcılara garip gelebilir. İstemezlerse alıştırmayı yapmak zorunda olmadıklarını hatırlatın.

Kolaylaştırıcılar için ek açıklama

Neden kendimizle arkadaş olmalıyız?

- Bazen gerçekten nazik bir arkadaşla ihtiyacımız olduğunda, etrafımızda kimse olmayabilir.
- Kendimizle arkadaş olduğumuzda, bu durumdan herkes olumlu bir şekilde etkilenecektir. Kendinize karşı ne kadar nazik olursanız, başkalarına yardım etmek veya onlarla ilgilenmek için o kadar fazla enerji ve motivasyonunuz olacaktır.
- Benzer şekilde, kendinize karşı acımasız olursanız veya kendinize bir arkadaş gibi yaklaşmazsanız, bu durumdan herkes olumsuz etkilenecektir. Kendinize bu şekilde sert davranmak enerjinizi tüketir ve motivasyonunuzu düşürür; başkalarına yardım edemez veya onlarla ilgilenemezsiniz.


Kendinizle nasıl iyi bir arkadaş olursunuz?

- Acımasız düşüncelerinizden uzaklaşın. Kendinizle çok sert veya eleştirel bir şekilde konuştuğunuzu anladığınızda, bunun "acımasız bir düşünce" olduğunu fark edin.
- Ardından, sakın, nazik ve sevecen bir sesle kendinize "Bu gerçekten can sıkıcı. Bu gerçekten zor. Bu doğal bir şey... Herkesin böyle sıkıntılı düşünce ve hisleri olabiliyor... Herkes stresli olduğunda bunu yaşar." deyin.
- Kendinize bir arkadaş gibi yaklaşmayı ve elinizi, nerenin sizi sakinleştireceğini ve rahatlattığını düşünüyorsanız oraya, örneğin kalbinize, karnınıza veya alnınıza koyun. Bu elinizle kendinize, "Acı çektikini görüyorum ve seni önemsiyorum; senin için buradayım." mesajını verin. Elinizden vücudunuza akan sıcaklığı ve şefkati hissedin.
- Kendinize karşı nazik olmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin.





Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi

Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	Zor bir durumla karşılaşan bireyin kullanabileceği farklı seçenekler açıklanır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Geldiğimiz bu noktada, bazen insanlar 'Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma, Değerlerine Uygun Yaşama, Kendinle ve Başkalarıyla Arkadaş Olma gibi tüm bu yeni beceriler sorunlarımızı nasıl çözecek?' sorusunu sorar. Şunu belirtmek gerekir ki bu beceriler karşılaştığınız tüm sorunlarınızı çözmeyecektir".
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi bu üç seçeneği açıklayan Sayfa 4.6'yı okumak için ses kaydını duraklatacak. Okuma işlemi bittiğinde, kolaylaştırıcı ses kaydını devam ettirecek."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.6'yı okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Herhangi bir zor durumla karşılaştığınızda önünüzde üç seçenek vardır:</u> • 1. seçenek, içinde bulunduğunuz durumu geride bırakmaktır ancak, bu her zaman mümkün olmayabilir. <u>Örneğin:</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örneği okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sevdiğiniz birini kaybettiyseniz bu durumu geride bırakmanız mümkün değildir.</u>

[Aşağıda verilen Sayfa 4.6'yı okumaya devam edin:]

- **2. seçenek**, değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve olmak istediğiniz kişi olarak değerlerinize uygun yaşamaktır.
 - “Değiştirilemeyecek olanın acısını kabullenmek” ile, bazı durumlarda durumu az da olsa değiştirmenin mümkün olmadığını kastediyoruz.
 - “Değiştirilebilecek olanı değiştirmek”, durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapmak; “değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek”, durumun acısıyla başa çıkmanıza yardımcı olmak için Dünyayla Bağlantı Kurma ve diğer KY+ becerilerini kullanmak anlamına gelir. “Değerlerine uygun yaşamak”, kendinize ve başkalarına özen göstermek ve desteklemek gibi değerlerinize uygun hareket etmenin yollarını bulmak anlamına gelir.
- Örneğin:
[Önceden hazırladığınız örneği okuyun:]



[Veya aşağıda verilen örneği okuyun:]

- Sevdiğiniz birini kaybettiyse maalesef bunu değiştiremezsiniz.
- “Değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek”, hissettiğiniz üzüntü ve kederle başa çıkmak için Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Kendinize Karşı Nazik Olma becerilerini kullanmak anlamına gelebilir.
- “Değiştirilebilecek olanı değiştirmek”, kendi eylemlerinizi değiştirebileceğiniz ve sevdiğiniz kişiyi değerli hissettirecek veya onu gururlandıracak şekilde hareket edebileceğiniz anlamına gelebilir. Örneğin, çok fazla alkol tüketiyorsanız veya başkalarıyla tartışıyorsanız [kültürel olarak ilgili bir örnek verin], eylemlerinizi değiştirebilirsiniz.
- “Değerlerine uygun yaşamak”, daha az alkol tüketerek [kültürel olarak ilgili bir örnek verin] kendinize özen göstermek ve üzgün hissetseniz ve sosyalleşmek istemerseniz bile arkadaşlarınıza veya komşularınıza dostça davranmak ve yardımcı olmak anlamına gelebilir.

[Aşağıda verilen Sayfa 4.6'yı okumaya devam edin:]

- **3. seçenek**, vazgeçmek, değerlerinizle olan bağınızı kaybetmek ve duruma yardımcı olmayan veya durumu daha da kötüleştiren şeyler yapmaktır.

Örneğin,

[Önceden hazırladığınız örneği okuyun:]

[Veya aşağıda verilen örneklerden birini okuyun:]

- Mutsuz olduğunuzda, bütün gün yataktan çıkmayıp kimseyi görmek istemeyebilirsiniz ama böyle yapmanız sizi daha da mutsuz edebilir ve insanlarla iletişim kurma değerinizden uzaklaştırabilir.
- Çok fazla alkol tüketmek [kültürel olarak ilgili bir örnek verin] kısa vadede kendinizi daha iyi hissetmenize ve sorunlarınızı unutmanıza yardımcı olabilir. Ancak bu, uzun vadede çok para harcamanıza ya da sağlığınıza veya ailenizle ilgili sorunlara neden olabilir.

- Hiçbirimiz bilinçli olarak 3. seçeneği tercih etmeyiz ancak sıkıntı veren düşünce ve hislere kapıldığımızda, genellikle bunu yapmaya meyilli oluruz. Bu yüzden, bu kursta bu düşünce ve hislerden uzaklaşmayı öğrenmek için çok fazla zaman harcıyoruz. Böylece, değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve değerlerimize göre yaşamak için 2. seçeneğe daha fazla yönelebiliriz.

- 2. seçenek sizin için yeni olabileceğinden, bu seçeneği şimdi daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

[Gerektikçe tekrarlayın.]



Ses kaydını oynatmaya devam edin.

Önemli notlar

Sayfa 4.6 için alternatif örnek:



- Örneğin, iş bulmanın veya para kazanmanın zor olduğu bir yerde yaşıyorsanız, önünüzde üç seçenek vardır:
 - 1. seçenek, bulunduğunuz yerden taşınmaktır ama çoğu durumda bu mümkün değildir. Belki de taşınmayı göze alamıyorsunuzdur veya gitmek tehlikelidir ya da gidecek başka bir yer yoktur.
 - 2. seçenek, içinde bulunduğunuz durumda değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve değerlerinize uygun olarak yaşamaktır. Para kazanmanın yeni yollarını arayarak değiştirilebilecek olanı değiştirebilirsiniz ve Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve diğer KY+ becerilerini kullanarak ve sınırlı veya üzgün hissettiğinizde başkalarıyla iletişime geçerek durumun acısını kabul edebilirsiniz. Daha sonra, çalışkan olmaya değer veriyorsanız, iş aramak için zaman ve emek harcayarak bu değerlerinize uygun yaşayabilirsiniz.
 - 3. seçenek, vazgeçmek, değerlerinizle olan bağınızı kaybetmek ve kendinize ve başkalarına özen göstermeyi bırakmak, kendinizi soyutlamak veya çevrenizdekilere kızmak gibi aslında hiçbir faydası olmayan veya durumu daha da kötüleştiren şeyler yapmaktır.









2. seçeneğin incelenmesi



Genel Açıklama: (yaklaşık 17 dakika)	Katılımcılar, kendi aileleri veya mahalleleri gibi birebir etkileşim halinde oldukları yakın çevrelerinde zor bir durumu düşünür ve sorunlarını çözmek için 2. seçeneği uygular.
--	--









Ses kaydının ilk cümlesi




	 "Bir sonraki bölüme geçmeden önce, dikkatimizi yeniden toplayabilmemiz için, kolaylaştırıcı gruba oturur pozisyonda 20 saniye boyunca esneme hareketleri yaptıracağız."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Bir sonraki bölüme geçmeden önce, dikkatimizi yeniden toplayabilmemiz için, kolaylaştırıcı gruba oturur pozisyonda 20 saniye boyunca esneme hareketleri yaptıracağız."
	20 saniye boyunca oturur pozisyonda esneme hareketleri yaptırın. Fiziksel kısıtlamaları olan katılımcılar dâhil olmak üzere tüm katılımcıların kolaylıkla yapabileceği esneme hareketleri seçin.
	 "Kolaylaştırıcı şimdi Sayfa 4.7'yi okumak için bu kaydı duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.7'yi okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu ilk başta zor olabileceğinden, ses kaydında az önce duyduklarımızı tekrarlayacağız ve ardından değerlerinize uygun olarak yapmaya karar verdiğiniz hareketleri tartışacağız.</u>• <u>İlk olarak, 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' olarak da bilinen 2. seçeneğin adımlarını okuyacağım. Örneğin:</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>[Veya aşağıda verilen örneği okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1. adım, karşılaştığınız zor bir durumu belirlemektir. Bu durum, <u>sevdiğiniz birinin tedavisi olmayan bir hastalığa yakalanması olabilir.</u>▪ 2. adım, belirlediğiniz önemli kişisel değerleri kendinize hatırlatmaktır. Sizin için en önemli olan iki veya üç örneği düşünün. Örneğin; <u>nazik ve yardımsever olmak gibi.</u>▪ 3. adım, durumu etkilemek için yapabileceğiniz, değerlerinize uygun eylemleri belirlemektir. Mümkün olduğu kadar çok eylem belirleyin. <u>Sevdiğiniz kişiye ilaç ve yemek vererek, onunla konuşarak veya onun rahat olduğundan emin olarak nazik ve yardımcı olmak, bu eylemlere örnek olarak verilebilir. Sizi olumsuz yönde etkileyen düşünce ve hislere kapılırsanız, Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini kullanın.</u>▪ 4. adım, bir eylem seçmek ve bu eylemi uygulamaktır. <u>Başlangıç noktamın, sevdiğim kişiye yemek götürmek olduğuna karar verebilirim.</u>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.7'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Birazdan, siz sessizce oturup her adımı düşünürken bu sorun çözme adımlarında size rehberlik edeceğim. Ses kaydını dinlerken zaten düşünmüş olabilirsiniz ama adımları tekrar gözden geçirmek, bu adımları hatırlamanıza yardımcı olacaktır.</u> • <u>İlk olarak, 1. adım için lütfen kendi başınıza oturun ve öylece kabul edemeyeceğiniz, karşılaştığınız zor bir durumu düşünün</u> <p>[Katılımcılar bu alıştırmayı anlamakta güçlük çekiyorsa, daha fazla örnek verebilirsiniz.]</p>
	<p>Katılımcılar, 30 saniye boyunca sessizce düşünebilirler. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.7'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ardından, 2. adım için sizin açınızdan en önemli değerleri hatırlayın.</u>
	<p>Katılımcılar, 30 saniye boyunca sessizce düşünebilirler. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.7'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Şimdi 3. adım için, bu durumu daha iyi yönde etkilemek veya bu durumla başa çıkmanıza yardımcı olmak için değerlerinize uygun eylemler hakkında düşünün. Mümkün olduğunca çok fikir belirlemeye çalışın. Lütfen, bu fikirleri iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış veya mantıklı ya da mantıksız şeklinde sınıflandırmayın. Sadece mümkün olduğunca çok fikir düşünün.</u>
	<p>Katılımcılar, 1 dakika boyunca sessizce düşünebilirler. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.7'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>4. adım için, bu durumu daha iyi yönde etkilemek veya bu durumla başa çıkmak için yapabileceğinizi düşündüğünüz bir şeyi seçin. Bir eylem planı oluşturun. Başka bir deyişle ne yapacaksınız, ne söyleyeceksiniz ve bu şeyi nerede ve ne zaman yapacaksınız?</u>
	<p>Katılımcılar, 30 saniye boyunca sessizce düşünebilirler. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 4.7'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi, lütfen yanınızda oturan katılımcıya dönün ve önümüzdeki hafta yapmayı seçtiğiniz, değerlerinize uygun eylemleri söyleyin. Bu kişiyle özellikle ne yapacağınızı, ne söyleyeceğinizi ve bu şeyi nerede ve ne zaman yapacağınız paylaşın. Tespit ettiğiniz zor durumu paylaşmanıza gerek yoktur. Lütfen sadece eylem planınızı paylaşın.</u>• <u>Konuşmak istemezseniz, kendi kendinize sessizce oturun ve planınızı gerçekleştirmek için kendinize bir söz verin.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

Önemli notlar

Sayfa 4.7 için alternatif örnek:

1. Örnek

- **1. adımın** karşılaştığınız zor durumu tespit etmek olduğunu unutmayın. Örneğin, bu durum, iş bulamamak veya para kazanamamak olabilir.
- **2. adım** sizin için en önemli olan değerleri belirlemektir. Sizin için önemli olan değerler, çalışkan olmak ve ailenize karşı destekleyici olmak olabilir.
- **3. adım** durumu etkilemek için değerlerinize uygun eylemleri belirlemektir. Bir iş aramak veya yeni bir beceri öğrenmek için zaman ve çaba harcayarak çalışkan olma değerlerinize uygun hareket edebilirsiniz. Aileniz sizinle konuşurken onları dikkatle dinleyerek ya da yapmaları gereken şeylerde onlara yardımcı olarak ailenize karşı destekleyici olma değerlerinize uygun hareket edebilirsiniz.
- **4. adım**, bir eylem seçmek ve tam olarak ne yapacağınıza ve bu eylemi ne zaman ve nerede yapacağınıza dair bir plan yapmaktır. Yeni bir beceri öğrenerek çalışkan olmaya karar verirsiniz, yarın yeni bir beceri öğrenebileceğiniz ücretsiz dersler olup olmadığını araştırmaya veya bu konularda bilgili birine yeni beceriler öğrenme fırsatları hakkında soru sormaya karar verebilirsiniz.

2. Örnek

- **1. adımın** karşılaştığınız zor durumu tespit etmek olduğunu unutmayın. Örneğin, bu durum, geçmişte olan şeyler için üzgün olmanız olabilir.
- **2. adım** sizin için en önemli olan değerleri belirlemektir. Sizin için önemli olan değerler, kendinize ilgi göstermek ve başkalarıyla iletişim kurmak olabilir.
- **3. adım** durumu etkilemek için değerlerinize uygun eylemleri belirlemektir. Başkalarıyla birlikte futbol oynamak veya çay içmek gibi keyifli ve sağlıklı bir faaliyette bulunarak başkalarıyla iletişim kurma değerlerinize göre hareket edebilirsiniz. Kendinizi üzgün hissettiğinizde Dünyayla Bağlantı Kurma becerisini uygulayarak veya alkol tüketmenin uzun vadede sağlığınız için iyi olmadığını bildiğinizden daha az alkol tüketerek kendinize ilgi gösterebilir ve bu değerlerinize uygun eylemler yapabilirsiniz.

4. adım, bir hareket (eylem) seçmek ve tam olarak ne yapacağınıza ve bu hareketi ne zaman ve nerede yapacağınıza dair bir plan oluşturmaktır. Daha az alkol tüketmeye karar verirsiniz, arkadaşınızla yürüyüşe çıkmak, futbol oynamak veya birlikte çay içmek gibi başka bir şey yapmayı teklif etmeyi planlayabilirsiniz.

Katılımcılara oturumdan sonra aşağıda verilen konu hakkında düşünebileceklerini hatırlatın:

Bu alıştırmaların üzerinde düşünmek biraz zaman alabilir. Hemen tüm cevapları bulmak zorunda değilsiniz. Hiçbir şey düşünmuyorsanız, başkalarının söyleyeceklerini dikkatlice dinleyebilirsiniz.

Stresi, durumun üzerinde düşünmeden yönetmeye çalışan katılımcılar varsa:

Bu, sorunlar karşısında verilen son derece yaygın bir tepkidir. Örneğin, katılımcılar "Sorunlarım hakkında düşünmemeyi ya da sorunları kafama takmamayı tercih ederim" diyebilir. Şöyle söyleyebilirsiniz:

- Bu alıştırma, yaşadığınız zorluklar hakkında düşünmek veya bunları kafaya takmakla ilgili değildir. Durumunuzu iyileştirmek için küçük adımlar atmakla ilgilidir. Zorlu bir durum karşısında neler yapabilirsiniz veya neler söyleyebilirsiniz.
- Yaşadığınız zorluklar veya acı verici şeyleri düşünmekten kaçınmak doğaldır ama bu, genellikle durumu uzun vadede daha da kötüleştirir. Küçük şeylerle başlayabilir ve hayatınızda karşılaştığınız, düşünülmesi o kadar da acı vermeyen küçük bir sorun karşısında 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' alıştırmalarını yaparak başlayabilirsiniz. Hayatınızdaki en büyük sorunla başlamak şart değildir. 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' becerisinin küçük sorunlarda işe yaradığına ikna olursanız bu beceriyi, diğer sorunları çözmek için de uygulayabilirsiniz.



Bugünkü oturumun özeti ve uygulama yapmanın teşvik edilmesi

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Katılımcılara önümüzdeki hafta nasıl uygulama yapacakları konusunda bazı fikirler verilir.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Beş oturumdan oluşan kursun 4. oturumunun neredeyse sonuna geldik."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.
--	---

Önemli notlar


Uygulamayla ilgili sorun yaşayan veya uygulama yapmak istemeyen katılımcılar varsa:
Uygulama yapmak oldukça önemlidir. Bugünden sevdiğiniz bir şeyi deneyin ve seçin.
Örneğin uyandığınızda veya öğle yemeğinden önce gibi uygulama yapabileceğiniz bir zaman belirleyin. Sadece birkaç dakika uygulama yapmak bile yardımcı olacaktır.

Her zaman destekleyici olun: İnsanlar, yargılanmak veya eleştirilmek yerine olumlu hissettiklerinde ve desteklendiklerinde değişmeye çok daha yatkındır.



Son alıştırma

Genel Açıklama: (yaklaşık 5 dakika)	Bu haftaki oturumda öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik yönergeler verilir.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugünkü oturumun sonuna yaklaşıyoruz; bu nedenle bu haftaki oturumda öğrenilen bilgilerin değerinin bilinmesine yönelik bir alıştırma ile oturumu sonlandıracağız."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	Alıştırmaya ilişkin yönergeleri takip edin.
	"Bu kursta öğrendiğiniz becerileri her uyguladığınızda, her zaman "önemseme" değerine uygun hareket ettiğinizi unutmayın. Size başarılar diliyor ve son oturumda sizleri tekrar aramızda görmeyi umuyoruz."

[Oturumun sonunda aşağıda yazılanları söyleyin:]

- 4. oturuma katıldığınız için teşekkür ederiz. Önümüzdeki hafta boyunca, iki alıştırmaya odaklanacaksınız:
 - 1. alıştırma, başkalarına ve kendinize karşı nazik olmak. Daha önceki çalışmada belirlediğiniz kişiye güzel sözler söylemek ve nazik eylemler yapmak için oluşturduğunuz planı uygulayın.
 - 2. alıştırma, Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi ile ilgili planınızı uygulamak. Bunun, değerlerinize uygun hareket etmek ve zor bir durumda değiştirilebilecekleri değiştirmek için küçük bir adım atmak anlamına geldiğini unutmayın.
 - Sıkıntı veren düşünce veya hisler, nazik hareketler yapma veya Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi alıştırmalarını yapmanızı zorlaştırıyorsa, bu düşünce ve hislerden uzaklaşmak için Dünyayla Bağlantı Kurma veya Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini kullanmanızı öneririz.
- Gelecek hafta boyunca ne pratiği yapmanız gerektiği hakkında sorusu olan katılımcılar varsa, benimle veya _____ [yardımcı kolaylaştırıcının adı], ile konuşmak için gruptan sonra kalabilir ya da birbirinize yardımcı olup olamayacağınızı görmek için birbirinize sorabilirsiniz.
- Ayrıca, bugün ele aldıklarımızı kendinize hatırlatmak için bakabileceğiniz kitabınız da var. 4. Bölümde ele aldıklarımızı bulacaksınız. [4. Bölümü gösterin.]





- Ayrıca, bu kitabın sonunda Nazik olma becerisinin bir sayfalık bir özeti de sunulmaktadır. [Kitabın sonunda bulunan “Nazik Olma” becerisinin özetini gösterin.]
- [Kursla birlikte sesli alıştırılmaları kullanıyorsanız, şöyle söyleyin:] Ayrıca, kursun bir parçası olan sesli alıştırılmaları kullanarak Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve diğer KY+ becerilerini de uygulayabilirsiniz. [Gerekirse, bunların nereden indirilebileceğini açıklayın veya katılımcıların oturumun sonunda cep telefonu kullanarak bunları kaydetmelerini sağlayın.]
- Bugün hiçbir şey anlamadıysanız, sorun değil; öğrendiklerinizi uygulamaya çalışın. Ayrıca kitaptaki resimlere bakabilir, birinden size okumasını isteyebilir ya da bu gruptan biriyle buluşarak konuları anlamada birbirinize yardımcı olabilirsiniz.
- Bir sonraki oturumda görüşmek üzere! [Katılımcılara bir sonraki oturumun ne zaman ve nerede olacağını hatırlatın.]



Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.

5. OTURUM YÖNERGELERİ

KY+'ya Hoş Geldiniz

Genel Açıklama: (yaklaşık 3 dakika)	Samimi bir karşılama yapılır.
---	-------------------------------


Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Ek 4 'te bulunan karşılama yazısını okuyun.
	Ses kaydını başlatın.

Önemli notlar
Geçen hafta gelmeyen katılımcılar varsa: Bu kişileri gruba katılmaya davet edin ve önceki hafta gerçekleştirilen oturumun bir özetinin yapılacağını açıklayın.

5. OTURUM: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA

Giriş

Genel Açıklama: (yaklaşık 2 dakika)	Oturuma giriş yapılır.
---	------------------------

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Stres yönetimi kursunun son oturumuna geldiğiniz için teşekkür ederiz."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	Yapılacak herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır; sadece dinleyin.


Önemli notlar	
	Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.







Son dört oturumun özeti: Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma, Dünyayla Bağlantı Kurma, Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi, Nazik Olma

Genel Açıklama: (yaklaşık 12 dakika)	Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma alıştırmaları ve temel kavramlar gözden geçirilir.
--	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Artık hepimiz düşünce ve hislerimize takılı kaldığımızda değerlerimizden uzaklaştığımızı ve bizi olmak istediğimiz kişi olmaktan uzaklaştıran şeyler söylediğimizi ve yaptığımızı; bu durumun hayatımızı daha da zorlaştırdığını öğrendik."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı şimdi gruba Resim 5.1'i gösterecek."
	Resim 5.1'i gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Ses kaydını duraklatın ve Resim 5.1'deki metni okuyun: <ul style="list-style-type: none"> Bu resim, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanın üç adımını hatırlatıyor: 1: Fark Et, 2: Adlandır ve 3: Yeniden Odaklan. Ses, şimdi bu üç adımı uygulamada bize rehberlik edecek. Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	Ses kaydı ile birlikte alıştırmayı takip edin.

Önemli notlar

Uykusu gelen veya sıkılan katılımcılar varsa:

Dik oturmak, insanların kendine gelmesine ve dikkatlerini toplamasına yardımcı olabilir. Katılımcıları bunu yapmaya teşvik etmek için dik oturarak onlara örnek olun.

Dikkati dağılan kişiler varsa:

Dünyayla bağlantı kurma becerisi, özellikle de daha uzun versiyonu, katılımcılar için zor olabilir. Dolayısıyla katılımcıların dikkatlerinin dağılması normaldir. Katılımcıları ellerinden geleni yapmaları için teşvik edin.

Kavramlardan dolayı kafası karışan katılımcılar varsa:

Katılımcılara sesi dinlemeye devam etmelerini ve yapabilecekleri kadarını yapmalarını hatırlatın.

Dünyayla bağlantı kurma becerisinin tekrar yapılmasından şikâyet eden veya neden tekrar yapıldığını soran katılımcılar varsa:

Dünyayla bağlantı kurma becerisini her uyguladığımızda biraz daha faydasını göreceksiniz.

Bu beceri _____ [kültürel olarak uygun bir beceri örneği söyleyin veya şu örnekleri kullanın: futbol oynamak veya yemek yapmak] gibidir. Nasıl yapılacağını zaten biliyor olsanız bile her yaptığınızda daha da iyisini yapabilirsiniz.



Alıştırmaların gözden geçirilmesi ve çözüm bulma



Genel Açıklama: yaklaşık 8 dakika)	Son oturumdan bu yana alıştırmalar gözden geçirilir.
--	--

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Birkaç dakika içinde, son oturumdan itibaren alıştırmaların sizin için nasıl devam ettiğini küçük gruplar halinde konuşacağız."
--	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Kolaylaştırıcı şimdi Sayfa 5.1'i okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 5.1'i okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> Son oturumda, belirli bir kişiye karşı nazik sözler söylemek ve nazik eylemler yapmak için bir plan yaptınız. Lütfen yanınızda oturan katılımcıya dönün ve <u>şu konuyu tartışın.</u> <ul style="list-style-type: none"> <u>Geçen hafta boyunca ne tür sözler söylediniz veya eylemler gerçekleştirdiniz? Geçen hafta alıştırmayı yapmadıysanız, önümüzdeki hafta için planınızı paylaşabilirsiniz.</u>
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.
	"Kolaylaştırıcı şimdi gruba Sayfa 5.2'yi okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 5.2'yi okuyun:] <ul style="list-style-type: none"> <u>Yanınızda oturan katılımcı ile şu konuyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> <u>Nazik sözcüklerin veya eylemlerin ne gibi bir etkisi oldu? Örneğin, nazik olmak sizin için önemli olduğundan tatmin duygusu yaşadınız mı?</u>

	Bu tartışmasının süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.

Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.





Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisinin özeti ve tamamlanması








Genel Açıklama: (yaklaşık 15 dakika)	Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisi gözden geçirilir.
--	--










Ses kaydının ilk cümlesi

	"Herhangi bir zor duruma karşılık vermenin üç yolu olduğunu hatırlayabilirsiniz."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı, hatırlatma amacıyla Sayfa 5.3'ü okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.3'ü okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Herhangi bir zor durumla karşılaştığınızda önünüzde üç seçenek vardır.</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1. seçenek içinde bulunduğunuz durumu geride bırakmaktır ancak, bu her zaman mümkün olmayabilir. ▪ 2. seçenek değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve olmak istediğiniz kişi olarak değerlerinize uygun yaşamaktır. <ul style="list-style-type: none"> - <u>"Değiştirilemeyecek olanın acısını kabullenmek" ile, bazı durumlarda durumu az da olsa değiştirmenin mümkün olmadığını kastediyoruz.</u> - Dolayısıyla, <u>"değiştirilebilecek olanı değiştirmek", mümkünse durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapmak anlamına gelmektedir.</u> - <u>"Değiştirilemeyecek olanın acısını kabullenmek", durumun acısıyla başa çıkmanıza yardımcı olmak için Dünyayla Bağlantı Kurma ve diğer KY+ becerilerini kullanmak anlamına gelmektedir.</u> - <u>"Değerlerine uygun yaşamak", değerlerinize uygun hareket etmenin yollarını bulmak anlamına gelmektedir.</u> ▪ 3. seçenek vazgeçmek, değerlerinize olan bağınızı kaybetmek ve duruma yardımcı olmayan veya durumu daha da kötüleştiren şeyler yapmaktır. <u>Çoğumuz 3. seçeneği tercih etmeyiz ancak sıkıntı veren düşünce ve hislere kapıldığımızda, bunu yapmaya meyilli oluruz.</u>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.3'ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Son oturumda, 2. seçeneğin seçilmesi ve aşağıda belirtilen dört adımı kullanarak 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' becerisine dair uygulama yapılması üzerine konuştuk:</u><ul style="list-style-type: none">▪ 1. adım: <u>Hayatınızdaki zorlu bir durumu belirlemek.</u>▪ 2. adım: <u>Bu durumda sizin için en önemli olan 2-3 değeri belirlemek.</u>▪ 3. adım: <u>"Değiştirilebilecek olanı değiştirmek" ile ilgili yolları düşünmek. Durumu etkilemek için değerlerinize uygun olarak neler yapabileceğimizi belirlemek.</u>▪ 4. adım: <u>Tüm fikirler arasından yapabileceğinizi düşündüğünüzü seçmek ve yapmak.</u>• <u>Şimdi, 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' becerisinin son adımı olarak sergilediğiniz davranışın etkili olup olmadığının nasıl değerlendirildiğini açıklayan ses kaydını oynatacağım. Lütfen dikkatlice dinleyin. Ses, bu son adımı uygulamanızda size rehberlik edecek. Ses kaydını dinledikten sonra birlikte tartışacağız.</u>
	Ses kaydını başlatın.
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 5.4'ü okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.4'ü okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Lütfen yanınızda oturan katılımcıyla şu soruları tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Geçen hafta yaşadığınız bir sorunu çözmek için ne yaptınız?</u>▪ <u>Geçen hafta yaşadığınız bir sorunu çözmek için bir şey yapmadıysanız, gelecek hafta neler yapabileceğiniz hakkında konuşun.</u>
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.4'ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Şimdi, eyleminizin (davranışınızın) değerlerinizle tutarlı olup olmadığını ve durumu bir şekilde iyileştirip iyileştirmediğini tartışın.</u> • <u>Bir sorunu çözmek için henüz bir şey yapmadıysanız, yapmayı planladığınız şeyin değerlerinizle tutarlı olup olmadığını sorgulayın.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.4'ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Şimdi şu soruları tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Aynı sorun veya benzer nitelikte bir sorun yaşanmaya devam ediyorsa ne yapacaksınız? Aynı eylemi (hareketi) tekrarlamamanın faydalı olacağını düşünüyorsanız bu eylem, geçen hafta yaptığınız ile aynı olabilir. Veya farklı bir şey denemeye karar verebilirsiniz.</u> ▪ <u>Gelecek hafta yapacağınız eylemle ilgili planınızın gerçekçi olup olmadığını tartışın. Bu eylemi yapabileceğinize inanıyor musunuz? Çok zor görünüyorsa, daha küçük, daha basit veya yapılması daha kolay bir eylem seçin. Çok küçük olsa bile bu eylemi yapmanız önemlidir; böylece, küçük bir eylemin bile durumunuzu ne kadar iyileştirebileceğini görebilirsiniz.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>
	<p>"Kursun bir sonraki bölümüne geçmeden önce 10 dakikalık kısa bir ara vereceğiz. 10 dakika sonra zili duyduğunuzda, lütfen bir sonraki bölüm için gruba geri dönün."</p>
	<p>🔔 "Kolaylaştırıcı şimdi sesi 10 dakika duraklatacak."</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>
	<p>10 dakikalık bir ara vermek için zamanlayıcınızı kullanın.</p>

Önemli notlar

Herhangi bir zorlu durum karşısında üç seçenek olduğu konusunda kafaları karışan katılımcılar varsa:

Sayfa 4.6 için hazırladığınız örneği tekrar verin veya kişinin, sevdiği birini kaybetmesi örneğini kullanın:

- 1. seçenek (durumu geride bırakmak) mümkün değildir.
- 2. seçeneği seçmek, hissettiğiniz üzüntü ve kederle başa çıkmak için Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Kendine Karşı Nazik Olma becerilerini kullanarak "değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek" anlamına gelebilir. "Değiştirilebilecek olanı değiştirmek", kendi eylemlerinizi değiştirebileceğiniz ve sevdiklerinizi değerli hissettirecek veya onları gururlandıracak şekilde hareket edebileceğiniz anlamına gelebilir. "Değerlerinize göre yaşamak", üzgün hissetseniz ve başkalarının yanında olmak istemeseniz bile arkadaşlarınıza veya komşularınıza dostça yaklaşmak ve yardımcı olmak anlamına gelebilir.
- Bu durumda 3. seçeneğin bir örneği, bütün gün yataktan çıkmamak ve kimseyi görmemek olabilir. Bu sizi daha da üzebilir ve sizi insanlarla iletişim kurma değerinizden uzaklaştırabilir.

Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisinin adımları konusunda kafaları karışan katılımcılar varsa:

Sayfa 4.7 için hazırladığınız örneği tekrar verin veya aşağıdaki örneği kullanın:

- 1. adım, karşılaştığınız zorlu durumu belirlemektir. Bu durum, sevdiğiniz birinin tedavisi olmayan bir hastalığa yakalanması olabilir.
- 2. adım, nazik ve yardımsever olmak gibi sizin için önemli olan değerleri kendinize hatırlatmaktır.
- 3. adım, sevdiğiniz kişiye ilaç ve yemek vermek, onlarla konuşmak veya rahat olduklarından emin olmak veya üzgün hissediyorsanız Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini kullanmak gibi bu durumu etkilemek veya bu durumla başa çıkmak için mümkün olduğunca değerlerinizle örtüşen eylemleri belirlemektir.
- 4. adım, sevdiğiniz kişiye yemek götürmeye karar vermek gibi bir eylem seçmek ve bunu yapmaktır.

Katılımcılara, oturumdan sonra bir sorunu çözmek için plan yapabileceklerini hatırlatın:

Bir sorunu çözmek için ne yapacağınızı planlamak üzerine düşünmek biraz zaman alabilir. Hemen tüm cevapları bulmak zorunda değilsiniz. Aklınıza hiçbir şey gelmiyorsa, diğer katılımcıların söylediklerini dikkatle dinleyebilirsiniz.








Stresi, durumun üzerinde düşünmeden yönetmeye çalışan katılımcılar varsa:

Bu, sorunlar karşısında verilen ortak bir tepki olabilir. Örneğin, katılımcılar "Sorunlarım hakkında düşünmemeyi ya da sorunları kafama takmamayı tercih ederim" diyebilir. Şöyle söyleyebilirsiniz:

- Bu alıştırma, yaşadığınız zorluklar hakkında düşünmek veya bu zorlukları kafanıza takmakla ilgili değildir. Durumunuzu iyileştirmek için küçük adımlar atmakla ilgilidir. Zorlu bir durum karşısında neler yapabilirsiniz veya neler söyleyebilirsiniz?
- Yaşadığınız zorluklar veya acı verici şeyleri düşünmekten kaçınmak doğaldır ama bu, genellikle durumu uzun vadede daha da kötüleştirir. Küçük şeylerle başlayabilir ve hayatınızda karşılaştığınız, düşünülmesi o kadar da acı vermeyen küçük bir sorun karşısında 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' alıştırmalarını yaparak başlayabilirsiniz. Hayatınızdaki en büyük sorunla başlamak şart değildir. 'Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi' becerisinin küçük sorunlar durumunda işe yaradığına ikna olursanız bu beceriyi, diğer sorunları çözmek için de uygulayabilirsiniz.

(10 dakika ara)

Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	10 dakika ara verilir
--	-----------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	10 dakikalık ara süresince herhangi bir şey yapmanız gerekmez. Katılımcılar bu süreyi diledikleri gibi kullanabilir.
	10 dakika geçtikten sonra ses kaydını oynatmaya devam edin.
	   "Ara bitti. Kursun bir sonraki bölümü için yerinize geçebilirsiniz." (Katılımcıların yerlerine geçmelerini beklemek için önceden kaydedilmiş kısa sessizlik.)
	Gerekirse, herkes yerine geçene kadar ses kaydını duraklatın. Herkes yerine oturduğunda ses kaydını yeniden başlatın.

Önemli notlar
Ayrılmak isteyen katılımcılar varsa: Bu normal bir durumdur. Bu katılımcılara, istedikleri zaman geri dönebileceklerini ve KY+ kursunun, tüm oturumlara katılım sağlandığı zaman işe yarayacağını hatırlatın.
Katılımcılar ek yardım talep ederse veya sorunlarını tartışmak isterse: Soruların ve sorunların nasıl yönetileceği ile ilgili Alt Bölüm 6.4 ve 6.5 'e bakın (1. bölüm).
Süreyi takip etme: Verilen aranın süresini takip ettiğinizden emin olun.






 **Acıya yer açma**










Genel Açıklama: (yaklaşık 6 dakika)	Değiştirilemeyecek olanın nasıl kabul edileceği ve acı veren hislere nasıl yer açılacağı anlatılır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Tekrar hoş geldiniz."
---	------------------------

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 5.5'i okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.5'i okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Stresli olduğumuzda, genellikle doğal tepkimiz, sıkıntı veren düşünce ve hislerimizden kurtulmaya çalışmaktır. Örneğin, aşağıdakileri yaparak daha iyi hissetmeye çalışabiliriz.</u> [Önceden hazırladığınız 2-3 örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örnekleri okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Ne olduğunu düşünmemeye çalışmak</u> ▪ <u>İçki içmek veya uyuşturucu madde kullanmak</u> ▪ <u>İnsanlardan uzak durmak veya bütün gün yataktan çıkmamak</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Yanınızda oturan katılımcıyla şu soruyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>İnsanlar sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için başka neler yaparlar?</u>
	Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi şu soruyu tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Bu yöntemler, sıkıntı veren düşünce ve hislerden sonsuza kadar kurtulmamızı sağlar mı? Yoksa sadece kısa bir süre mi işe yararlar?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.5'i okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Aynı kişiyle, daha sonra şu soruyu tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Bu yöntemler başka sorunlara neden oluyor mu? Örneğin,...</u> <u>[Önceden hazırladığınız örneği okuyun:]</u> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Veya aşağıda verilen örneklerden birini okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>İnsanlardan uzak duruyorsanız ve tüm gün yalnızsanız, belki daha da üzülürsünüz.</u>- <u>Ne kadar kötü hissettiğinizi unutmak için alkol tüketiyorsanız veya uyuşturucu kullanıyorsanız, bu durum sağlık sorunlarına, ailenizle veya parayla ilgili sorunlara neden olabilir.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>
	<p>🔔 "Kolaylaştırıcı şimdi herkese kâğıt dağıtmak için ses kaydını duraklatacak. Herkes hazır olduğunda, kolaylaştırıcı ses kaydını tekrar başlatacak."</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>
	<p>Kâğıtları dağıtın (kâğıt yoksa, kolaylaştırıcı, kalem gibi herhangi bir nesne kullanabilir).</p>
	<p>Ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>

Önemli notlar

Örnek vermiş olmanıza rağmen tartışma soruları ile ilgili kafa karışıklığı yaşayan veya bu soruları anlamayan katılımcılar varsa:

İnsanların çok kişisel veya birbirlerini eleştirebilecekleri bilgileri paylaşmamasını sağlayarak, tüm grupla tartışmak için Sayfa 5.5'teki tartışmaları uyarlamayı düşünün.


Düşüncelerini paylaşmayan veya konuşmayan katılımcılar varsa:

İnsanların düşüncelerini paylaşmaması sorun değildir. Sessizlik yaşanabilir veya insanlar başka konular hakkında da konuşabilir.






Kâğıdı iterek uzaklaştırma alıştırması



Genel Açıklama: (yaklaşık 7 dakika)	Acıya yer açmak yerine kişi acısını uzaklaştırmaya çalıştığında ne olduğunu göstermek için alıştırmaya yapılır.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bu kâğıdın, sıkıntı veya acı veren düşünceleriniz ve hisleriniz olduğunu hayal edin."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	"Sıkıntı veya acı veren düşünce ve hislerin önünüzde olduğunu hayal edin."
	Kâğıdı bir elinizle önünüzde tutmaya devam edin. Diğer elinizle, kâğıdın arkasındaki boşluğu gösterin; böylece, "önünüzde" ifadesinin, kâğıdın arkasındaki boşluk olduğu netleşir. Çünkü, katılımcılar "önünüzde" ifadesinin tuttukları kâğıt anlamına geldiğini düşünebilirler.
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 5.6'yı okumak için ses kaydını duraklatacak."
	[Aşağıda verilen Sayfa 5.6'yı okuyun. Aşağıdaki açıklama bir kâğıt parçası ile gösterilerek interaktif hale getirilebilir:] <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu alıştırmayı anlamak biraz zor olabilir; bu yüzden açıklamaya çalışacağım.</u>• <u>Bu alıştırmada, sıkıntı veren düşünce, anı ve hislerimizin hepsinin bir kâğıt üzerinde olduğunu hayal ediyoruz.</u>• <u>Tıpkı kâğıdı iterek uzaklaştırmak gibi tüm enerjimizi bu sıkıntı veren düşünce ve hisleri uzaklaştırmaya odaklamak bizler için çok yorucu olurdu.</u>• <u>Sıkıntı veren düşünce ve hisleri uzaklaştırmakla meşgul olduğumuzda, bizim için önemli olan diğer şeyleri yapmakta özgür olmayız.</u>• <u>Bunun yerine, kâğıdı kucağımıza koyarsak ve orada durmasına izin verirse, ellerimiz, değerlerimize uygun hareket etmemize yardımcı olmak için serbest kalır. Bu durum, düşünceler ve hisler için de geçerlidir; bu düşünce ve hislerle savaştıktan vazgeçsek bile düşünce ve hisler hâlâ oradadır. Ama bu, sürekli olarak onları uzaklaştırmaya çalışmak kadar yorucu veya dikkat dağıtıcı değildir ve o zaman değerlerimize uygun hareket etmekte özgür oluruz.</u>

	<p><u>Örneğin...</u></p> <p>[Önceden hazırladığınız örnekleri okuyun:]</p> <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örnekleri okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sizi üzen çok anınız varsa, çok fazla alkol tüketerek, uyuşturucu kullanarak veya size bunları hatırlatan bazı insanlardan uzak durarak bu anıları uzaklaştırmaya çalışabilirsiniz. Bu, tıpkı kâğıdı iterek uzaklaştırmaya çalışmak gibi yorucu olabilir veya başka sorunlara yol açabilir ve sizin için anlamlı olan şeyleri yapacağınız zamandan çalar. Bunun yerine, bu anıların orada olmasına izin verirseniz ve bu anılarınızı hatırladığınızda Dünyayla Bağlantı Kurma veya Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini kullanırsanız, sizin için önemli olan şeyleri yapmak için daha fazla enerjiniz olur.</u> ▪ <u>Genellikle stresliyseniz, bu durumu kendinize saklayarak ve fazla bir şey yapmayarak bundan kaçınmaya çalışabilirsiniz. İnsanlarla görüşmeyi bırakıp sizin için anlamlı olan şeyleri özledikçe, bunun sizde daha fazla strese neden olduğunu görebilirsiniz. Stresi uzaklaştırmayı bırakıp orada olmasına izin verirseniz, sizin için önemli olan şeyleri daha kolay yapabilirsiniz.</u> • <u>Bu alıştırmada, sıkıntı veren düşünce ve hisleri uzaklaştırmaya çalıştığınızda neler olduğunu göstermek için bir kâğıt kullandık. Bir sonraki bölümde, gerçek düşünce ve hislerinizi kullanarak uygulayabileceğiniz bir alıştırmayı öğreneceksiniz.</u>
	<p>Ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>

Önemli notlar

Katılım sağlamayan katılımcılar varsa:

Bazı katılımcılar, istemedikleri veya anlamadıkları için oturuma katılmayabilirler. Bu sorun değildir.


Kolaylaştırıcılar için ek açıklama

Son oturumda, katılımcılar, insanların sıkıntı veren düşünce ve hislerden veya acı verici anılardan uzaklaşmak için yaptıklarını belirlediler. İnsanlar yalnız kalabilir, alkol tüketebilir veya uyuşturucu kullanabilir ya da belirli yer veya insanlardan uzak durabilir. Tıpkı kâğıdı itmeye çalışırken kollarımızı önümüzde tutmanın yorucu olması gibi kâğıdı iterek uzaklaştırma alıştırmaları, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmaya yönelik bu girişimlerin ne kadar yorucu olabileceğini göstermektedir. Düşünceler ve hislerimizden uzaklaşmaya çalışmak için zaman ve enerji harcamak, aslında neyin önemli olduğuna odaklanmayı da zorlaştırmaktadır. Örneğin, acı veren düşünce ve hislerden geçici olarak uzaklaşmak için önemli olanlardan kaçınmak, yapmamız gerekenleri yapmayı çok daha zorlaştırabilir. Kâğıdı itmeye çalışmak yerine kucağınıza koymak, sıkıntı veren düşünce ve hislerimizden uzaklaşmamız gerektiğini gösterir. Bunun yerine, bu düşünce ve hislerin orada olmalarına izin verebiliriz.








 **Fark Et, Adlandır ve Yer Aç**

Genel Açıklama: (yaklaşık 10 dakika)	Katılımcıların hisleri fark edip adlandırdıkları ve onlara yer açtığı bir alıştırmadır.
--	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Bugünkü oturumun bir sonraki bölümünde, 'Yer Açma' düşüncesini daha detaylı inceleyeceğiz."
---	--

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Ama önce, dikkatimizi yeniden odaklayabilmemiz için, kolaylaştırıcı gruba oturur pozisyonda 20 saniye sürecek esneme hareketleri yaptıracağız."
	20 saniye boyunca oturur pozisyonda esneme hareketleri yaptırın. Fiziksel kısıtlamaları olan katılımcılar dâhil olmak üzere tüm katılımcıların kolaylıkla yapabileceği esneme hareketleri seçin.
	 "Kolaylaştırıcı şimdi gruba Yer Açma düşüncesini gösteren Resim 5.2'yi gösterecek."
	Resim 5.2'yi gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve gerekirse ilgili bölümleri işaret ederek Resim 5.2'yi kısaca açıklayın: <ul style="list-style-type: none"> Bu resimde, gökyüzünde her türlü hava durumu için yer olduğunu <u>görebilirsiniz: güneşli hava, yağmurlu hava, rüzgârlı hava; gökyüzünde hepsine yer var. Bir sonraki alıştırmada, hislerimizin hava durumuna benzediğini ve bizlerin de her türlü düşünce ve mutluluk, üzüntü, öfke veya endişe gibi her türlü hisse yer açabileceğimizi, gökyüzüne benzediğimizi hayal edeceğiz.</u> Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	Sesle eş zamanlı olarak alıştırmının nasıl yapılacağını gösterin.

Önemli notlar

Bu kavramı anlamayan katılımcılar varsa:

Bu, anlaşılması zor bir kavram olabilir. Yine de yapabildiğiniz kadarını uygulamaya çalışın.

Üzülen katılımcılar varsa:

Bu alıştırma, insanlardan sıkıntı veren durumları, düşünceleri ve hisleri kasıtlı olarak hatırlamalarını istemektedir. Bazı katılımcılar üzülebilir, hayal kırıklığı yaşayabilir veya öfkelenebilir ve kendilerini kaptırabilir. Bu gibi bir durumda, 1. bölüm, [Alt Bölüm 8.4](#) ve [8.5](#)'te sıkıntılar ile başa çıkmak hakkında verilen genel bilgilere başvurun.


Kolaylaştırıcılar için ek açıklama




Kabul etmek, bir şey hakkında düşünmemeye çalışmaktan hangi açılardan farklıdır?




Bu ilk başta kafa karıştırıcı olabilir. Ancak acıyı kabul etmek, hiçbir şey yapmamak veya acı hakkında düşünmemeye çalışmaktan farklıdır. Acıyı kabul ettiğimizde, acının orada olduğunu kabul eder, acıyı hisseder ve sonra ona yer açarsınız. Acıyı uzaklaştırmak veya görmemezlikten gelmek yerine orada olmasına izin verirsiniz. Burada vurgulanmak istenen, biz orada olmalarına izin verirsek tüm duyguların gelip geçici olduğudur.

 **Alıştırma**

Genel Açıklama: (yaklaşık 6 dakika)	Alıştırma yapmanın katılımcılara nasıl yardımcı olabileceği açıklanır.
---	--

Ses kaydının ilk cümlesi	
	"Bu alıştırma birçoğunuza zor gelmiş olabilir. Bu doğal ve beklendik bir durumdur."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 5.7'yi okumak için ses kaydını duraklatacak."
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 5.7'yi okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Bu alıştırmada, acı veren düşünce ve hislerle savaşmak için enerji harcamak yerine onlara yer açmayı denediniz.</u> • <u>Sıkıntı veren düşünce ve hisler hava durumu gibidir; onları kontrol edemeyiz veya durduramayız.</u> • <u>Ama onlar için yer açabilir ve bizim için önemli olan şeyleri yaparken orada olmalarına izin verebiliriz. Bu, söz konusu duygu ve düşüncelerle başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Yer açmanın üç adımı şunlardır:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1. adım: <u>Sıkıntı veren düşünce veya hissi fark edin. Bu düşünce veya hissi vücudunuzda nerede hissettiğinizi fark edin.</u> ▪ İkinci adım: <u>Sessizce "Bu sıkıntı veren bir düşünce" veya "İşte bir his" diyerek adlandırın.</u> ▪ 3. adım: <u>Hava durumunun gökyüzünde değişmesi gibi bu düşünce veya hissin gelip gitmesine izin verin. Bu düşünce veya hisse yer açmak için önce bu düşünce veya hissi kabul edin ve derin bir nefes alın. Bu düşünce veya hisle savaşmak yerine, tıpkı havanın gökyüzünde hareket etmesi gibi, bu düşünce veya hissin içinizde hareket etmesine izin verin. Daha sonra zamanınızı ve enerjinizi değerlerinize uygun hareket etmek için kullanabilirsiniz.</u>

	<ul style="list-style-type: none">• Yanınızda oturan katılımcı ile şu soruları tartışın:<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Bu alıştırmaya sizin için nasıldı? Bu alıştırma sırasında sıkıntı veren düşünce ve hislere yer açmak nasıldı?</u>▪ <u>Örneğin, bazı insanlar, bu her zaman hissettiklerinden farklı hissettirdiğini fark eder. Bazıları da bu alıştırmaya bir rahatlama hissi sağladığını veya hislerin kontrol edilebilir olduğunu fark eder.</u>
	Bu tartışmanın süresi 3 dakikadır . Zamanlayıcınızı kullanın.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.

Önemli notlar

Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Yer Açma becerileri ile ilgili kafası karışan katılımcılar varsa:

Bu becerinin, bu kursta öğrendiğiniz diğer becerilere benzediğini fark edebilirsiniz. Bu kurstaki becerilerin çoğunun ilk adımı, düşünce ve hislerinizi fark etmeye dayanmaktadır. Farklılıklardan dolayı kafanız karıştıysa, öğrendiklerinizi uygulamaya devam edin. Uygulama yaptıkça her becerinin faydasını göreceksiniz.



Değer bilme ve nazik olma

Genel Açıklama:
(yaklaşık 2 dakika)

Öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik yönergeler verilir.

Ses kaydının ilk cümlesi



"Bugünkü oturumunun sonuna geliyoruz ve oturumu grubun değerini bilmekle ilgili bir alıştırmaya bitireceğiz."

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler



Ses kaydıyla birlikte yapılması gerekenleri gösterin.


Önemli notlar

Bu bölüm için herhangi bir önemli not bulunmamaktadır.





Şimdi ne yapmalıyız?



Genel Açıklama: (yaklaşık 6 dakika)	Kurstan sonraki adımlar hakkında bazı tavsiyeler verilir.
---	---

Ses kaydının ilk cümlesi

	"Kursun son oturumuna katıldığınız için tebrikler. Bu teknikleri doğal bir şekilde yapana kadar uygulayacağınızı umuyoruz."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 "Kolaylaştırıcı, gruba Resim 5.3'ü göstermek ve okumak için ses kaydını duraklatacak. Okumayı bitirdiğinde kolaylaştırıcı kayda devam edecek ancak resmi göstermeye devam edecektir."
	<p>Resim 5.3'ü gösterin ve metni okuyun.</p> <p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve Resim 5.3'ü kısaca açıklayın:</p> <ul style="list-style-type: none">Bu resim bize bu kursta öğrenilen tüm temel becerileri, <u>Dünyayla Bağlantı Kurma</u>, <u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma</u>, <u>Değerlerine Uygun Hareket Etme</u>, <u>Nazik Olma</u> ve <u>Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislere Yer Açma</u> becerilerini hatırlatıyor. <p>Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.</p>
	"Kursu bitirmeden önce, bu kursa katıldığınız için çok teşekkür ediyor ve her birinize devam eden yolculuğunuzda iyi şanslar diliyoruz."

	<p>[Oturumun sonunda şunları söyleyin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>KY+'nın son oturumuna katıldığınız için teşekkür ederiz.</u> • <u>Bu kursta birçok beceri öğrendiniz. Umarım bu becerileri uygulamanın ve hayatınızda kullanmanın çeşitli yollarını bulmuşsunuzdur.</u> • <u>Uygulama yapmanın ne kadar önemli olduğunu birçok kez söyledik. Bu becerileri ne kadar çok kullanır ve birkaç dakikalığına bile olsa günlük olarak uygularsanız, o kadar çok fayda göreceksiniz ve bu fayda o kadar uzun süre devam edecektir. Burada öğrendiklerinizi uygulamaya devam etmenizi içtenlikle öneririm. Belki de birbirinizle kurs hakkında konuşmak veya birbirinize alıştırmaları uygularken yardım etmek isteyebilirsiniz.</u> • <u>Bugün 5. bölümde ele aldıklarımızı size hatırlatmak için başvurabileceğiniz bir kitabınız var. [5. bölümü gösterin.]</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ayrıca nasıl uygulama yapılacağına dair hızlı bir hatırlatma için KY+'daki tüm temel beceriler kitabın sonunda özetlenmektedir. [İlgili bölümü gösterin.]</u> • <u>[Kursla birlikte sesli alıştırmaları kullanıyorsanız, şöyle söyleyin]: Ayrıca, kursun bir parçası olan sesli alıştırmaları kullanarak Dünyayla Bağlantı Kurma, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve diğer KY+ becerilerini de uygulayabilirsiniz.</u> • <u>Kursla ilgili sorusu olan varsa, gruptan sonra kalarak bizimle görüşebilir.</u> • <u>Anlamadıklarınızın olması sorun değil. Öğrendiklerinizi uygulamaya çalışın ve hatırlamak amacıyla kitabınızı kullanın.</u> • <u>İlerisi için size iyi şanslar diliyoruz ve bu kursa katıldığınız için tekrar teşekkür ediyoruz.</u>

Önemli notlar

Bu oturumun son oturum olmasından dolayı üzülen veya endişelenen katılımcılar varsa:

Katılımcıları öğrendikleri becerileri uygulamaya devam etmeye teşvik edin. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz:

- Becerileri uygulamaya devam ettiğimde kendimi bu beceriler konusunda geliştirdiğimi fark ettim. Sizi destekleyecek bir kitabınız da var.
- Becerileri uygulamaya devam etmek için birbirinizi desteklemek adına yapabileceğiniz bir şey var mı? Alıştırmalar hakkında konuşma veya alıştırmaları birlikte yapma imkânınız var mı?

EKLER



EK 1: KENDİ KENDİNE YARDIM BECERİLERİNİN ÖZETİ

Beceri	Özet	Nasıl Uygulanır	Uygulamanın faydaları
Merakla Dikkatini Verme (1. oturum)	<p>Merakla Dikkatini Verme, iyi ya da kötü olarak yargılamadan, tam önünüzde olup bitene tüm dikkatinizi vermek anlamına gelir. Ses kaydında, katılımcılar bir farkındalık alıştırmaya davet edilir (örneğin, Ne İçtiğinin Farkında Olma). Bu, daha sonraki KY+ becerilerini geliştirmenin ilk adımıdır.</p>	<p>Tüm dikkatinizi yaptığınız şeye (örneğin, yemek yemek, yürümek, yemek pişirmek, temizlik yapmak, konuşmak veya birini dinlemek) vermek için beş duyunuzu kullanın. Görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, koklayabildiğiniz veya tadabildiklerinizi merakla fark edin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Merakla Dikkatini Verme, çoğu zaman yaptığımız şeye odaklanmamıza ve onu daha iyi yapmamıza yardımcı olur. Ayrıca, yaptığımız şeyden zevk almamıza veya yaptığımız şeyin değerini bilmemize de yardımcı olabilir.
Dünyayla Bağlantı Kurma (1. oturum)	<p>Dünyayla Bağlantı Kurma, bizi ana geri getirir ve duygu fırtınalarına kapıldığımızda uzaklaşmamızı sağlar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü fark edin. Yavaşlayın ve esneyerek, ayaklarınızı yere bastırarak ve nefesinize odaklanarak vücudunuzla bağ kurun. Çevrenizdeki dünyaya ve ne yaptığınıza yeniden odaklanın. 	<ul style="list-style-type: none"> Duygu fırtınalarına ve sıkıntı veren düşünce ve hislere kapıldığımızda, yararlı bir şey yapmak zordur. Dünyayla Bağlantı Kurma, stresli bir durumda ne yapmamız gerektiğine yeniden odaklanmamıza yardımcı olabilir. Çok stresli olmadığımızda bile düzenli olarak uygulama yapmak, daha zor durumlarda bu beceriyi kullanmamıza yardımcı olabilir.
Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma (2. oturum)	<p>Dünyayla Bağlantı Kurma gibi, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma da bizi rahatsız eden düşüncelerimizden ve hislerimizden kurtulmamıza yardımcı olur. Dünyayla Bağlantı Kurmadan daha hızlıdır ve sadece birkaç saniye içinde yapılabilir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Merakla bir düşünce veya hissi fark edin. Bu düşünceyi veya hissi adlandırın. Çevrenizdeki dünyaya ve ne yaptığınıza yeniden odaklanın. 	<ul style="list-style-type: none"> Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak, onları oldukları gibi görmemizi sağlar ve hareketlerimiz üzerindeki kontrollerini azaltır. Dünyayla Bağlantı Kurma gibi, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisini uygulamak, yapmamız gereken şeye yeniden odaklanmamıza ve değerlerimize uygun hareket etmemize yardımcı olabilir.

Değerlere Uygun Hareket Etme (3. oturum)	Değerlere Uygun Hareket Etme, bir insan olarak nasıl hareket etmek istediğinize, nasıl bir insan olmak istediğinize ve başkalarına nasıl davranmak istediğinize dair en derin isteklerimize uygun olarak hareket etmek demektir.	<ol style="list-style-type: none">1. Sizin için en önemli olan değerleri belirleyin (örneğin nazik olmak, destekleyici olmak, çalışkan olmak). Hangi değerlerin sizin için en önemli olduğunu yalnızca siz seçebilirsiniz; sizden başkası karar veremez.2. Değerlerinize uygun küçük bir hareket/ eylem seçin. Bu yaptığınız bir şey olabileceği gibi birine söylediğiniz bir şey olabilir.	<ul style="list-style-type: none">• Değerlerine Uygun Hareket Etme, stresli durumlarda bile bir amaç ve anlam duygusu sağlayabilir.
Nazik olma (Arkadaş olma) (4. Oturum)	Nazik olma, kendimize ve diğer insanlara nazik sözler söylemek ve nazik eylemler yapmak anlamına gelir.	<ol style="list-style-type: none">1. Acımasız düşünce ve hisleri fark ederek ve adlandırarak onlardan uzaklaşın.2. Kendinizle nazik bir şekilde konuşun. Bir elinizi şefkatle doldurup vücudunuzda acı hissettiğiniz bir yere koyduğunuzu da hayal edebilirsiniz.3. Başkalarıyla nazik bir şekilde konuşun ve onlara nazik davranın.	<ul style="list-style-type: none">• Kendimize karşı nazik olmak, stresli durumlarla başa çıkmak ve başkalarına yardım etmek için bize daha fazla enerji verir.• Başkalarına karşı nazik olmak, çok zor durumlarda bile bir fark yaratabilir. Ayrıca bize bir bağ, mutluluk ve tatmin duygusu verebilir.

<p>Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi</p> <p>(4. Oturum)</p>	<p>Herhangi bir zorlu durum karşısında başvurulabilecek üç yaklaşım vardır:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Geride bırakmak. 2. Değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve değerlerinize uygun yaşamak. 3. Vazgeçmek, değerlerle olan bağı kaybetmek ve yardımcı olmayan veya durumu daha da kötüleştiren şeyler yapmak. <p>Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi, 2. seçeneğe odaklanır.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hayatınızdaki zorlu bir durumu belirleyin. 2. Bu durumda sizin için en önemli olan 2-3 değeri düşünün. 3. “Değiştirilebilecek olanı değiştirmek” için ne yapabileceğinizi düşünün. Durumu etkilemek için değerlerinize uygun olarak gerçekleştirebileceğiniz eylemleri düşünün. 4. Tüm fikirlerinizin arasından yapabileceğinizi düşündüğünüzü seçin ve yapın. 5. Bu eylemin etkili olup olmadığını değerlendirin. Kendinize şunları sorun: <ul style="list-style-type: none"> • Değerlerimle tutarlı eylemleri yaptım mı? • Eylemlerim duruma bir şekilde yardımcı oldu mu? • Gelecekte bu eylemi daha fazla yapmak faydalı olur mu, yoksa bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirim? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi, zor ve stresli durumlarda etkili adımlar atmamızı sağlayabilir.
<p>Yer açma</p> <p>(5. Oturum)</p>	<p>Yer Açma, acı veren düşünceler ve hislerle savaşmak için enerji harcamak yerine, onların hava durumu gibi gelip geçmesine izin vermek demektir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merakla sıkıntı veren bir duyguyu veya hissi fark edin. 2. Bu duygu veya hissi adlandırın. 3. Acı veren düşüncelerin veya hislerin hava durumu gibi gelip geçmesine izin verin. Bu hisse yer açmak için, önce bu hissi kabul edin ve derin bir nefes alın. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için yaptığımız birçok şey vardır. Bunlar genellikle işe yaramazlar ve bizim için zararlı olabilir. Düşüncelerimiz ve hislerimizle savaşmayı bırakıp havanın gökyüzünde hareket etmesi gibi onların içimizde hareket etmelerine izin verirsek, değerlerimize göre hareket etmek için daha fazla zamanımız ve enerjimiz olacaktır.

EK 2: KY+ BÖLÜM VE ALIŞTIRMALARININ KISA ÖZETLERİ

KY+'nın yapısı

KY+, insanların stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmak için öğrenebilecekleri ve uygulayabilecekleri becerileri insanlara öğretir. Bu beceriler, insanların sıkıntı veren düşüncelere ve hislere daha az takılı kalmalarına yardımcı olabilir. Böylece, kendileri için önemli olanı yapmaya daha fazla odaklanma imkanına sahip olurlar.

KY+ becerilerini öğrenmenin temelinde uygulama yapmak bulunmaktadır. KY+, insanların bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olan birçok alıştırmayı içermektedir. Uygulama yapmanın teşvik edilmesi adına bu kurs, içerisinde çok sayıda tekrarı kapsayacak bir şekilde tasarlanmıştır. Aşağıda, bölümün ana amacının kısa bir açıklaması ile her bir oturumun ana bölümleri yer almaktadır.

1. Oturum

KY+'ya hoş geldiniz	Kolaylaştırıcı kurs hakkında bilgi verir ve katılımcıların uyması gereken temel kuralları açıklar.
Giriş	Ses kaydının bu ilk bölümü KY+ kursuna genel bir giriş sağlar.
Stres ve "düşünce ve hislere takılı kalma"	Stresin ve stresli düşünce ve hislere "takılı kalmanın" ne olduğu ve bu durumun nasıl daha fazla stres yaratabileceği hakkında bilgi verilir.
Farkındalık alıştırmaları (örneğin, Ne İçtiğinin Farkında Olma)	Bu alıştırma, katılımcıları, dikkatlerini günlük bir deneyime (örneğin, bir şeyler içmek) vermeye yönlendirir. Katılımcılardan gelecek hafta boyunca yaptıkları günlük aktiviteler sırasında bu beceriyi (Merakla Dikkatini Verme) uygulamaları istenecektir (bu becerinin açıklaması için bkz Ek 1). NOT: İçinde bulunulan ortama ve kültüre daha uygunsa, Ne İçtiğinin Farkında Olma alıştırmaları yerine alternatif bir alıştırma (Bir Nesnenin Farkında Olma) kullanılabilir (bkz Ek 8).
Duygu fırtınaları	Stres ve duyguları tanımlamak için bir fırtına benzetmesi kullanılır. Bir fırtına sırasında, bir ağaç üzerinde değil de daha sabit bir yer olan toprak üzerinde durmanın çok daha iyi olduğu vurgulanır. Bu, "Dünyayla Bağlantı Kurma" fikrini ortaya çıkarır.
Dünyayla Bağlantı Kurma	Kurs sırasında uygulanan temel bir beceri olan Dünyayla Bağlantı Kurma, duygu fırtınaları (stres) sırasında odaklanmanın bir yoludur. Katılımcılar bu alıştırmayı uygularlar (bu becerinin açıklaması için bkz Ek 1).
Son alıştırma	Katılımcılar öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik bir alıştırma yapar. Kolaylaştırıcı daha sonra oturumu sonlandırır ve katılımcılara bir sonraki hafta iki beceriyi uygulamalarını hatırlatır: 1) Merakla Dikkatini Verme ve 2) Dünyayla Bağlantı Kurma.

2. Oturum

Giriş	Kolaylaştırıcı, Merakla Dikkatini Verme ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerini hatırlatır. Katılımcılar, geçen hafta boyunca bu becerileri nasıl uyguladıklarını ve fark ettikleri faydaları tartışır.
Geçen haftanın özeti	Sıkıntı veren düşünce ve hislere takılı kalma kavramı gözden geçirilir.
Sıkıntı veren düşünce ve hislerden kurtulabilir miyiz?	Katılımcılarla, insanların sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için ne yaptıkları ve bunun genellikle neden işe yaramadığı tartışılır. Daha sonra bu düşünce ve hislerden uzaklaşmak için yeni bir yaklaşım sunulur.
Ellerimizin Düşünce ve Hislerimiz Olduğunu Hayal Etme Alıştırması	Bu alıştırma, katılımcıların düşünce ve hislere takılı kalmanın kendileri için neyin önemli olduğunu görmelerini nasıl engelleyebileceğini deneyimlemelerini sağlar. Alıştırma aynı zamanda sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanın onlardan kurtulmak olmadığını; uzaklaşmanın önemli ve anlamlı şeyleri yapmaya odaklanmayı nasıl kolaylaştırdığını gösterir.
Dünyayla Bağlantı Kurma Alıştırmalarının Uygulaması	Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmamıza nasıl yardımcı olabileceği gözden geçirilir ve bu beceriyi uygulamada katılımcılara rehberlik edilir.
Düşünce ve his nedir? (Sayfa 2.1 ile birlikte)	Düşünce ve hislerin ne olduğu hakkında bilgi verir. Katılımcılar, deneyimledikleri bazı sıkıntı veren düşünce ve hisleri tanımlamak için bir alıştırma yaparlar.
Fark etmek ve adlandırmak	Sıkıntı veren düşünce ve hislerin etkisini azaltan beceri hakkında bilgi verilir. Sıkıntı veren düşünce ve hisleri fark ederek ve adlandırarak ve ardından çevremizdeki dünyaya yeniden odaklanarak Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinin nasıl uygulanacağına dair yönergeler verilir (bu becerinin açıklaması için bkz Ek 1).
Alıştırmaları yapmak için kararlı olma	Katılımcılar, grup dışında oturumda öğrendikleri becerileri daha fazla uygulamak için bir plan yapar.
Son alıştırma	Oturumda öğrenilen bilgilerin özetlenmesine yönelik kısa bir alışırmadan sonra, kolaylaştırıcı oturumu sonlandırır ve katılımcılara önümüzdeki hafta, 1) Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve 2) Dünyayla Bağlantı Kurma olmak üzere iki beceriyi uygulamalarını hatırlatır.

3. Oturum

Geçen haftanın özeti ve uygulama yapmanın gözden geçirilmesi	2. oturumda öğrenilen kavramlar kısaca gözden geçirilir. Katılımcılar, oturumlar dışında Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerinin uygulamasıyla ilgili deneyimlerini ve fark ettikleri faydaları tartışır.
Becerilerin gözden geçirilmesi	Daha önce öğrenilen içeriğin gözden geçirilmesi. Ellerimizin Düşüncelerimiz ve Hislerimiz Olduğunu Hayal Etme alıştırmalarının tekrarı yapılır ve katılımcılar, temel beceriler olan Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerilerini uygulamaya yönlendirilir.
Değerlere ve Değerlerle ilgili alıştırmaya giriş	Değer kavramı, değerlerimiz doğrultusunda nasıl hareket edebileceğimiz veya değerlerimizden nasıl uzaklaşabileceğimiz hakkında bilgi verilir. Alıştırma, katılımcıların hayatlarını yaşarken bağlı kalmak istedikleri değerleri belirlemelerine yardımcı olur.
Eylem planı hazırlamak	Katılımcılar, değerlerine uygun yaşamak için hafta boyunca yapacakları küçük hareketlerle ilgili bir plan hazırlar (örneğin, birine karşı nazik olmak, çalışkan olmak, şefkatli bir ebeveyn olmak) (Değerlerine Uygun Hareket Etme bölümünün açıklaması için bkz Ek 1).
Bugünkü oturumun özeti ve alıştırmaları yapmak için kararlı olmak	Oturum özetlenir ve katılımcılar, öğrenilen beceriler hakkında uygulama yapmaya teşvik edilir.
Son alıştırma	Kolaylaştırıcı oturumu sonlandırır ve katılımcılara, 1) Değerlerine Uygun Hareket Etme planlarını gerçekleştirmelerini ve 2) Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerini uygulamalarını hatırlatır.

4. Oturum

Son üç oturumun özeti ve alıştırmaların gözden geçirilmesi	Katılımcılar, geçen haftaki oturumlar dışında nasıl değerlerine uygun hareket ettiklerini ve fark ettikleri faydaları tartışır.
Becerilerin gözden geçirilmesi	Katılımcılara, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerileri ile ilgili yönlendirmelerde bulunulur.
Nazik Olma ve Acımasız Düşüncelerden Uzaklaşma	Temel bir beceri olan Nazik Olma becerisi ile ilgili bilgiler verilir. Katılımcılara, kendileri hakkında acımasız düşünceleri belirleme ve bu düşüncelerden uzaklaşma konusunda yönlendirmelerde bulunur (Bu becerinin açıklaması için bkz Ek 1).
Başkalarıyla Arkadaş Olma	Nezaket içeren küçük hareketlerin çok zor durumlarda bile nasıl bir fark yaratabileceği anlatılır. Katılımcılar, başkalarına karşı nazik olmak için söyleyebilecekleri veya yapabilecekleri şeyleri belirler ve gelecek hafta bunları yapmak için bir plan hazırlar.
Kendinizle Arkadaş Olma	Katılımcıların kendileriyle nazikçe konuşarak ve kendilerine nazik ve anlayışlı nazik davranarak kendilerine karşı nazik olmaya çalıştıkları bir alıştırmadır.

<p>Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi</p>	<p>Muhtemelen kursun en karmaşık kısmıdır. Bu bölümde katılımcılar, kendi değerlerine uygun hareket ederek yaşamlarındaki sorunları nasıl yönetebileceklerini öğrenirler. Katılımcılara, herhangi bir zorlu durum karşısında aşağıdaki üç seçenek sunulmaktadır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. İçinde bulunulan durumun geride bırakılması: Bu, her zaman her durum için mümkün olmayabilir. 2. Değiştirilebilecek olanın değiştirilmesi, değiştirilemeyecek olanın acısının kabul edilmesi ve katılımcıların olmak istedikleri insan için kendi değerlerine uygun yaşaması: Bu, değiştirilebilecek olanın değiştirilmesi ve değiştirilemeyecek olan için de değerlere uygun hareket etmek ve Dünyayla Bağlantı Kurma ve diğer KY+ becerilerini uygulayarak acıyla başa çıkılması anlamına gelmektedir. 3. Vazgeçmek, değerlerle olan bağın kaybedilmesi ve duruma yardımcı olmayan veya durumu daha da kötüleştiren şeyler yapılması: Sıkıntı veren düşünce ve hislere kapıldığımızda genellikle bu seçeneği otomatik olarak yapmaya meyilli olduğumuz açıklanır.
<p>2. seçeneğin değerlendirilmesi</p>	<p>Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi olarak da bilinen 2. seçeneği incelenir ve açıklanır. (Bu becerinin açıklaması için bkz Ek 1). Katılımcılar, Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisini kendi yaşamlarındaki zorlu bir duruma nasıl uygulayacaklarını düşünür.</p>
<p>Son alıştırmaya</p>	<p>Kolaylaştırıcı oturumu sonlandırır ve katılımcılara, 1) Başkalarına ve Kendine Nazik Olma becerisine dair uygulama yapmalarını ve 2) Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi ile ilgili planlarını gerçekleştirmelerini hatırlatır.</p>

5. Oturum

<p>Önceki dört oturumun özeti</p>	<p>Daha önce öğrenilen içerik gözden geçirilir ve katılımcılara, Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma ve Dünyayla Bağlantı Kurma becerileri ile ilgili yönlendirmelerde bulunur.</p>
<p>Alıştırmaların gözden geçirilmesi ve sorunlara çözüm bulma</p>	<p>Katılımcılar, geçen hafta oturumların dışında Nazik Olma becerisinin pratiği ile ilgili deneyimlerini tartışır.</p>
<p>Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisinin özetlenmesi ve bitirilmesi</p>	<p>Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisinin özetlenmesi ve son adımların anlatılması. Katılımcılar, geçen hafta boyunca oturumların dışında Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi becerisinin uygulanması ile ilgili deneyimlerini tartışırlar.</p>
<p>Acıya Yer Açma</p>	<p>Birçok insanın sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için yaptığı şeyler, bu yöntemlerin uzun vadede neden etkili olmadığı ve sıklıkla ek sorunlar yarattığı gözden geçirilir.</p>
<p>Kâğıdı iterek uzaklaştırma alıştırmaları</p>	<p>Katılımcıların, sıkıntı veren duygu ve düşüncelerle sürekli savaşmak yerine bu duygu ve düşüncelerin orada olmasına izin vermenin, değerlere uygun hareket etmeyi ve başkalarıyla iletişim kurmayı nasıl kolaylaştırabileceğini deneyimledikleri bir alıştırmaya.</p>

Fark Et, Adlandır ve Yer Aç	Katılımcıların, sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmak için mücadele etmek yerine, onları fark ederek, adlandırarak ve var olmalarına izin vererek Yer Açma becerisini uyguladıkları alıştıırma. (Bu becerinin açıklaması için bkz Ek 1).
Sonraki Adımlar	Katılımcılar, KY+ becerilerini devamlı olarak uygulamaya teşvik edilir ve katılımcılara kursa katıldıkları için teşekkür edilir.

EK 3: HER OTURUMDAN ÖNCE HAZIRLANMASI GEREKEN MATERYALLER

1. oturuma yönelik kontrol listesi

1. oturuma getirilecek özel materyaller

- Kullanılan KY+ versiyonuna bağlı olarak aşağıda verilen materyalleri getirmelisiniz. (Bulduğunuz ortama göre hangi farkındalık alıştırmasının kullanılacağını süpervizörünüzle görüşün).
 - Ne İttiğinin Farkında Olma Katılımcıların her biri için içecekler (örneğin, su, meyve suyu, kahve veya çay) ve kupa/bardak.
 - Bir Nesnenin Farkında Olma (bkz [Ek 8](#)): Katılımcıların her biri için nesnelere (örneğin, tükenmez veya kurşun kalem, çubuk, küçük taşlar, yapraklar). Alternatif olarak, katılımcılardan bir masanın yüzeyine, oturdukları yere veya zemine dokunmalarını isteyebilirsiniz.
- Gerekirse, Tartışma Sayfaları 1.2, 1.3 ve 1.5 için bulunduğunuz ortama göre uyarlanmış örnekler kullanılabilir.
- Kâğıt tahtası (flipchart) ve kalemler (İSTEĞE BAĞLI OLARAK; varsa ve çok sayıda katılımcı okuma/yazma biliyorsa). 1. oturumun aşağıda belirtilen önemli bilgilerini kâğıt tahtasına önceden yazabilirsiniz.
 - Temel kurallar (temel kuralların listesi için bkz 2. bölümün başında yer alan "[Tüm oturumlara yönelik bilgiler](#)")
 - Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin üç adımı: 1. adım: Fark et, 2. adım: Yavaşla ve vücudunla bağ kur, 3. Adım: yeniden odaklan.
 - Bir sonraki oturumdan önce uygulama yapılması gereken beceriler: Merakla Dikkatini Verme ve Dünyayla Bağlantı Kurma.
 - 1. oturumun tüm tartışma sorularını yazabilir ya da katılımcıların kolayca okuyabilmeleri için büyük boyutta yazıp çıktısını alabilirsiniz.
- KY+ kitabının yani, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in kopyaları (Bir kopya katılımcılara göstermek için, yeterli sayıda kopya ise katılımcılara dağıtmak için).

Her oturuma getirilecek diğer materyaller

- İlgili oturum için [Ek 5](#)'te yer alan her resmin bir kopyası/fotokopisi. Daha rahat görülebilmesi için mümkünse resim büyütülebilir
- KY+ rehberi
- Zamanlayıcı veya kronometre (her tartışma sorusu arasındaki süreyi takip etmek için)
- Grubun toplandığı alanda herkesin duyabilmesini sağlamak için ses sistemi veya hoparlör. Kablolu veya kablosuz olarak bağlanabilir (örneğin, Bluetooth). Kablosuz bağlantı durumunda cihazın şarjının olduğundan emin olun.
- Hoparlör kabloları (örneğin, bir prize takmak veya şarj etmek için)
- Yedek hoparlör (isteğe bağlı olarak)
- CD çalar/akıllı telefon
- Oturum için ses dosyası (İnternet bağlantısı olmadan oynatabilmeniz için önceden indirilmeli)
- Her oturumda katılımcıların katılımını takip etmek için katılımcı imza listesi
- Kolaylaştırıcıların, gerekirse oturum hakkında not almaları için kâğıt/defter ve kalem veya oturum sonrası değerlendirme formu (örnek için bkz [Ek 6](#)).
- Oturma yeri (sandalyeler, masalar, matlar)

İSTEĞE BAĞLI OLARAK

- Katılımcıların çoğu okuma/yazma biliyorsa: Katılımcıların not almak istemesi durumunda ekstra kâğıt ve tükenmez/ kurşun kalem.
- Çevrimdışı kullanım için önceden indirilen *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?* kitabının bağımsız ses dosyaları (katılımcıların oturumdan sonra kendi telefonlarına veya cihazlarına kayıt yapabilmeleri için).
- İkramlar: Su vb.
- Temel kuralları tüm katılımcıların görebileceği bir yere asmak için temel kurallar ve s
- Yakın gelecekte intihar riskini değerlendirmek için soruların bir kopyası (bkz [Ek 9](#))

2. oturuma yönelik kontrol listesi

2. oturuma getirilecek özel materyaller

- Her katılımcı için sayfa 2.1'in kopyaları ([Ek 5](#)'ten alınacak)
- Sayfa 2.1'i tamamlamak için her katılımcı için tükenmez/kurşun kalem.
- [Ek 4](#)'ün bir kopyası (2, 3, 4. ve 5. oturum için karşılama yazısı) veya "Hoş Geldiniz" kısmında kolayca okuyabilmek için [Ek 4](#)'e bir işaret koyun.
- Gerekirse Tartışma Sayfaları 2.2 ve 2.3 için içinde bulunulan ortama uyarlanmış örnekler
- Kâğıt tahtası (flipchart) ve kalemler (İSTEĞE BAĞLI OLARAK; varsa ve çok sayıda katılımcı okuma/yazma biliyorsa). Aşağıda verilenler gibi 2. oturumun aşağıda belirtilen önemli bilgilerini kâğıt tahtasına önceden yazabilirsiniz.
 - Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin üç adımı: 1. adım: Fark et, 2. adım: Yavaşla ve vücudunla bağ kur, 3. adım: Yeniden odaklan
 - Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinin üç adımı: 1. adım: Fark et, 2. adım: Adlandır, 3. adım: Yeniden odaklan
 - Bir sonraki oturumdan önce alıştırmayı yapılması gereken beceriler: Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma
 - 2. oturumun tüm tartışma sorularını yazabilir ya da katılımcıların kolayca okuyabilmeleri için büyük boyutta yazıp çıktısını alabilirsiniz)
- KY+ kitabının, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in kopyaları (katılımcılara göstermek için bir kopya ve yeni katılımcılara dağıtmak için yeterli sayıda kopya).

Her oturuma getirilecek diğer materyaller

- İlgili oturum için [Ek 5](#)'te yer alan her resmin bir kopyası/fotokopisi. Daha rahat görülebilmesi için mümkünse resim büyütülebilir
- KY+ Rehberi
- Zamanlayıcı veya kronometre (her tartışma sorusu arasındaki süreyi takip etmek için)
- Grubun toplandığı alanda herkesin duyabilmesini sağlamak için ses sistemi veya hoparlör. Kablolu veya kablosuz olarak bağlanabilir (örneğin, Bluetooth). Kablosuz bağlantı durumunda cihazın şarjının olduğundan emin olun.
- Hoparlör kabloları (örneğin, bir prize takmak veya şarj etmek için)

- Yedek hoparlör (isteğe bağlı olarak)
- CD çalar/akıllı telefon
- Oturum için ses dosyası (İnternet bağlantısı olmadan çalabilmeniz için önceden indirilmeli)
- Her oturumda katılımcıların katılımını takip etmek için katılımcı imza listesi
- Kolaylaştırıcıların, gerekirse oturum hakkında not almaları için kâğıt/defter ve kalem veya oturum sonrası değerlendirme formu (örnek için bkz [Ek 6](#))
- Oturma yeri (sandalyeler, masalar, matlar)

İSTEĞE BAĞLI OLARAK

- Katılımcıların çoğu okuma/yazma biliyorsa: Katılımcıların not almak istemesi durumunda ekstra kâğıt ve tükenmez/ kurşun kalemler.
- Çevrimdışı kullanım için önceden indirilen *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?* kitabının bağımsız ses dosyaları (katılımcıların oturumdan sonra kendi telefonlarına veya cihazlarına kayıt yapabilmeleri için).
- İkramlar: Su vb
- Tüm katılımcıların görebileceği bir yere asmak için temel kurallar ve bant
- Yakın gelecekte intihar riskini değerlendirmek için soruların bir kopyası (bkz [Ek 9](#))

3. oturuma yönelik kontrol listesi

3. oturuma getirilecek özel materyaller

- Ek 4'ün bir kopyası (2., 3., 4. ve 5. oturum için karşılama yazısı) veya Hoş Geldiniz bölümünde kolayca okuyabilmek için Ek 4'e bir işaret koyun
- Gerekirse Tartışma Sayfaları 3.2, 3.5 ve 3.6 için içinde bulunulan ortama uyarlanmış örnekler
- Kâğıt tahtası (flipchart) ve kalemler (İSTEĞE BAĞLI OLARAK; varsa ve çok sayıda katılımcı okuma/yazma biliyorsa). 3. oturumun aşağıda belirtilen önemli bilgilerini kâğıt tahtasına önceden yazabilirsiniz.
 - Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerisinin üç adımı: 1. adım: Fark et, 2. adım: Adlandır, 3. Adım: Yeniden odaklan
 - Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin üç adımı: 1. adım: Fark et, 2. adım: Yavaşla ve vücudunla bağ kur, 3. adım: Yeniden odaklan
 - Ortak değerlerin listesi (Sayfa 3.2'den)
 - Bir sonraki oturumdan önce uygulama yapılması gereken beceriler: Değerlerine Uygun Hareket Etme ile ilgili planın gerçekleştirilmesi, Dünyayla Bağlantı Kurma ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislerden Uzaklaşma becerilerinin uygulanmasına devam etmek
 - 3. oturumun tüm tartışma sorularını yazabilir ya da katılımcıların kolayca okuyabilmeleri için büyük boyutta yazıp çıktısını alabilirsiniz.
- KY+ kitabının, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in kopyaları (katılımcılara göstermek için bir kopya ve yeni katılımcılara dağıtmak için yeterli sayıda kopya).

Her oturuma getirilecek diğer materyaller

- İlgili oturum için Ek 5'teki her resmin bir kopyası/fotokopisi. Daha rahat görülebilmesi için mümkünse resim büyütülebilir.
- KY+ Rehberi
- Zamanlayıcı veya kronometre (her tartışma sorusu arasındaki süreyi takip etmek için)
- Grubun toplandığı alanda herkesin duyabilmesini sağlamak için ses sistemi veya hoparlör. Kablolu veya kablosuz olarak bağlanabilir (örneğin, Bluetooth). Kablosuz bağlantı durumunda cihazın şarjının olduğundan emin olun.
- Hoparlör kabloları (örneğin, bir prize takmak veya şarj etmek için)
- Yedek hoparlör (isteğe bağlı olarak)
- CD çalar/akıllı telefon

- Oturum için ses dosyası (İnternet bağlantısı olmadan çalışabilmeniz için önceden indirilmeli)
- Her oturumda katılımcıların katılımını takip etmek için katılım defteri
- Kolaylaştırıcıların, gerekirse oturum hakkında not almaları için kâğıt/defter ve kalem veya oturum sonrası değerlendirme formu (örnek için bkz [Ek 6](#))
- Oturma yeri (sandalyeler, masalar, matlar)

İSTEĞE BAĞLI OLARAK

- Katılımcıların çoğu okuma/yazma biliyorsa: Katılımcıların not almak istemesi durumunda ekstra kâğıt ve tükenmez/ kurşun kalem
- Çevrimdışı kullanım için önceden indirilen *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?* rehberinin bağımsız ses dosyaları (katılımcıların oturumdan sonra kendi telefonlarına veya cihazlarına kayıt yapabilmeleri için).
- İkramlar: Su vb.
- Tüm katılımcıların görebileceği bir yere asmak için temel kurallar ve bant
- Yakın gelecekte intihar riskini değerlendirmek için soruların bir kopyası ([Ek 9](#))

4. oturuma yönelik kontrol listesi

4. oturuma getirilecek özel materyaller

- Ek 4'ün bir kopyası (2, 3, 4. ve 5. oturum için karşılama yazısı) veya "Hoş Geldiniz" bölümünde kolayca okuyabilmek için Ek 4'e bir işaret koyun
- Gerekirse Tartışma Sayfaları 4.1, 4.3, 4.4, 4.6 ve 4.7 için içinde bulunduğunuz ortama uyarlanmış örnekler
- Kâğıt tahtası (flipchart) ve kalemler (İSTEĞE BAĞLI OLARAK; varsa ve çok sayıda katılımcı okuma/yazma biliyorsa). 4. oturumun aşağıda belirtilen önemli bilgilerini kâğıt tahtasına önceden yazabilirsiniz:
 - Herhangi bir zorlu durum karşısında üç seçenek:
 - 1. seçenek: Geride bırakma
 - 2. seçenek: Değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve değerlere uygun yaşamak
 - 3. seçenek: Vazgeçmek ve değerlerle olan bağın kaybedilmesi
 - Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi için adımlar:
 - 1. Hayatınızdaki zorlu bir durumu belirleyin
 - 2. Bu durumda sizin için en önemli olan 2-3 değeri belirleyin
 - 3. "Değiştirilebilecek olanın değiştirilmesi" ve değerleriniz doğrultusunda davranmanın yollarını düşünün
 - 4. Bir eylemi seçin ve bu eylemi yapın
 - Bir sonraki oturumdan önce alıştırmaya yapılması gereken beceriler: Başkalarına ve kendine karşı nazik olma, Sorunların Çözülmesi
 - 4. oturumun tüm tartışma sorularını yazabilir ya da katılımcıların kolayca okuyabilmeleri için büyük boyutta yazıp çıktısını alabilirsiniz.
- KY+ kitabının, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in kopyaları (katılımcılara göstermek için bir kopya ve yeni katılımcılara dağıtmak için yeterli sayıda kopya).

Her oturuma getirilecek diğer materyaller

- İlgili oturum için Ek 5'teki her resmin bir kopyası/fotokopisi. Daha rahat görülebilmesi için mümkünse resim büyütülebilir.
- KY+ Rehberi
- Zamanlayıcı veya kronometre (her tartışma sorusu arasındaki süreyi takip etmek için)
- Grubun toplandığı alanda herkesin duyabilmesini sağlamak için ses sistemi veya hoparlör. Kablolu veya kablosuz olarak bağlanabilir (örneğin, Bluetooth). Kablosuz bağlantı durumunda cihazın şarjının olduğundan emin olun.

- Hoparlör kabloları (örneğin, bir prize takmak veya şarj etmek için)
- Yedek hoparlör (isteğe bağlı olarak)
- CD çalar/akıllı telefon
- Oturum için ses dosyası (İnternet bağlantısı olmadan çalabilmeniz için önceden indirilmeli)
- Her oturumda katılımcıların katılımını takip etmek için katılımcı imza listesin
- Kolaylaştırıcıların, gerekirse oturum hakkında not almaları için kâğıt/defter ve kalem veya oturum sonrası değerlendirme formu (örnek için bkz [Ek 6](#))
- Oturma yeri (sandalyeler, masalar, matlar)

İSTEĞE BAĞLI OLARAK

- Katılımcıların çoğu okuma/yazma biliyorsa: Katılımcıların not almak istemesi durumunda ekstra kâğıt ve tükenmez/ kurşun kalemler.
- Çevrimdışı kullanım için önceden indirilen Stresli Anlarda Ne Yapmalı? kitabının bağımsız ses dosyaları (katılımcıların oturumdan sonra kendi telefonlarına veya cihazlarına kayıt yapabilmeleri için)
- İkramlar: Su vb.
- Tüm katılımcıların görebileceği bir yere asmak için temel kurallar ve bant
- Yakın gelecekte intihar riskini değerlendirmek için soruların bir kopyası ([Ek 9](#))

5. oturuma yönelik kontrol listesi

5. oturuma getirilecek özel materyaller

- Kâğıdı İterek Uzaklaştırma alıştırmaları için kâğıt (kişi başına bir sayfa). (İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kâğıt yoksa, lütfen katılımcılardan mevcut olan herhangi bir fiziksel nesneyi kullanmalarını isteyin; örneğin, kalem, çubuk, kemer, şapka vb.)
- Ek 4'ün bir kopyası (2, 3, 4. ve 5. oturum için karşılama yazısı) veya "Hoş Geldiniz" bölümünde kolayca okuyabilmek için Ek 4'e bir işaret koyun.
- Gerekirse, Tartışma Sayfaları 5.5 ve 5.6 için içinde bulunulan ortama uyarlanmış örnekler
- Kâğıt tahtası (flipchart) ve kalem (İSTEĞE BAĞLI OLARAK; varsa ve çok sayıda katılımcı okuma/yazma biliyorsa). 5. oturumun aşağıda belirtilen önemli bilgilerini kâğıt tahtasına önceden yazabilirsiniz:
 - Herhangi bir zorlu durum karşısında üç seçenek:
 - 1. seçenek: Geride bırakma
 - 2. seçenek: Değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek olanın acısını kabul etmek ve değerlere uygun yaşamak
 - 3. seçenek: Vazgeçmek ve değerlerle olan bağın kaybedilmesi
 - Sorunların Değerlere Uygun Olarak Çözülmesi için adımlar:
 - 1. Hayatınızdaki zorlu bir durumu belirleyin
 - 2. Bu durumda sizin için en önemli olan 2-3 değeri düşünün
 - 3. "Değiştirilebilecek olanın değiştirilmesi" ve değerleriniz doğrultusunda hareket etmenin yollarını düşünün
 - 4. Bir eylemi seçin ve bu eylemi yapın.
 - 5. Eylemin etkili olup olmadığını değerlendirin ve bir sonraki eyleminizin ne olacağına karar verin.
 - Yer Açma için adımlar: 1. adım: Sıkıntı veren bir düşünceyi veya hissi fark et, 2.adım: Adlandır, 3. adım: Hava durumu gibi gelip geçmesine izin ver.
 - 5. oturumun tüm tartışma sorularını yazmayı (ya da katılımcıların kolayca okuyabilmeleri için büyük formatta yazdırmayı) düşünün.
- KY+ kitabının, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in kopyaları (katılımcılara göstermek için bir kopya ve yeni katılımcılara dağıtmak için yeterli sayıda kopya).

Her oturuma getirilecek diğer materyaller

- İlgili oturum için Ek 5'teki her resmin bir kopyası/fotokopisi. Daha rahat görülebilmesi için mümkünse resim büyütülebilir.
- KY+ Rehberi

- Zamanlayıcı veya kronometre (her tartışma sorusu arasındaki süreyi takip etmek için)
- Grubun toplandığı alanda herkesin duyabilmesini sağlamak için ses sistemi veya hoparlör. Kablolu veya kablosuz olarak bağlanabilir (örneğin, Bluetooth). Kablosuz bağlantı durumunda cihazın şarjının olduğundan emin olun.
- Hoparlör kabloları (örneğin, bir prize takmak veya şarj etmek için)
- Yedek hoparlör (isteğe bağlı olarak)
- CD çalar/akıllı telefon
- Oturum için ses dosyası (İnternet bağlantısı olmadan çalışabilmeniz için önceden indirilmeli)
- Her oturumda katılımcıların katılımını takip etmek için katılım defteri
- Kolaylaştırıcıların, gerekirse oturum hakkında not almaları için kâğıt/defter ve kalem veya oturum sonrası değerlendirme formu (örnek için bkz [Ek 6](#))
- Oturma yeri (sandalyeler, masalar, matlar)



İSTEĞE BAĞLI OLARAK

- Katılımcıların çoğu okuma/yazma biliyorsa: Katılımcıların not almak istemesi durumunda ekstra kâğıt ve tükenmez/ kurşun kalem.
- Çevrimdışı kullanım için önceden indirilen Stresli Anlarda Ne Yapmalı? kitabının bağımsız ses dosyaları (katılımcıların oturumdan sonra kendi telefonlarına veya cihazlarına kayıt yapabilmeleri için).
- İkramlar: Su vb.
- Tüm katılımcıların görebileceği bir yere asmak için temel kurallar ve bant.
- Yakın gelecekte intihar riskini değerlendirmek için soruların bir kopyası ([Ek 9](#)).

EK 4: 2, 3, 4. VE 5. OTURUM İÇİN KARŞILAMA YAZISI

[2. ve 5. oturum için: Bu yazıyı okuyun. Yazıyı, kendi tarz ve içinde bulunduğunuz ortama uyarlayabilirsiniz.]

[3, 4. veya 5. oturum için: Yazıda verilen ayrıntıları azaltmayı düşünebilirsiniz. Örneğin, katılımcıların, kursla ilgili temel bilgileri veya temel kuralları gözden geçirmek isteyip istemediğini sorabilirsiniz. Kimse istemezse ve yeni bir katılımcı yoksa, bu yazıyı kısaltabilirsiniz.]

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	<p>[Kendinizi tekrar tanıtırın:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Stres yönetimi ile ilgili bu kursun [2, 3, 4 or 5] oturumuna katıldığınız için tekrar teşekkür ederiz.</u>[5. oturum için <u>bu oturumun son oturum olacağını da söyleyin.</u>] • <u>Benim adım s [adınız] ve arkadaşımın adının [yardımcı kolaylaştırıcının adı] olduğunu hatırlatmak isterim.</u> • [Kursa gözlemci olarak katılan kişiler varsa onları da tanıtırın ve neden orada olduklarını açıklayın.]
	<p>[Kursu tanıtırın:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Bu hafta kursun formatının size daha tanıdık geleceğini umuyorum. Lütfen kursta öğrendiğiniz her bir beceriye dair uygulama yapmak için elinizden gelenin en iyisini yapmaya devam edin.</u> • <u>Bugünkü oturumun süresi [genel olarak oturum süresi 1 saat 30 dakika ila 1 saat 40 dakika arasındadır].</u> • <u>Ses kaydı devam ederken bir sorunuz olursa lütfen elinizi kaldırın [veya kültürel uygun başka bir hareket] ve [yardımcı kolaylaştırıcı] yanınıza gelecek veya ses kaydının ilgili bölümü sona erdiğinde soruları yanıtlayacağız.</u> • <u>Ayrıca, yardıma ihtiyacınız varsa, özel bir şey söylemeniz gerekiyorsa veya devam edemeyecek kadar üzgün hissediyorsanız [yardımcı kolaylaştırıcıya] durumunuzu bildirebilirsiniz.</u>

[Kursa yeni katılan biri varsa:]

- Kursumuza bugün ilk kez katılan katılımcılarımız, sizler de aramıza hoş geldiniz! Bize katıldığınız için mutluyuz. Kurs başladıktan sonra katılmak biraz garip gelebilir. Ancak, endişe etmeyin, önceki oturumların ana kavramlarını ve alıştırmaları oturumun başında gözden geçireceğiz.
- Sadece kursu takip etmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. İlerledikçe daha fazla anlamaya başlayacaksınız. [Kültürel olarak uygunsa, katılımcılara bu durumun bir filmi ortasından izlemeye başlamak gibi olduğunu söyleyebilirsiniz; her şey hemen anlaşılmaz ama zamanla olaylar çözülür.]
- Kursun size fayda sağlaması için illa her şeyi anlamanıza gerek yok.
- [İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Gerekirse temel kuralları ve sağlanabilecek desteği hatırlatın:]


İlk oturumumuzda hepiniz bu temel kuralları kabul ettiniz. [Grup katılımcılarının çoğu okuma/yazma biliyorsa, temel kuralların listesini gösterin].



1. Lütfen, kendilerinden izin almadıkça oturumlar haricinde, diğer katılımcıların söyledikleri hakkında konuşmayın.
2. Dinlemek ve dikkatinizi vermek için elinizden geleni yapın.
3. Sizlere yararı dokunması için tüm kurs etkinliklerini denemenizi öneririz; ancak yapmak istemediğiniz bir şey varsa yapmayabilirsiniz. İsteddiğiniz zaman ayrılabilirsiniz.
4. Lütfen birbirinizi önemseyin ve birbirinize saygılı olun.
5. Önemli bilgileri kaçırmamak için tüm oturumlara katılmaya ve vaktinde gelmeye çalışın.

[1. oturumda grupta birlikte belirlediğiniz diğer kuralları kısaca listeleyin.]

- Ayrıca, 1. oturumda konuştuğumuz gibi, şu konularda sizlere yardımcı olamayız: _____ [Konulara örnekler verin; örneğin, para, yiyecek, okul veya yasal destek için yardım].
- Ancak, sizin veya bir başkasının tehlikede olabileceği bir durumunuz varsa, lütfen bizlere bildirin. Nasıl bir ek desteğe ihtiyacınız olabileceğini anlamak için sizinle konuşacağız.
- Grubun temel kuralları hakkında sorusu olan var mı?

	<p>[Katılımcılara rehberi hatırların:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Stresli Anlarda Ne Yapmalı?</u> adlı kitabınızda, bugünkü oturumda paylaşılan bilgiler _____ [2, 3, 4 veya 5: bölümü gösterin] bölümünde özetlenmiştir.• <u>Bugünkü oturumda rehberdeki bazı resimleri kullanacağız.</u>• <u>Umarım bu oturumdan keyif alırsınız</u>
---	--

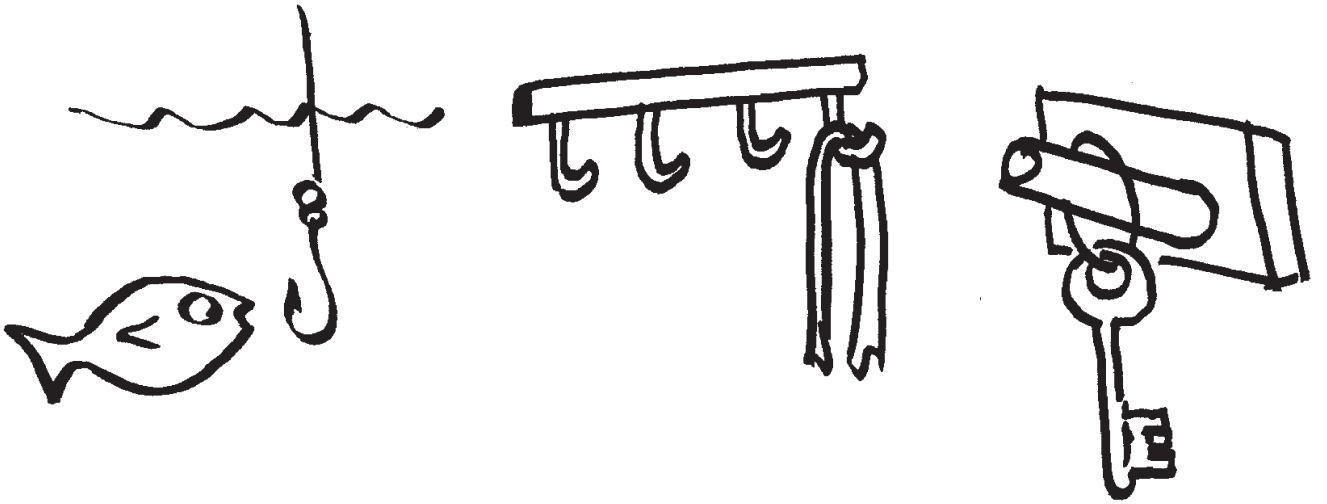
EK 5: RESİMLER VE FAALİYET SAYFALARI

Bu ek, gruba gösterilecek tüm resimleri ve ayrıca Faaliyet Sayfası 2.1'i içermektedir.

Bu resimler, *Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber*'in bir versiyonundan alınmıştır. Bu ekte yer alan tüm resimler ve faaliyet sayfası için, bu rehberde kullanılan resimlerin kültürel olarak uyarlanmış versiyonları kullanılmalıdır. Mevcut alternatif resimler için lütfen KY+ yayın sayfasını kontrol edin veya psych_interventions@who.int adresinden DSÖ ile iletişime geçin.

1. Oturum

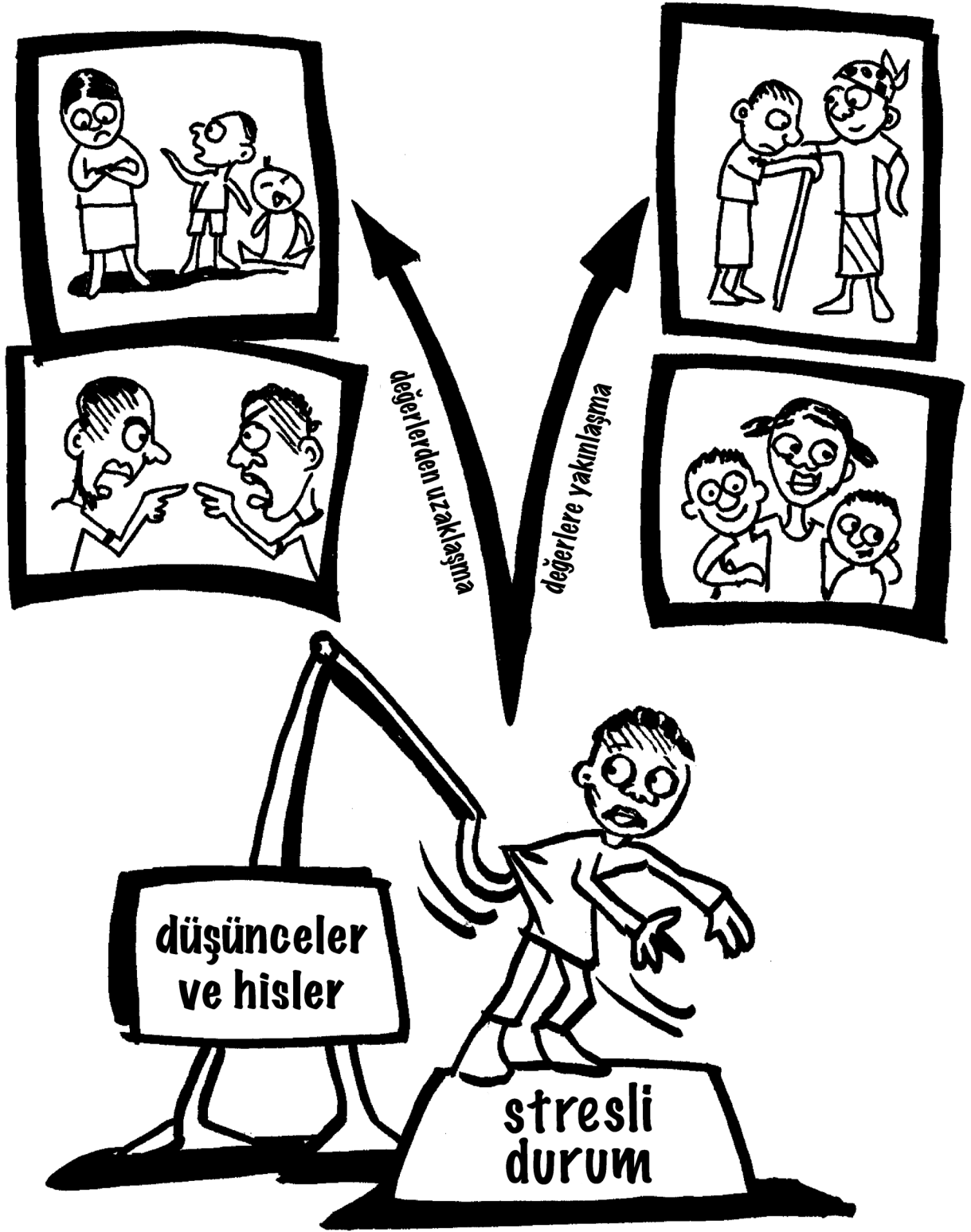
Resim 1.1



Resim 1.2



Resim 1.3



Resim 1.4



Resim 1.5



Resim 1.6



2. Oturum

Resim 2.1



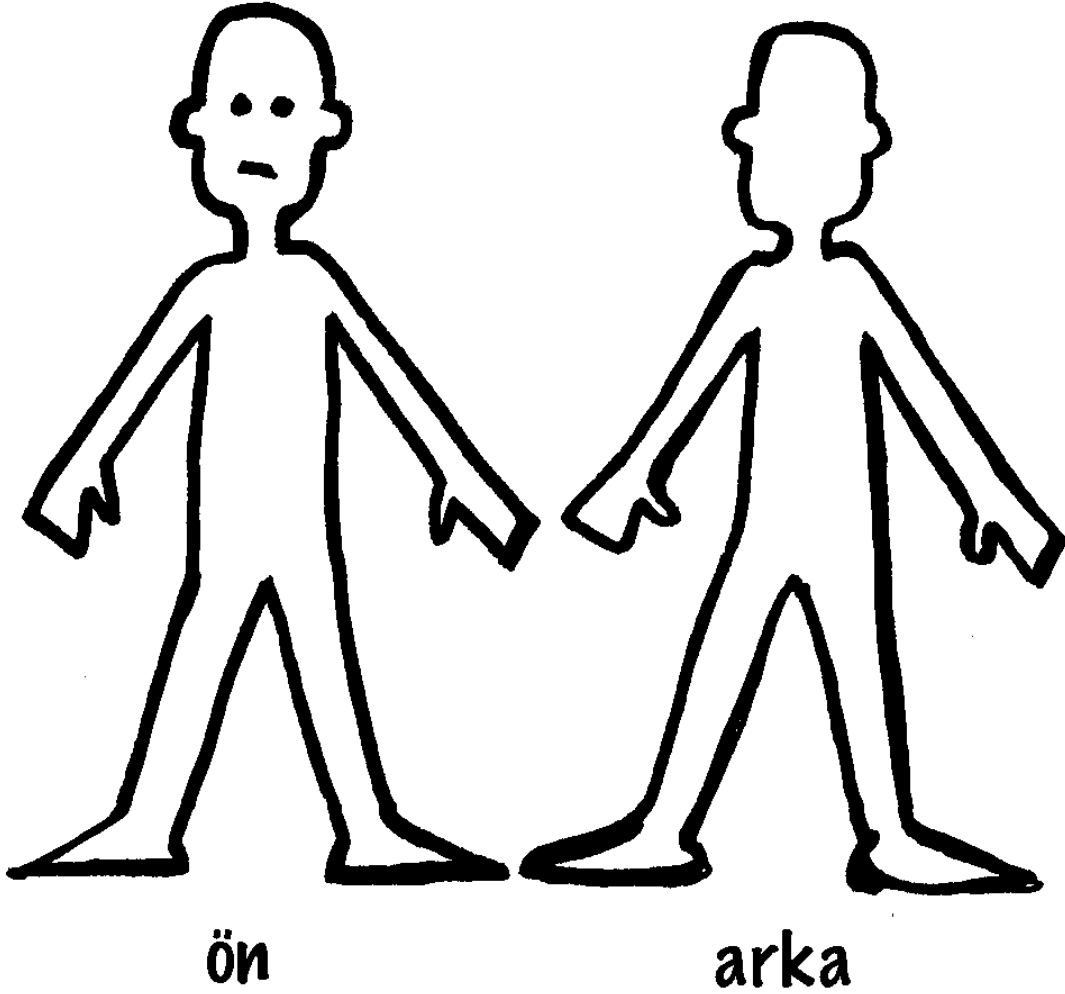
Resim 2.2

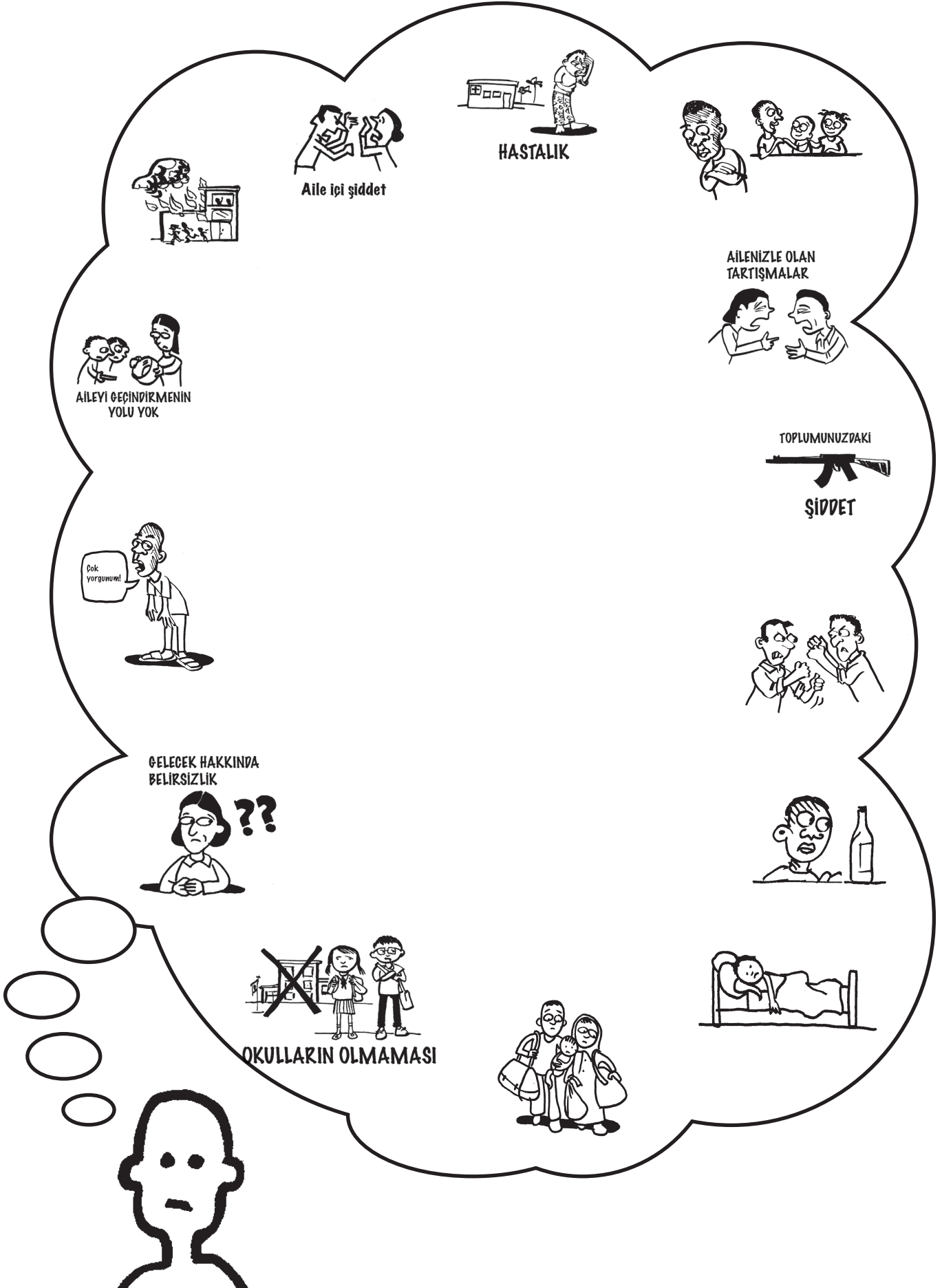


Resim 2.3



Faaliyet Sayfası 2.1



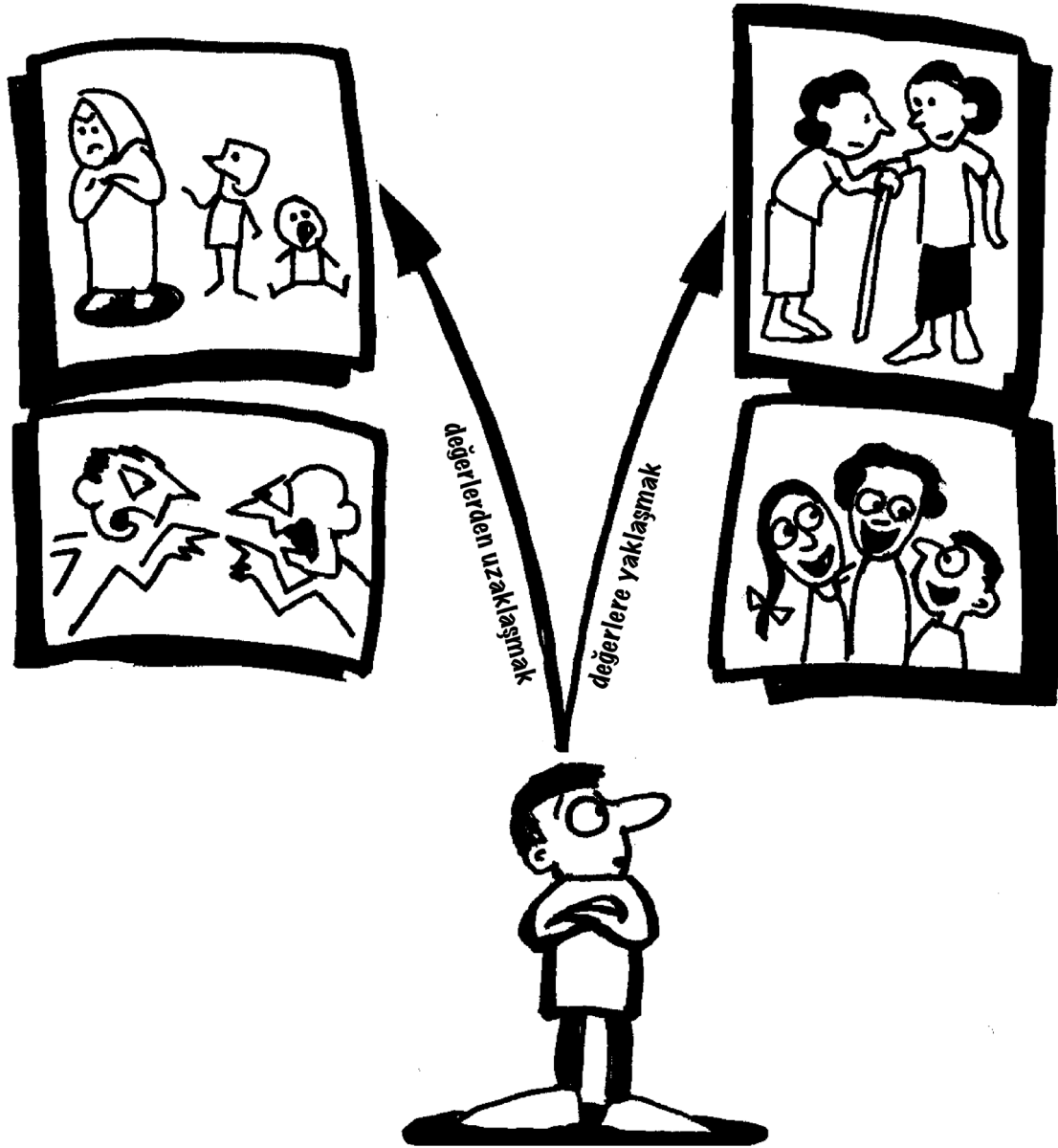


3. Oturum

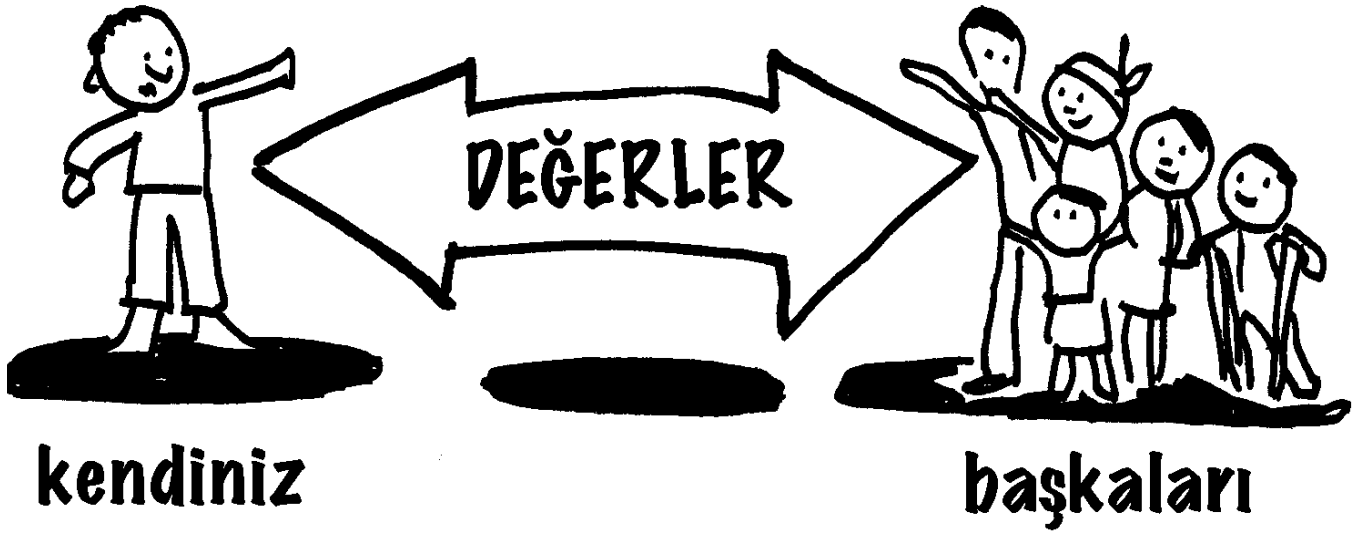
Resim 3.1



Resim 3.2

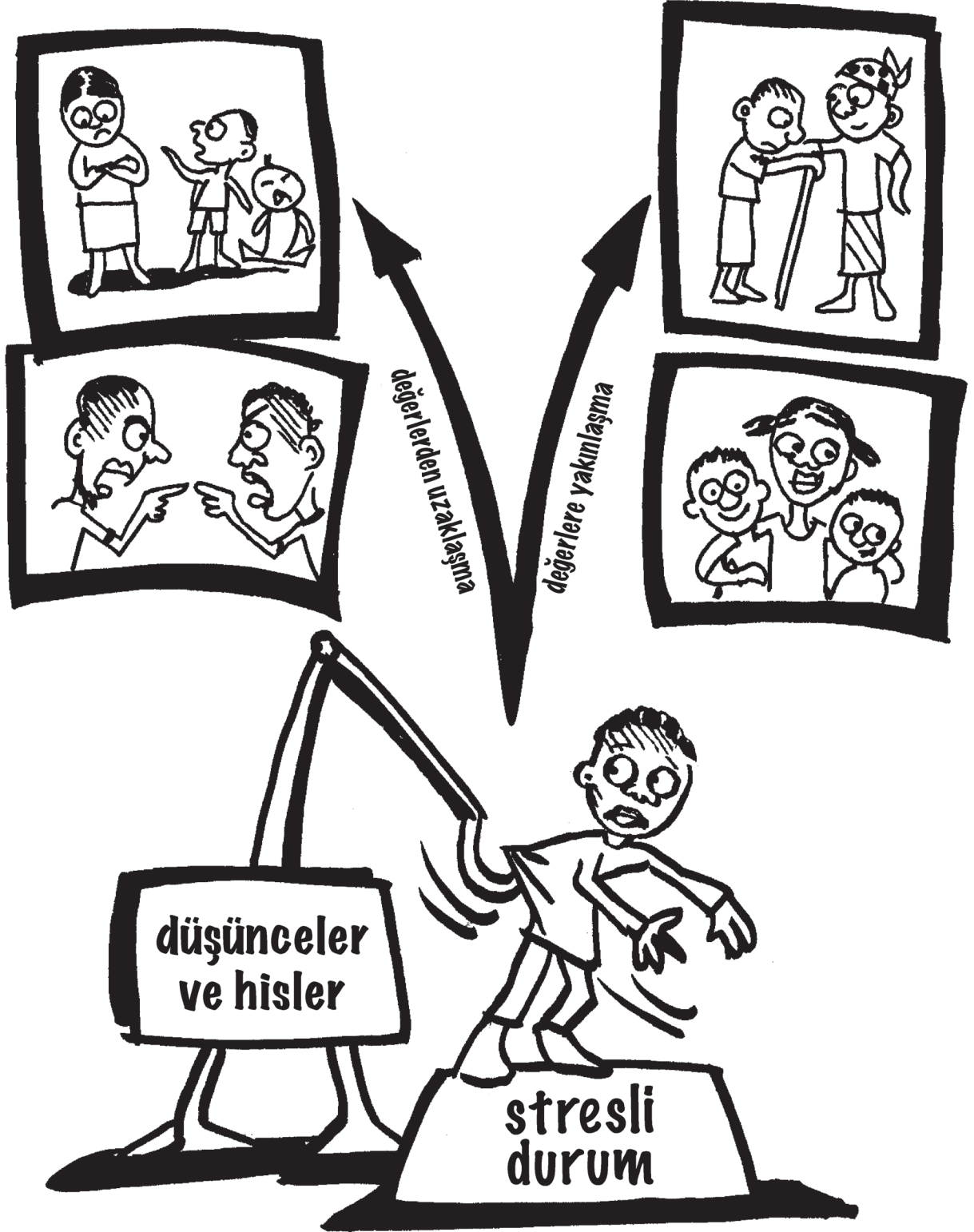


Resim 3.3



4. Oturum

Resim 4.1



Resim 4.2



Resim 4.3



Resim 4.4



Resim 4.5



5. Oturum

Resim 5.1



Resim 5.2



Resim 5.3



EK 6: OTURUM SONRASI DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form, kolaylaştırıcıların her oturumla ilgili değerlendirmelerde bulunmalarına ve süpervizörle tartışılması gerekenleri not almalarına yardımcı olmak için uyarlanabilir ve kullanılabilir. Genel olarak, bir katılımcının kimliğinin anlaşılmasını sağlayacak herhangi bir bilginin (örneğin, katılımcıların adlarını eklemeyin) bu forma eklememesi yerinde olacaktır.

Kolaylaştırıcılar:

Oturum no:

KY+ oturumunun tarihi:

KY+ oturumunun süresi:

1. Oturum sırasında yolunda giden şeyler nelerdi?
2. Neler geliştirilebilir?
3. Bir sonraki oturum için veya kursun bir sonraki revizyonu için önermek istediğiniz herhangi bir değişiklik var mı?
4. Başka bir geri bildiriminiz var mı?
5. (Varsa): Gözlemcilerin önemli gözlemleri
6. Herhangi bir katılımcı ek yardım talebinde bulundu mu? (Örneğin, başka sorunlar hakkında konuşmak isteyen, ek destek isteyen, çok sıkıntılı görünen veya bir güvenlik sorununu anlatan bir katılımcı)
7. Herhangi bir katılımcı dil sorunu yaşadı mı?
8. Herhangi bir takip çalışmasına ihtiyaç var mı? (Gruba yönelik tüm takip çalışmalarının belirtildiğinden ve tamamlandığından emin olun)

KY+ oturum sonrası değerlendirme formu (ÖRNEK)

Kolaylaştırıcılar: Selin ve Mehmet

Oturum no: 1

KY+ oturumunun tarihi: 6 Mart 2021

KY+ oturumunun süresi: 95 dakika

1. Oturum sırasında yolunda giden şeyler nelerdi?

(Lider) Kolaylaştırıcı sıcak ve samimi bir giriş yaptı.

Yardımcı kolaylaştırıcı, lider kolaylaştırıcının söylemeyi unuttuğu bilgileri ekledi.

Katılımcılar alıştırmaları iyi bir şekilde takip etti. Ortam iyiydi. Gürültü veya dikkat dağıtıcı unsurlar yoktu. Katılımcılar soruları iyi bir şekilde tartıştı ve cevaplarının bir kısmını yardımcı kolaylaştırıcı ile paylaştılar. Katılımcılar farkındalık alıştırmalarını anladı ve tartışma konusunda istekliydi.

2. Neler geliştirilebilir?

Önemli bilgilerin atlanmaması için kolaylaştırıcı giriş kısmını biraz daha iyi incelemelidir. Bazı katılımcılar biraz geç geldi, bu da grubun dikkatini dağıttı. Bir dahaki sefere grubun sonunda herkese zamanında gelmelerini ve geç kalırlarsa odaya sessizce girmelerini hatırlatabiliriz. Sesi duraklatmamız ve resimleri bulmak için zaman ayırmamız gerekti. Bir dahaki sefere [Ek 5](#)'teki resimlere bir işaret koyabiliriz ve resimleri bulup gösterme görevini yardımcı kolaylaştırıcıya verebiliriz.

3. Bir sonraki oturum için veya kursun bir sonraki revizyonu için önermek istediğiniz herhangi bir değişiklik var mı?

Kursun sorunsuz geçmesini sağlamak ve kolaylaştırıcılar için son dakika stresini önlemek amacıyla her oturuma yönelik gerekli olan tüm materyaller (örneğin, resimler) önceden hazırlanmalıdır.

4. Başka bir geri bildiriminiz var mı?

Katılımcıların çoğu okumayı çok iyi bilmiyor.

5. (Varsa) Gözlemcilerin önemli gözlemleri

Birçok katılımcı, arada ve grup sonrasında kişisel sorunları hakkında kolaylaştırıcılarla konuşmak istedi.

6. Herhangi bir katılımcı ek yardım talebinde bulundu mu? (örneğin, başka sorunlar hakkında konuşmak isteyen, ek destek isteyen, çok sıkıntılı görünen veya bir güvenlik sorununu anlatan bir katılımcı)

Bir katılımcı, yardımcı kolaylaştırıcının yanına giderek evinin su sızıntısı nedeniyle onarılması gerektiğini ve baş ağrısı ile ilgili sorunlar yaşadığını söyledi. Yardımcı kolaylaştırıcı, katılımcının sıkıntısını anladığını göstermek ve uygun desteği almanın ek yollarını belirlemesine yardımcı olmak için temel yardım becerilerini kullandı (örneğin, muayene olmak üzere doktora gitmek, bir arkadaştan evi onarmaya yardım etmesini istemek).

7. Herhangi bir katılımcı dil sorunu yaşadı mı?

Farklı bir lehçe konuşan bir katılımcı bazı kelimelerle ilgili sorular yaşadı. Ancak, kolaylaştırıcı kendi lehçesinde eşdeğer kelimenin ne olacağını sözlük kullanarak açıkladıktan sonra katılımcı anladı.

8. Herhangi bir takip çalışması gerekli mi? (Gruba yönelik tüm takip çalışmalarının belirtildiğinden ve tamamlandığından emin olun)

Hayır.

EK 7: DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA BECERİSİ İLE İLGİLİ BİLGİ NOTU

Çok sıkıntılı olan bir katılımcı varsa, kolaylaştırıcılar katılımcıyı sakinleştirmeye ve sıkıntısını yönetilebilir bir düzeye getirmeye yardımcı olmak için Dünyayla Bağlantı Kurma alıştırmalarını kullanmayı düşünebilir. Gerekirse, aşağıdaki Dünyayla Bağlantı Kurma alıştırmaları, örneğin, katılımcıları kendilerini rahat hissettiren herhangi bir şekilde hareket etmeye teşvik ederek fiziksel veya bilişsel bozukluğu olan kişiler için uyarlanabilir (bkz 1. Bölüm [Alt Bölüm 6.2.3](#))

Oldukça stresli katılımcıların, alıştırma sırasında gözlerini açık tutmaları ve daha çok içsel duygulara odaklanmak yerine dış çevredekileri gözlemledikleri 3. adıma yoğunlaşmaları genellikle daha iyidir.

Katılımcıyı, ortamda gözlemlediklerini yüksek sesle paylaşmaya teşvik edin. Alıştırmanın sonunda, katılımcının nasıl hissettiğini kontrol edin ve gerekirse, alıştırmayı tekrarlamayı teklif edin.

1. Dünyayla Bağlantı Kurma becerisinin üç adımdan oluştuğunu unutmayın. Bu üç adımı hatırlatırken gözlerinizi açık tutabilirsiniz. İlk önce, nasıl hissettiğinizi ve şu anda ne düşündüğünüzü fark edin. Stresli veya bir duygu fırtınasına yakalanmış gibi mi hissediyorsunuz?
2. 2. adım için yavaşlayın ve vücudunuzla bağ kurun. Ayaklarınızı yere bastırın, vücudunuzu esnetin ve nefesinize odaklanın.
3. Şimdi 3. adım için etrafımızdaki dünyaya yeniden odaklanacağız.
 - Görebildiğiniz beş şey nedir? [Duraklatın ve gerekirse, katılımcıyı teşvik ederek cevapları bekleyin.]
 - Duyabildiğiniz üç veya dört şey nedir? [Duraklatın ve gerekirse, katılımcıyı teşvik ederek cevapları bekleyin.]
 - Esneyin ve üzerinde oturduğunuz şey gibi bir şeye dokununuz. Parmak uçlarınızda ne hissediyorsunuz? [Duraklatın ve gerekirse, katılımcıyı teşvik ederek cevapları bekleyin.]
 - Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin. [Katılımcıyı, nerede olduğunu ve ne yaptığını yüksek sesle söylemeye teşvik edin.]
4. Az önce birlikte kısa bir Dünyayla Bağlantı Kurma alıştırmaları yaptık. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
5. Gruba geri dönmeye hazır mısınız yoksa alıştırmayı tekrarlamak ister misiniz?

EK 8: ALTERNATİF FARKINDALIK ALIŞTIRMASI




Bu ek, 1. oturumda yer verilen “Ne İçtiğinin Farkında Olma” alıştirmasının yerine kullanılabilir alternatif bir farkındalık alıştirması olan “Bir Nesnenin Farkında Olma” alıştirmasına yönelik yönergeler içermektedir. Bu alternatif alıştirma, “Ne İçtiğinin Farkında Olma” alıştirmasının uygulanamayacağı ya da kültürel olarak veya belirli bir bağlam için uygun olmadığı durumlarda kullanılabilir. Bu alıştirmayı kullanmak için, 1. oturumdaki ses kaydının alternatif bir versiyonunun mevcut olması gerekmektedir.²⁴ Bu konuda süpervizörünüze danışın. Bu alternatif sürüm genellikle KY+’nın çeviri ve uyarlama süreci sırasında kaydedilir. DSÖ’den talep üzerine sağlanan çeviri ve uyarlama materyallerinde daha fazla açıklama bulunmaktadır.

24 Bu alternatif ses kaydının İngilizce versiyonu, DSÖ web sitesinin KY+ yayın sayfasında mevcuttur.



Bir Nesnenin Farkında Olma (alternatif alıştırma)

Genel Açıklama: (yaklaşık 15 dakika)	Bir faaliyete odaklanmanın stresi yönetmeye nasıl yardımcı olabileceğine dair açıklama ve örnek alıştırma sunulur.
Ses kaydının ilk cümlesi	
	“Çoğu insan stresleri arttıkça dikkatlerinin daha fazla dağıldığını fark eder.”
Kolaylaştırıcının yapması gerekenler	
	🔔 “Kolaylaştırıcı gruba şimdi Resim 1.4’ü gösterecek.”
	Resim 1.4’ü gösterin. İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve Resim 1.4’ü kısaca açıklayın: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Resimdeki kız düşüncelerine ve hislerine o kadar takılı kalmış ki arkadaşlarının yaptığı konuşmayı takip etmekte zorlanıyor.</u> Duraklatılmışsa, ses kaydını oynatmaya devam edin.
	🔔 “Kolaylaştırıcı şimdi ses kaydını duraklatacak.”
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Alıştırmaı açıklayın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu alıştırma için küçük bir nesne dağıtacağım ve sonra bu nesne ile ne yapacağımızı anlatacağım.</u> <p>[Her katılımcıya bir nesne dağıtın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu alıştırma için, bu nesneye bakacağız ama bu sefer normalde baktığımızdan farklı bir şekilde bakacağız.</u>• <u>Stresli olduğumuzda, çoğu zaman uğraştığımız şeyi, önümüzde ne olduğuna gerçekten dikkat etmeden, dikkatimiz dağılmış bir şekilde yaparız.</u>• <u>Yeniden odaklanmayı ve önümüzde olana tüm dikkatimizi vermeyi öğrenmek, hayatımızdaki stresi daha iyi yönetmemize yardımcı olabilir.</u>• <u>Şimdi, bu nesneyi çok yakından inceleyerek ve daha önce hiç böyle bir şey görmediğimizi hayal ederek bunu uygulayacağız.</u>• <u>Şimdi ses kaydını yeniden başlatacağım ve bu alıştırmanın nasıl yapıldığını açıklayacağım. Lütfen dikkatlice dinleyin ve yönergelere uyun.</u>
	Ses kaydını oynatmaya devam edin.
	Alıştırmanın nasıl yapılacağını katılımcılara gösterin.

Önemli notlar

Alıştırmaı ilgili kafası karışan veya alıştırmanın amacının ne olduğunu soran katılımcılar varsa:


Bu alıştırmanın amacı, tüm dikkatinizi yaptığınız faaliyete vermeyi deneyimlemektir. Bu durumda amacımız bir nesneyi gözlemlemektir. Tüm dikkatimizi bir şeye vermeyi öğrenmek, stresi daha iyi yönetmeyi öğrenmenin ilk adımıdır.












Neleri fark ettiniz? (Bir Nesnenin Farkında Olma)








Genel Açıklama: (yaklaşık 20 dakika)	Tartışma yapılır.
--	-------------------






Ses kaydının ilk cümlesi






	"Birazdan iki veya üç kişilik küçük gruplar oluşturmanızı isteyeceğiz. Bu küçük gruplarda, bu alıştırmayı yaparak gözlemlediklerinizi tartışmak için birkaç dakikanızı ayırmanızı istiyoruz."
---	---

Kolaylaştırıcının yapması gerekenler

	 Kolaylaştırıcı, gruba yönelik yönergeler içeren Sayfa 1.1'i okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.
	[Aşağıda verilen Sayfa 1.1'i okuyun]: <ul style="list-style-type: none"> Lütfen şimdi şu soruyu tartışmak için yanınızda oturan katılımcıya dönün: <ul style="list-style-type: none"> Bu alıştırma ile ilgili en ilginç veya farklı bulduğunuz şey nedir?
	Bu tartışmanın süresi 1 dakika 30 saniyedir . Zamanlayıcınızı kullanın. Katılımcılar ilginç veya farklı buldukları herhangi bir şey paylaşmakta güçlük çekiyorlarsa, şunu sorabilirsiniz: <ul style="list-style-type: none"> Bu alıştırma, normalde bu nesneye bakma şeklinizden nasıl farklıydı? Nesne ile ilgili normalde fark etmediğiniz bir şey fark ettiniz mi? Örneğin, ışığın bu nesnenin üzerinde nasıl yansıdığı, nesnenin sıcaklığı, yapısı ya da kokusu gibi.
	Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.
	 "Kolaylaştırıcı, Sayfa 1.2'yi okumak için ses kaydını duraklatacak."
	Ses kaydını duraklatın.

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.2'yi okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bu alıştırma, “Merakla Dikkatini Verme” becerisini uyguladık. Bir şeye bu kadar dikkatinizi vermek, günlük hayatımızda yaptığımızdan farklı hissettirmiş olabilir çünkü günlük hayatımızda sık sık dikkatimiz dağılır ve düşüncelerimize kapılırız. Örneğin,...</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örneği okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Düşünce veya hislere kapıldığınız için arkadaşlarınızın söylediklerine odaklanamıyorsanız bu onları üzebilir. Arkadaşlarınıza dikkatinizi vererseniz, birlikte geçirdiğiniz zamandan daha fazla keyif alabilir ve birbirinizi daha iyi destekleyebilirsiniz.</u>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.2'yi okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Şimdi, aynı katılımcıyla şu soruyu tartışın:</u><ul style="list-style-type: none">▪ <u>Tıpkı her gün gördüğünüz nesnelere dikkatinizi verdiğiniz gibi önemsedığınız insanlara ve faaliyetlere de tüm dikkatinizi vererseniz hayatınız nasıl gelişirdi?</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 2 dakikadır. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>
	<p> “Kolaylaştırıcı, Sayfa 1.3’ü okumak için ses kaydını duraklatacak.”</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>

	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.3'ü okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Merakla Dikkatini Vermenin iyi ya da kötü olarak yargılamadan, o an olup bitene tüm dikkatimizi vermek anlamına geldiğini hatırlayın. Örneğin,...</u> [Önceden hazırladığınız örneği okuyun:] <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilen örneği okuyun:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Yemek yerken merakla dikkatinizi verebilirsiniz: Yemeğin ilk dakikasında, tüm farklı renkleri, şekilleri, kokuları, tatları ve dokuları fark ederek her lokmaya gerçekten dikkatinizi vermek için beş duyunuzu kullanın. Parmaklarınızla yiyorsanız, dikkatinizi, yemeğe dokunmanın nasıl hissettirdiğine verin.</u> • Şimdi, yanınızda oturan katılımcıya dönerek şu soruyu tartışın: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önümüzdeki hafta boyunca, Merakla Dikkatinizi Verirken yapabileceğiniz bir veya iki günlük aktivite nedir? Ben sadece size bazı örnekler verdim. Bunları kullanabilir veya tüm dikkatinizi vererek yapabileceğiniz kendi aktivitelerinizi oluşturabilirsiniz.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakika 30 saniyedir. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>[Aşağıda verilen Sayfa 1.3'ü okumaya devam edin:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Şimdi, aynı katılımcıyla, lütfen ikinci soruyu tartışın:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Önümüzdeki hafta boyunca, merakla dikkatinizi verebileceğiniz, gerçekten ilgilendiğiniz ve yakınlık gösterdiğiniz bir veya iki kişi kimdir? Örneğin, bu kişi veya kişiler aile üyeniz, bir arkadaşınız veya çocuklarınız olabilir. Bu, ne söyleyeceklerini veya yapacaklarını zaten bildiğinizi varsaymadan, söylediklerine veya yaptıklarına tüm dikkatinizi vermek anlamına geliyor.</u>
	<p>Bu tartışmanın süresi 1 dakika 30 saniyedir. Zamanlayıcınızı kullanın.</p>
	<p>Ses kaydını başlatın ve tartışmanın sona erdiğini belirten zil sesini bekleyin.</p>

	<p>🔔 “Merakla Dikkatini Verme” alıştırmalarını anlamakta zorlanan katılımcılar varsa, kolaylaştırıcı bu katılımcılara grup halinde yardımcı olmak için şimdi ses kaydını duraklatacak. Ardından, kolaylaştırıcı kaydı devam ettirecek.”</p>
	<p>İSTEĞE BAĞLI OLARAK: Kaydı duraklatın ve açıklayın:]</p> <p><u>Merakla dikkatinizi verebileceklerinize birkaç örnek daha vereceğim. Örneğin, aşağıda verilenleri yaparken merakla dikkatinizi verebilirsiniz.</u></p> <p>[Önceden hazırladığınız örneği okuyun:]</p> <hr/> <hr/> <p>[Veya aşağıda verilenleri kullanın:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Yürürken</u>• <u>Temizlik yaparken</u>• <u>Yemek pişirirken</u>• <u>Banyo yaparken/kişisel bakım yaparken</u>• <u>Bir arkadaşınızla veya aile üyenizle konuşurken.</u> <p>[Ses kaydı duraklatılmışsa kaydı oynatmaya devam edin.]</p>
	<p>🔔 “Kolaylaştırıcı şimdi sesi 10 dakika duraklatacak.”</p>
	<p>Ses kaydını duraklatın.</p>
	<p>10 dakikalık bir ara vermek için zamanlayıcınızı kullanın. Ayağa kalkın ve gerekirse ara verileceğini açıklayın.</p>

Önemli notlar

İlk grup aktivitesi ile ilgili sorunlar varsa:

İnsanların katılmak istemeyebileceklerinin, emin olamadıklarının veya konuşmak istemeyebileceklerinin farkında olun. Katılımcıların rahat hissetmeleri biraz zaman alacaktır.

Bir kavram veya alıştırmadan dolayı kafası karışan katılımcılar varsa:

Kursun bir kısmını anlayamamanız normal. Sadece dinlemeye devam edin ve sizin için net ve mantıklı olan kısımlara odaklanın.

EK 9: YAKIN GELECEKTE İNTİHAR RİSKİNE YÖNELİK ÖRNEK PROTOKOL

Kolaylaştırıcılar, yakın gelecekte intihar riskinin değerlendirilmesi amacıyla kendi kuruluşlarınca belirlenmiş prosedürlere uymalıdır. Aşağıda verilen örnek protokol²⁵, kuruluşlar tarafından uyarlanabilir.

Kişi ile birlikte soruları okuyun ve cevapları eş zamanlı olarak aşağıdaki forma yazın. Bu mümkün değilse, formu daha sonra doldurabilirsiniz. Kişi, bir soruyu yanıtlamak için yeterince bilgi vermişse, soruyu tekrar sormanıza gerek yoktur.

Risk değerlendirme sorularını ilk kez sorarken kullanılacak örnek:

Bu konuyu benimle paylaştığınız için teşekkür ederim. Bazen insanlar çok üzüldüklerinde ya da kendilerini umutsuz hissettiklerinde, ölüm ya da kendi yaşamlarına son verme ile ilgili düşüncelere kapılır. Bunlar sıradan düşünceler değildir ve böyle düşündüğünüz için utanmamalısınız. Durumun sizin için nasıl olduğunu daha iyi anlamak adına size birkaç soru daha sormak istiyorum. Sizin için bir sakıncası var mı? Devam edelim mi?

1. <u>Son bir ay içinde, hayatınıza son vermek gibi ciddi düşünceleriniz oldu mu, hayatınıza sona vermek için bir plan yaptınız mı ya da son bir yıl içinde hayatınıza son vermek için herhangi bir eylemde bulundunuz mu?</u>	EVET	HAYIR
	Kişinin cevabı evet ise, kişiden düşüncelerini veya planlarını açıklamasını isteyin. Ayrıntıları buraya yazın:	

25 Uyarlama: World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Geneva: WHO; 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

- Katılımcı 1. soruya “hayır” yanıtı verdiyse, kendisine sorularınızı yanıtladığı için teşekkür edip değerlendirmeyi sonlandırabilirsiniz.
- **Katılımcı 1. soruya “evet” yanıtı verdiyse, lütfen 2. soru ile devam edin.**

2. Bugünlerde hayatınıza son vermeyi düşünüyor musunuz, hayatınıza son verme ile ilgili bir planınız var mı ya da bugünlerde hayatınıza son vermek için herhangi bir şey yaptınız mı?	EVET	HAYIR	EMİN DEĞİLİM
	Kişinin cevabı “evet” veya “emin değilim” ise, kişiden planını açıklamasını isteyin. Ayrıntıları buraya yazın:		
<ul style="list-style-type: none">• Kişi 2. soruya “evet” yanıtını verirse yakın gelecekte hayatına son verebilir. Aşağıdaki adımları takip edin.• Kişi 2. soruya “hayır” yanıtı verirse ancak aşırı tedirgin, şiddete eğilimli, sıkıntılı durumdaysa veya iletişim kurmuyorsa, yakın gelecekte hayatına son verebilir.• Kişi 2. soruya “hayır” yanıtını verirse ve aşırı tedirgin, şiddete eğilimli, sıkıntılı durumda değilse ve iletişim kuruyorsa, yakın gelecekte hayatına son verme planı olması muhtemel değildir. Acilen harekete geçilmesine gerek yoktur. Aşağıdaki adımları uygulamanız gerekmez, ancak kişiye yardımcı olabilecek ek desteği konuşmak için süpervizörünüzü bilgilendireceğinizi söyleyin.• Kişinin güvenliği hakkında şüpheleriniz varsa süpervizörünüzle konuşun.			

Kişinin yakın zamanda hayatına son verme riski varsa acil olarak yapılması gerekenler:

- **Süpervizörünüzle derhal iletişime geçmelisiniz.** Bunu katılımcıya açıklayın. Örneğin: Bana anlattıklarınızdan hareketle güvenliğiniz için endişeliyim. Daha önce de belirttiğim gibi, hayatınıza son verme riskiniz olduğunu düşünüyorsam, süpervizörümle iletişime geçmeliyim. Bu oldukça önemli çünkü sorunlarınız için mümkün olduğunca en kısa sürede size en iyi yardımı sağlayabiliriz. Şimdi süpervizörümle iletişime geçeceğim, sizin için bir sakıncası var mı?
- **Her zaman kişinin yanında olun,** veya başka bir kolaylaştırıcının kişiyle kalmasını sağlayın.
- Kişinin güvendiği biriyle iletişime geçin. Örneğin şöyle söyleyebilirsiniz: Güvende olmanızı sağlamak için yakın çevrenizden biriyle iletişime geçmek istiyorum. Bu konuda kiminle iletişime geçebilirim?
- Güven ve destek veren bir ortam oluşturun. Mümkünse, bir süpervizörün veya güvenilir bir kişinin gelmesini beklerken sakın bir alan sunun.
- Kişinin, kendine zarar vermek için kullanabileceği herhangi bir eşyası olup olmadığını sorun. Bu eşyaları ev ortamından kaldırmanın yollarını tartışın.
- Kişinin içinde bulunduğu psikolojik durum ve duygusal sıkıntısı ile ilgilenin.
- Hayatta kalmanın nedenlerini ve yollarını konuşun.
- Daha önceki sorunların nasıl çözüldüğü hakkında konuşmaya teşvik ederek kişinin güçlü yönlerine odaklanın.

İntihar veya kendine zarar verme ile ilgili soruların sorulması konusunda rehberlik

Doğrudan, net sorular sorun:

- İntihar ile ilgili sorular sorarken, yanlış anlaşılabilir dolaylı kelimeleri kullanmaktan kaçının.
- Doğrudan sorular, kişinin intihar düşünceleri veya planları olduğu veya intihar girişiminde bulunduğu ya da geçmişte kendine zarar verdiği için yargılanmadığını düşünmesine yardımcı olur.
- Bazı insanlar sizinle intihar hakkında konuşmaktan rahatsız olabilir ancak onlara güvenlik düzeylerini açıkça anlamanın sizin için çok önemli olduğunu söyleyebilirsiniz.
- İntihar ile ilgili soru sormak, kişinin hayatına son vermek için herhangi bir eylemde bulunmasına neden olmaz. Aksine çoğu zaman kişinin anlaşıldığını hissetmesine ve daha az sıkıntılı hissetmesine yardımcı olur.

DSÖ Avrupa Bölge Ofisi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 1948'de kurulmuş olup birincil sorumluluğu uluslararası sağlık sorunları ve halk sağlığı olan, Birleşmiş Milletler'in uzmanlaşmış bir kuruluşudur. DSÖ Avrupa Bölge Ofisi; dünya genelinde her birinin hizmet verdiği ülkelerin özel sağlık koşullarına göre tasarlanmış kendi programı olan, altı bölge ofisinden bir tanesidir.

Üye Ülkeler

Arnavutluk
Andorra
Ermenistan
Avusturya
Azerbaycan
Belarus
Belçika
Bosna Hersek
Bulgaristan
Hırvatistan
Kıbrıs
Çekya
Danimarka
Estonya
Finlandiya
Fransa
Gürcistan
Almanya
Yunanistan
Macaristan
İzlanda
İrlanda
İsrail
İtalya
Kazakistan
Kırgızistan
Letonya
Litvanya
Lüksemburg
Malta
Monako
Karadağ
Hollanda
Kuzey Makedonya
Norveç
Polonya
Portekiz
Moldova Cumhuriyeti
Romanya
Rusya Federasyonu
San Marino
Sırbistan
Slovakya
Slovenya
İspanya
İsveç
İsviçre
Tacikistan
Türkiye
Türkmenistan
Ukrayna
Birleşik Krallık
Özbekistan

World Health Organization

Regional Office for Europe

UN City, Marmorvej 51

DK-2100, Copenhagen Ø, Denmark Tel: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int Website: www.who.int/europe

WHO/EURO:2023-3163-42921-67895