

Veli Rehberlik Bülteni

Kasım
2020

Ortaokul



İçindekiler

Rehberlik
Servisinden

3

4

Mindfulness
Nedir?

Ergenlik ve
Mindfulness

5

7

Bilinçli Farkındalık
ve Beynimiz

Mindfulness
Egzersizleri

9

11

Bilinçli Farkındalık
İçin Kitap Önerileri

Ekler

12

13

Kaynakça

Mindfulness Nedir?

Amerikan Psikologlar Birliđi Mindfulness'ı (bilinçli farkındalık) "kişinin dikkatini şimdiki zamanda yargılamadan kaçınarak, meydana gelen deneyimlere bilinçli olarak getirme şeklinde gelişen psikolojik süreci" (APA, 2013) olarak tanımlamaktadır. Özetle bilinçli farkındalık, bireylerin kaygılarından arınarak şimdiki zamanın bilincine varmalarını, beden duyularına odaklanmalarını sağlamaktadır.



Ergenlik ve Mindfulness

Bilinçli farkındalık kavramını son zamanlarda çok fazla duymaya başladık, hatta hayatlarımızda çok fazla yer etmeye başladı. Farkındalık, farkında olmak, an'da kalabilmek olarak karşımıza çıkan bu kavramı bültenimizde incelemek ve yararlarını fark etmek ve sizlerle paylaşmak istedik.

Farkındalık en genel anlamıyla farkında olmaktır. İçinde yaşadığımız duyguların, düşüncelerin farkında olmak ve ona göre hareket edebilmektedir. Farkındalık için sürekli yoga ya da meditasyon yapmanıza da gerek yoktur. Bazen sadece kendinizi dinlemeniz ve anlamanız bile sizi bu düzeye getirir.

Ergenlik dönemi çocuğun yaşantısında duygusal olarak çok çalkantılı bir dönemdir. Çocuk duygularını anlamlandırmak ve ona uygun olarak hareket etmekte zorlanır. Büyümesi ve sorumluluk alması gerekir ancak nasıl yapacağını bilemez. Ailesi, öğretmenleri onun birden çok sorumluluğu aynı anda yapmasını bekler ama nasıl yapacağını bilemediği için korkmaya ve kaygılanmaya başlar.

Ergenlik ve Mindfulness

Aileler de bu durumda çocuklarına sürekli olarak her şeyi hatırlatmaya başlar, sürekli onun yerine her şeyi organize etmeye çalışırlar. "Haydi ödev zamanı, haydi banyoya, haydi derse, haydi giyin" gibi hatırlatmalar ve uyarıların daha fazla olmaya başladığı bir dönemdir. Aile bunları sürekli hatırlatmaktan çocuk ise bu hatırlatmalar altında duygularını kontrol edememekten dolayı bocalamaya başlar. Yetişkinler kadar çocukların da an'da kalmaya, kendini fark etmeye, neyi ne kadar yapabildiğini fark etmeye ihtiyacı vardır.

Ergenlik döneminde dış kontrol bazen bir ihtiyaçken fazla kontrol ise çocuğu otomatikleştirir ve kendi öz yeterliliğini fark etmesini engeller. Sürekli olarak dıştan denetim ve kontrol ile bir şey yapmaya alışır. Ancak bu dönem kimlik gelişimi açısından en önemli dönemdir. Bu nedenle sağlıklı bir kimlik gelişimi ve çocuğun kendini fark etmesi açısından ailelerin bu dönemde çocuklarının duygularını fark etmesini sağlaması ve davranışlarının sorumluluğunu almasına katkı sağlaması gerekir.

Bilinçli farkındalık çalışmalarının yararları;

- Kaygıyı azaltması ve dikkat gelişimini güçlendirmesi,
- Problemler ile daha rahat baş edebilme becerisi kazanması,
- Ergenin kendini fark etmesi sayesinde psikolojik olarak dayanıklılığının artması ve öz güveni arttığı için daha kendisinin farkında ve mutlu bir birey haline gelmesi,
- Kendisine yönelik ihtiyaç ve beklentilerini anladığı için çevresindeki bireylere empatik bakış açısı geliştirebilmesidir.



Bilinçli Farkındalık ve Beynimiz

Mindfulness temelde yaşadığımız şu ana odaklanmayı hedefleyen bir yaklaşım biçimi olmanın yanında bedenimizde ve özellikle beynimizde bir dizi fizyolojik değişikliğe de sebep olur. Beynimizden vücudumuza yayılan sinyaller sayesinde negatif duygulanımı pozitif beden duyularına dönüştürürüz. Kısaca beynimizde mindfulness ile ilişkili alanlardan ve işlevlerinden bahsedelim.

Pre-Frontal Korteks:

Pre-frontal korteks beynimizde mantıklı düşünme, kişilik, dikkat, bilinçli davranışların kontrolü gibi üst bilişsel fonksiyonlardan sorumlu bölgedir. Stres anında bu bölgenin aktivasyonu azalır ve kişiler mantıklı düşünme becerilerini kaybederler. Bu bölgenin işlevi kısıtlandığı takdirde bireyler sonucunu düşünmeden hareket etmeye başlar ve bilinçli davranışların sergilenme oranı azalır. Sakinleşmenin ardından yeniden bireylerin mantıklı karar verme mekanizmaları devreye girer. Bu sebeple mindfulness aktiviteleri beynimizin bu kısmının uyarılması ve stres anında yanlış kararlar vermememiz konusunda bizlere yardımcı olur.



Bilinçli Farkındalık ve Beynimiz

Amigdala:

Beynimizin bu bölgesi temelde negatif duygularla ilişkilidir. Aynı zamanda sosyal uyum davranışı, ödüle ulaşma ve cezadan kaçınma ile de ilişkili bölgedir. Stres anında aktifleşen bu bölge pre-frontal kortekse gönderdiği sinyaller sonucunda mantıklı düşünme becerilerimizin azalmasını ve dürtüsel davranışlar sergilememizi sağlar. Mindfulness egzersizleri bu gibi durumlarda amigdala aktivasyonunun dengelenmesini, beden duyularına odaklanarak stres yaratan durumun etkilerinin azalmasını ve dürtüsel davranışlardan kaçınmamızı sağlar.

Hippokampus:

Beynimizdeki bu bölge hafıza ile ilgili bölgelerdendir. Amigdala ile ilişkili olup duygu durum ve anıların hatırlanması işlevlerini yürütmektedir. Amigdala stres durumunda aktifleştğinde bu bölgemizin de aktivasyonunu azaltır. Bu bölgenin aktivasyonunun azalması olumlu duygular ile ilişkili anıların hatırlanmasını ve faydalı baş etme becerilerini hatırlamamızı engeller. Bu sebeple stres anında belleğimiz faydalı anılara ulaşamaz. Bilinçli farkındalık durumu ve egzersizleri yatışmamızı ve bu bölgenin görevinin işlevsel bir şekilde yerine getirmesini sağlar.

Mindfulness Egzersizleri

Kaygılı, stresli, öfkeli ve negatif hissettiğimizde neden mantıklı davranışlar sergileyemediğimizi fizyolojik olarak da sizlere açıklamaya çalıştık. Anın bilincinde olmak ve anda kalmak saniyelik bir durağanlık hissi aslında birçok davranışımızın yanlış sonuçlara ulaşmasını engelleyebilir. Bu sebeple bilinçli farkındalık kavramını hayatımıza sokmamız hem daha az stresli, hem de daha az dürtüsel bir yaşantının imkanını bizlere sunuyor.

Gerginlik hissimiz azaldığında, sosyal ilişkilerimizin değeri, canlı cansız çevremizle kurduğumuz iletişimin kalitesi ve kişisel iyi olma halimiz de olumlu bir ivme ile artacaktır. Bu sebeple ailemiz, arkadaşlarımız ve iletişime geçtiğimiz kişiler ile daha sağlıklı ilişkiler kurabiliriz. Bilinçli farkındalık hem ailecek hem de bireysel olarak benimseyebileceğiniz bir yaşam felsefesi haline geldiğinde yaşantılarınız daha canlı ve daha anın farkında olarak günlük yaşamın akışına uygun seyredecektir. Bu sebeple sizlere evde de yapabileceğiniz birkaç mindfulness egzersizi hazırladık.



Mindfulness Egzersizleri

EGZERSİZ-1:

Sandalyede rahat ama dik bir şekilde oturun. Mümkünse sırtınızı sandalyeye dayamayın, kendiniz sırtınızı dik tutun. Gözlerinizi kapatın. Oturmamanız da bir seçenektir. Oturamayacak veya oturmayı tercih etmeyecek durumda iseniz, örneğin, sırada bekliyor, durakta duruyorsanız, bu egzersizi ayakta da yapabilirsiniz. Nefesinize odaklanın. Nefesinizin vücudunuzun neresinde toplandığını gözlemleyin. Karnınızda mı? Göğüs bölgenizde mi? Nefes alış ve verişlerinizi takip edin. Burnunuzdan girmesini ve hareket edişinizi gözlemleyin. Normal ve tipik nefesinize devam edin. Kendinizi zorlamayın. Zihniniz düşüncelere daldığında, zihniniz dağıldığında, ne düşündüğünüzü fark edin. Ardından da dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin. Nefesinizi takip etmeye devam edin. Birkaç dakika sonra, gözlerinizi yavaşça açın ve sonraki eyleminizin bilinçli farkında (mindful) olun. (Çalışkan, 2019)

EGZERSİZ-2:

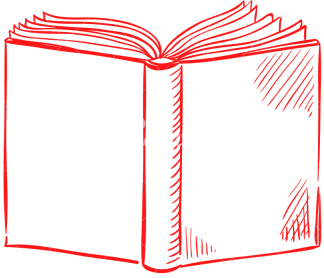
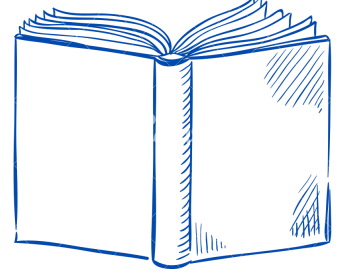
Amerikalı yazar, mindfulness ve meditasyon eğitmeni Susan Kaiser Greenland tarafından geliştirilmiş olan bu teknik çocuklarla günlük hayatın akışında deneyimledikleri güncel olaylara karşı tutumları hakkında konuşmayı hedeflemektedir. Ekte gönderilen "Mindfulölçer (Awareness Meter)" üç ana renge sahiptir. Kırmızı renk sevilmeyen, mavi renk sevilen, sarı renk ise kararsız kalınan bölgeyi temsil etmektedir. Bu ölçeği kullanarak günlük konuşma dilinde çocuklarla konuşmanın zor olduğu kavramlar ve konuları onların da duyguları hakkında bilgi sahibi olarak konuşabilirsiniz. Örneğin: "Ebeveyn çocuğa günlük hayatta yaşadıkları bir olaydan bahseder ya da yemekler, kıyafetler, oyuncaklar vs. gibi kategorilerden örnekler verir. Bu olay ya da kategoriyle ilgili çocuğun duygusunu sorar. Eğer ki bu olay ya da kategori çocuğun sevdiği bir şeye kırmızıya, sevmediği bir şeye maviye, kararsız kaldığı bir şeye de sarıya dokunmasını ister." Aktiviteyi daha interaktif bir etkinliğe çevirmek için ekte gönderilen mindfulölçer'i duvara yapıştırıp oynayabilir ya da yere koyup soruyu sorduktan sonra çocuktan ayağıyla metredeki rengin üstüne basarak cevap vermesini isteyebilirsiniz." Bu sayede çocukların olaylara ve durumlara karşı hissiyatları hakkında fikir sahibi olabilirsiniz.

Bilinçli Farkındalık İçin Kitap Önerileri



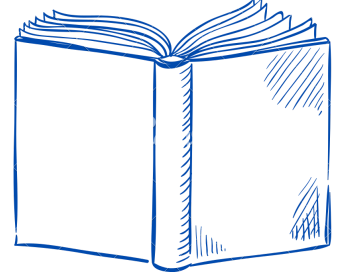
Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)
Zümra ATALAY

Şefkat
Zümra ATALAY



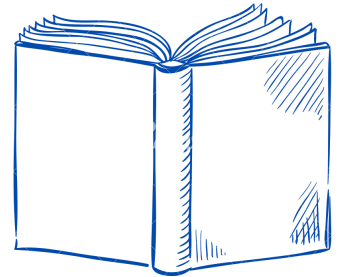
Bütün Beyinli Çocuk
Daniel J. SIEGEL & Tina PAYNE BRYSON

Ebeveynler İçin Farkındalık
Amber HATCH

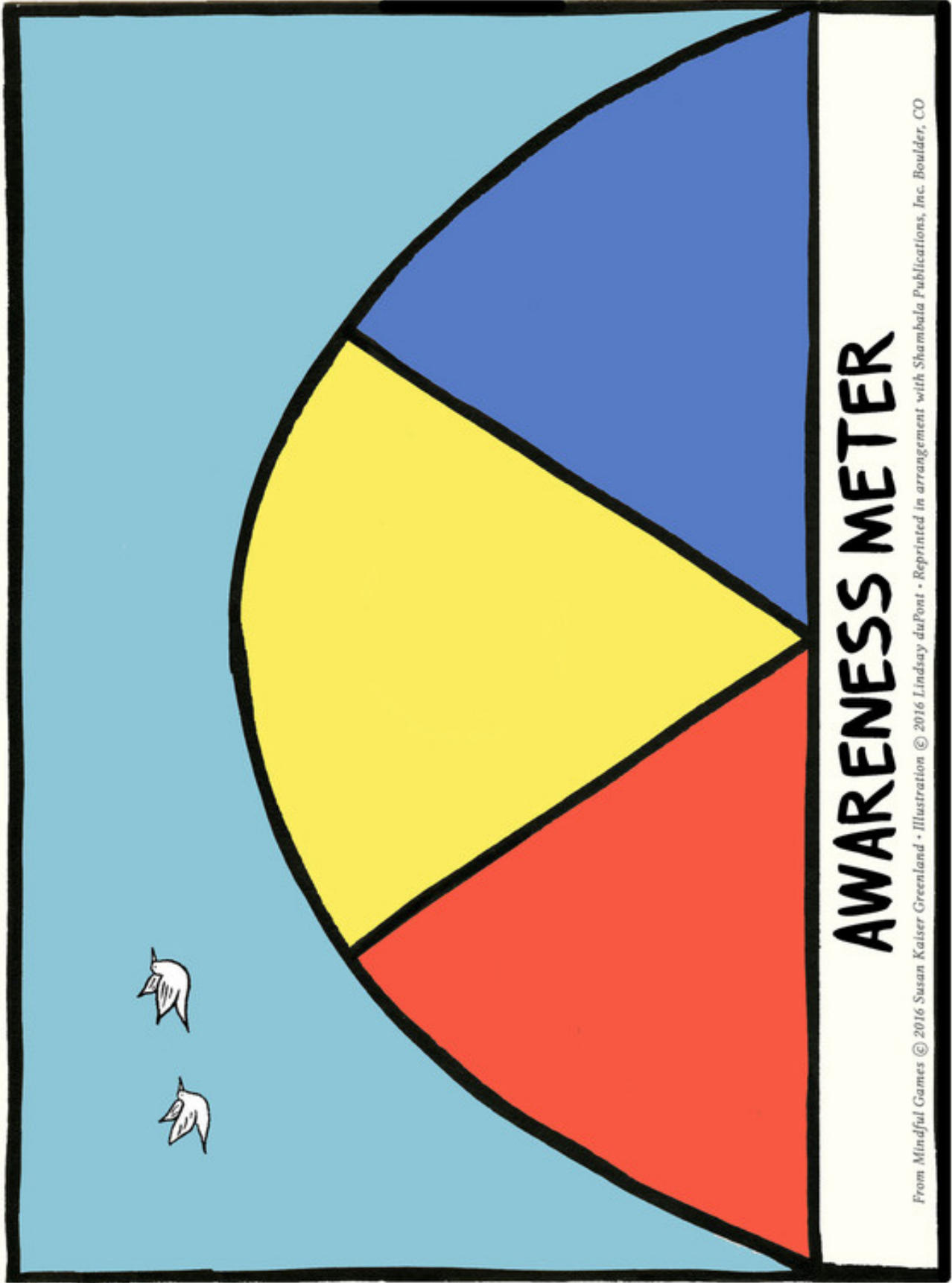


Sessizlik
Lemniscates

Mindfulness
Susan M. POLLAK
Thomas PEDULLA
Ronald D. SIEGEL



EK-1



Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

- Çalışkan, F. (2019). Küçük Bir Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Egzersizi Olarak Kısa Nefes Meditasyonu. Erişim Adresi

<https://www.fuatcancaliskan.com/post/k%C3%BC%C3%A7%C3%BCk-bir-bilin%C3%A7li-fark%C4%B1ndal%C4%B1k-mindfulness-egzersizi-olarak-k%C4%B1sa-nefes-meditasyonu>

