

## **Yeliz Sıbgatullah**

### **Zeka ve Akıl Oyunlarının Hipnoterapide Aracı Olarak Kullanılması**

#### **Özet**

Zeka ve akıl oyunları, bireylerin kendi potansiyellerinin farkına varabilmelerini sağlayan, zihni açan, öğrenmeyi kolaylaştıran, doğru karar verebilme, problemler karşısında çözümler bulabilme, mantığını etkili bir şekilde koruma, olasılıkları hesaplama eleştirel ve yaratıcı düşünebilme, sosyalleşme, “eğlenirken öğrenme” ilkesine dayanan, yaratıcılık ve iletişim becerilerini de geliştirecek oyunları kapsamaktadır. Zeka ve akıl oyunları sadece bilişsel olarak değil, diğer gelişim alanlarını da destekleyen, çocuk ve ergenlerin penceresinden eğlenceli bir etkinlik olarak görülmektedir. Hipnoterapide zeka ve akıl oyunlarının kullanılması terapist, çocuk ve ergen danışan arasında iletişim ve bağ kurmayı sağladığı gibi danışanın da güveninin artmasını sağlar.

Bu çalışma zeka ve akıl oyunlarının hipnoterapide kullanılması, belli bazı sorunlara ilişkin hangi oyunların oynanmasına yönelik vaka sunumunu, problemlerin çözülmesine yönelik kullanılacak telkin ve metaforların alan uygulayıcılarının kullanımına sunulması hedeflenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Zeka ve akıl oyunları, hipnoterapi, metafor

## **Yeliz Sıbgatullah**

### **Konuşan Duygularla Hipnoterapiye Yeni Bir Yaklaşım: Duygu Merkezli Hipnoterapi**

#### **Özet**

Bireylerin yaşamında ve kişiler arası ilişkilerinde rehberlik eden duygular, yaşamımız için vazgeçilmez kutsal armağan ve uyarıcıdır. Belki de Descartes’in “düşünüyorum öyleyse varım” dan, “hissediyorum öyleyse varım” a giden ruhsal bir yolculuktur. Duygu merkezli hipnoterapi, bireye geçmişinden bugüne bastırıldığı, yok saydığı bilinç yada bilinçdışı düzeyde var olan korku, kaygı, kırgınlık, kızgınlık, suçluluk gibi duyguların oluşturduğu baskının ortaya çıkmasını, fark etme, kabul etme, ifade etme ve düzenlenmesini, bilinçli olarak dönüştürülmesini sağlayarak terapist rehberliğinde bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde kısa sürede çözümlenmesini arzu etmektedir. Danışanın duyguları konuşurularak, hipnodrama eşliğinde işlenmemiş duygu ve anıların yeniden işlenmesi ve çerçeveselendirilmesi sağlanarak bireyin tutsak kalmış duygularını sağaltımla birlikte duyguları tanıma, öz saygı, empati gibi duygusal zeka gelişimine de destek olma becerileri kazandırmaktadır.

Bu çalışmada duygu merkezli hipnoterapinin kavramları, amaçları, hedef ve tekniklerinin tanıtılması hedeflenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu merkezli hipnoterapi, konuşan duygular, hipnodrama