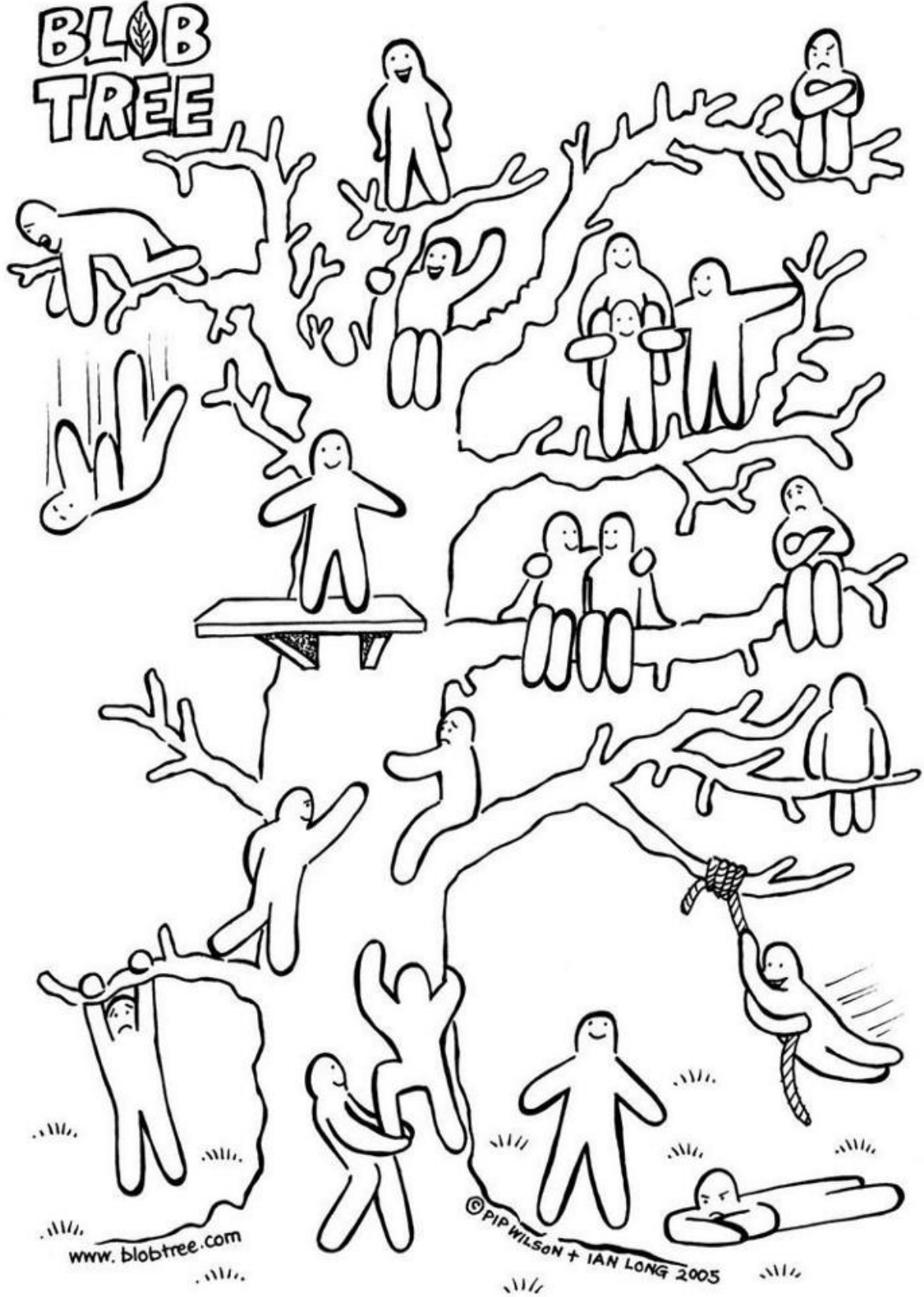


PSİKOTERAPİ ETKİNLİKLERİ: BLOB AĞAÇLARI



Şekil 1: Danışana verilen uygulama kağıdı

Blob figürleri, çocukluğumuzda öğrendiğimiz temel beden dilini ve duyguları temel almaktadır, bu sebeple 4 yaş ve üzeri herkese uygulanabilir.

Ağaçtaki her blob figürü farklı bir ruh halindedir ve ağaçta farklı bir konuma sahiptir. Bunlar, çeşitli duyguları ifade eden çeşitli karakterlerdir. Blobların cinsiyetleri veya renkleri yoktur. Ağaç bir yeri, grubu veya sınıfı temsil edebilir, tek bir yerle sınırlı değildir ve herhangi bir bağlamda ya da çocuk ile bireysel çalışmada kullanılabilir.

Testi farklı gün ve koşullarda tekrarlayabilirsiniz. Uygulaması oldukça kolay ve eğlencelidir. Bu teknik sayesinde oldukça kısa sürede çocukların duygu durumu, kaygı ve korkuları, benlik algısı, azmi, girişkenliği yada çekingenliği hakkında bilgi almak mümkündür.

UYGULAMA

- Çocuklara a4 kağıt formatında önceden hazırlanmış testin materyali ve renkli kalemler verilir.
- Grup uygulamasında her bir çocuğa ayrı ayrı resim verilmelidir. **Çocuklara verilen resim kesinlikle numaralandırılmış olmamalıdır.**
- Çocuktan sayfaya adını soyadı yazması istenmemelidir. Bu şekilde çocuğun daha rahat hareket etmesi sağlanır.
- Grup uygulamalarında uzman, testi çocuktan alırken karışmaması için testin kime ait olduğunu belirten işaret koyabilir.
- Grup uygulamalarında çocukların birbirlerinden etkilenmemeleri adına farklı oturma planları yapılabilir. (örn; sırt sırta oturmak, birbirinin sırtına kağıdı yapıştırmak ve arka arkaya sıraya dizilmek gibi).

YÖNERGE

Bu resme dikkatlice bak. Resimde bir ağaç ve o ağacın dallarında ve etraflarında birçok çocuk resmi var. Resimdeki her bir çocuk farklı şekillerde duruyorlar ve her birinin morali birbirinden farklı. Kimi üzgün, kimi kızgın, kimi mutlu, kimisi ise korkmuş.

1. Şimdi senden resimdeki çocuklardan sana kendini anımsatan, yani sana benzeyen çocuğu kırmızı renk ile boyamanı istiyorum.

2. Şimdi ise resimdeki çocuklardan hangisinin yerinde olmak istediğine bak ve o çocuğu yeşil renk ile boya. (Bazen çocuklar aynı anda birkaç farklı resmi boyayabilir. Bu gibi durumlarda uzman müdahale etmeden aynı renkte boyadığı resimlerin boyanma sırasını not almalıdır). Grup uygulamasında çocuktan, aynı renge boyadığı resimlerin hangisini önce boyadığı sorulabilir.

YORUMLAMA

Sonuçlarının yorumlanması, çocuklar tarafından seçilen figürlere dayanarak yapılır. Her figürün anlamı uzman tarafından hazırlanmış ve numaralandırılmış resimde olduğu gibidir. Çocuğun seçtiği pozisyonların arasındaki fark nedir? Çocuğun şimdiki durumu ile yerinde olmak istediği durum birbiri ile ne kadar yakın ve ne kadar alakalı?

Bu sonuçlar, çocuk hakkında çocuğun anne babasından, öğretmeninden alınan ve görüşme sırasındaki gözlemlenen ipuçları ile karşılaştırılır.

DETAYLI YORUMLAMA

(genellikle yetişkinler ile yapılan çalışmalarda bu yorumların kullanılmasını tavsiye edilir.)

1 numara: Yerinin sağlamlığından pek emin değildir. Her işini kendi kendine yapmaya çalıştığında zorlanabilmektedir. Çevresinde ihtiyacı olduğunda kendisine yardımcı olabilecek insanlar olduğunu öğrenmelidir.

2 numara: Sadece kendisine yardım edenlere, yardımcı olur. Bundan haz duyar.

3 numara: İhtiyacı olan şey deneyimdir. Başkalarından destek alarak, başlangıç için adım atabilir. Yolunun uzun ve engellerle dolu olduğunu bilmektedir.

4 numara: Zorlukların üstesinden gelme sıkıntısı çekmeden başarıya ulaşmak isteyen kararlı bir kişi olarak tanımlanır. Zorlukların getireceği sıkıntıları hoş karşılamaz. Hayatın iniş çıkışlı olduğunu, zorluklar karşısında hemen demoralize olmamayı öğrenmelidir.

5 numara: Genellikle yorgun ve kendisini zayıf hissettiği anlarda yaşam için az enerjisi olan bir karakterdir. Olumsuz durumlarda dinlemeye ihtiyaç duyar. Bazı zorlukların geçici olduğunu ve ayağa kalkmak için yeterli gücü toplaması gerektiğini öğrenmelidir.

6 numara: Kendine güvenen deneyim sahibi biridir. Onun tecrübe etmesi gereken şey yeni deneyimlere açık olmak ve her şeyi bildiğini düşünmemektir.

7 numara: Kendine güveni ve motivasyonu dengelidir. Güvenli alan dışını da deneyimlemesi gerekmektedir. Bazı durumlarda acemi olabileceğini kabullenmelidir.

- 1, 3, 6 veya 7 rakamları zorluklardan veya engellerden korkmayan kararlı bir insanı ifade eder. Motivasyonları yüksektir, meydan okumalara hazırdır.

8 numara, gerçek bir hayalperesti ifade eder. Kendi dünyalarında ve insanlarda uzakta olmayı sever. Genellikle içine kapanmayı tercih eder. Kimsenin bilmediği alanlarda engin bir bakış açısına sahiptir. Yalnızlığı sever, genellikle mutlu olmanın yollarını arar.

9 numara: Kendi mutluluk alanlarını yaratmayı sever. Büyük beklentileri yoktur. Fakat, kendi mutluluk alanlarının dışını da keşfetmeye ve mutluluğu paylaşmaya ihtiyacı vardır.

10 numara: Kendi sınır ve kurallarının bilincinde yaşar. İnsanlardan uzak durmayı tercih etse de çok iyi bir gözlemci ve iyi bir eğitmendir.

- 10 ve 15 numaralar, iyi adapte olmuş, sahip olduğu hayattan memnun bir kişi olarak tanımlanır. Dünya ile barışık ve mutlu insanlardır.

- Eğer 2, 11, 12, 18 veya 19 rakamlarından biri seçildiyse, arkadaşlarınızın size ihtiyacı olduğunda her zaman yanınızda olan sevimli bir insansınız.

11 ve 12 numara: Sosyal çevresi geniştir. Tüm ilişkilerinde dostluk kurmayı tercih eder, bu şekilde mutlu olabilir.

14 numara: Duygusal olarak tükenmişliği ifade eder. İçsel bir duygusal kriz veya kargaşayla karşı karşıya olma ihtimalin yüksek olduğunu belirtir. Bu kişiler, duygusal yaralanmaya açık olduklarından yalnız kalmayı tercih ederek kaçınma davranışı sergileyebilirler. Hayatlarının belirli dönemlerinde kendilerini yaralanmış hissetmektedir. Kendisine uzatılan yardımları görmeli ve olumsuz durumların geçici olduğunu öğrenmelidir.

15 numara: Hayatın tam ortasında mutlu olmayı bilir. Yakınlarıyla temas halindedir. Elindekilerin kıymetini bilir.

16 numara: Duygusal istismarlardan korunmak için kendisini geliştirmelidir. Yardımsever yapısı sebebiyle çoğunlukla suistimal edilmektedir.

17 numara: Kendi ayakları üzerinde durabilmeyi denemelidir. Yakın ilişkilerden beklentisi fazladır ve etrafındakilere özgürlük alanı tanımayabilir. Kendi kendine yetebilen birey olabildiğini keşfetmelidir. Bu keşif ile sağlıklı ilişkiler kurabilmelidir.

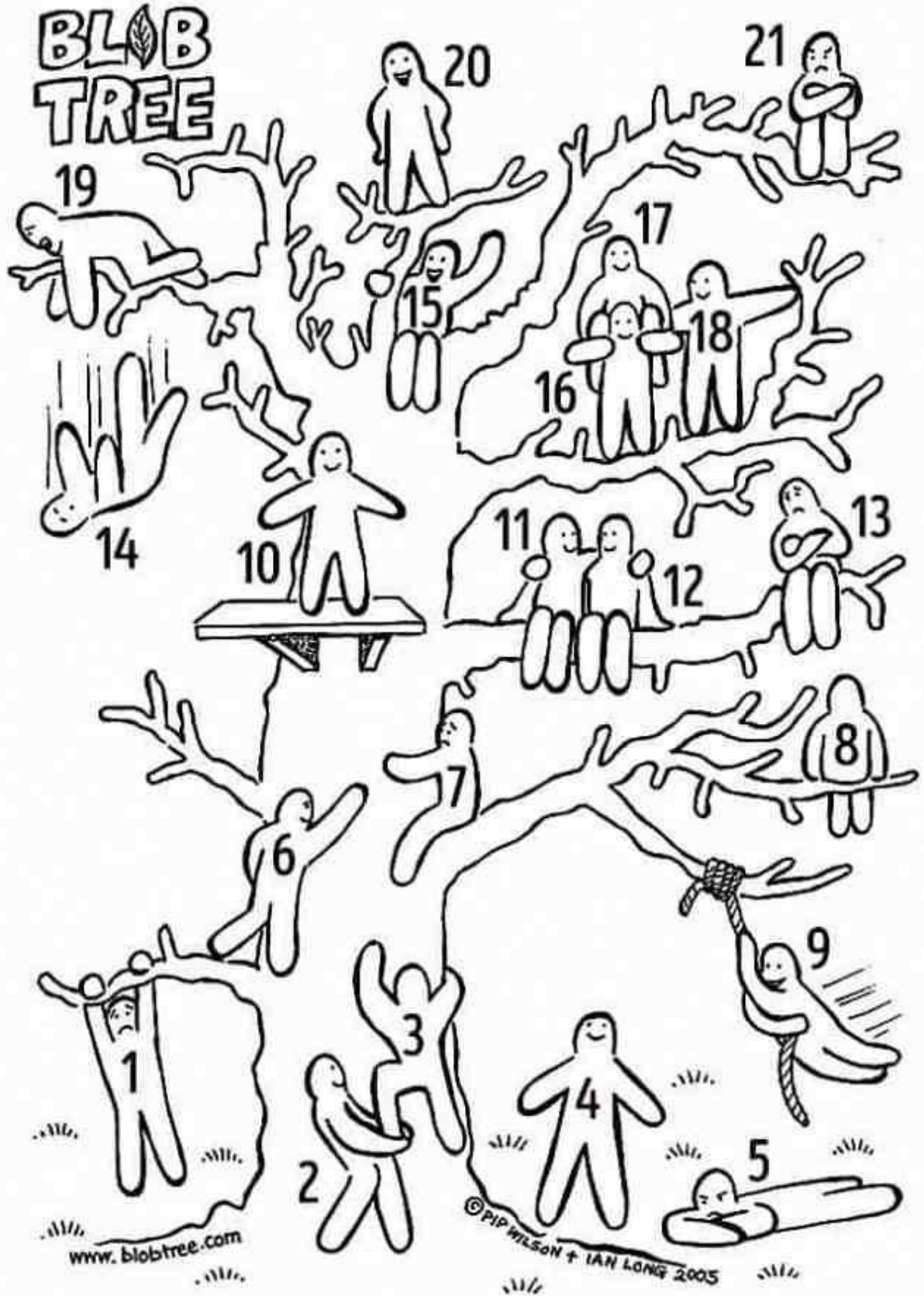
- 16 numara, etrafındakileri desteklemekten bıkmışlığı ifade eder; ancak, kişi kendini 17 numaraya göre kucaklanmış olarak ifade ederse, bu durumda kendisini ona değer veren biri olarak düşünebilirsiniz.

18 numara: Destekleyici, anaç bir rolü vardır. Aile mutluluğu her şeyden önemlidir.

19 numara: Zor durumları aşmak konusunda tecrübe sahibidir. Etrafındaki kişilerin en zor anlarında ilk yardıma koşan kişidir

20 numara, kendini önemseme duygusu yüksek olan insanlar içindir. Doğuştan bir liderdir ve dinlenen tek kişi olmak ister. Fakat bazen zirvede olmanın verdiği yalnızlığı yaşar. Halinden hoşnuttur ve başarılı olmak ister. Hoşnut olsa dahi, öz eleştiri yapabilmelidir. İnatçı olmamalı ve başkalarının düşüncelerini de önemsemelidir.

- 13 veya 21 numaraları seçmek, kişinin kendine tutunma eğiliminde olduğu anlamına gelir, aynı zamanda sık sık endişelenir ve diğer insanlardan kaçınır. Olumsuz düşünceleri yoğundur. Dış dünyaya kendilerini kapatabilirler. Hayatın içine karışarak mutlu olabilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.



Şekil 2: Yorumlama Kağıdı

Blob Tree Yorum Tablosu

Figür No:	Yorum (özellik)
1,3,6,7	Engellerin üstesinden gelme girişimi, çaba
2,11,12,18,19	Sosyallik, destek olma, arkadaşlık, yakın olma
4	Çaba göstermeme (zorlukların üstesinden gelmeden başarıya ulaşma arzusu)
5	Yorgunluk, genel halsizlik, enerji düşüklüğü, utangaçlık
9	Eğlenmek, vurdumduymazlık
13, 21	Dışlanma, yalnızlık hissi, kaygı
8	İlgi kaybı, içe kapanma
10, 15	Huzur, rahat, normal uyum, denge
16	Başkalarının sorumluluklarını almaktan yorulma, fedakarlık
17	Hep ilgi odağı olmak isteme
14	Kriz durumu, kaybetme
20	Başarılı olmaya odaklanmış, lider olmak isteyen, yüksek benlik algısı

Şekil 3: Yorumlama Özet Formu

Kaynakça:

1. Halmatov, S. 2019, Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi-Teknikler ve Uygulamalar, Pegem Akademi, İstanbul.)

2. Blob Tree