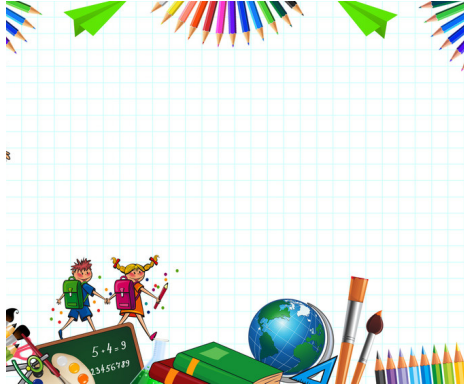


# Veli Rehberlik Bülteni

Kasım  
2020

Anaokulu



# İçindekiler

Rehberlik  
Servisinden

3

4

Mindfulness  
Nedir?

Çocuklarla  
Mindfulness  
Nasıl Çalışılır?

5

6

Bilinçli Farkındalık  
ve Beynimiz

Mindfulness  
Egzersizleri

8

9

Bilinçli Farkındalık  
İçin Kitap Önerileri

Ekler

10

12

Kaynakça

**Değerli Velilerimiz,**

**Sevgilerimizle.**

**Fen Bilimleri Okulları  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**



# 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.



# Çocuklarla Mindfulness Nasıl Çalışılır?

Çocuklarda mindfulness çalışmaları genellikle beş duyu ve bu duyularla ilişkili olan dominant duyu organları temel alınarak planlanır. Mindfulness öfke, üzüntü, huzursuzluk gibi hissedilen yoğun duyguları yönetme becerisini çocuklara öğretmeyi hedefler.

Çocuklarla mindfulness çalışmaları son zamanlarda çocukların beden duyularına, duygularına ve çevre ile kurduğu bedensel ilişkilere odaklanarak travmatik öykülerin sözelleştirilmesinde, kaygı-panik duygularının kontrol altına alınmasında klinik pratikte sıklıkla kullanılmaktadır.

## MINDFULNESS EGZERSİZLERİ:

- Stres azaltma
- Odaklanmayı arttırma
- Dikkat ve Konsantrasyonu arttırma
- Duygusal farkındalığı arttırma
- Empati ve özsaygıyı arttırma
- Vücut gerginliği azaltma
- Fiziksel ve mental iyi olma halini arttırma
- Yaratıcılık ve uyum becerilerini arttırma etkilerine sahiptir.

# 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

## EGZERSİZ-1:

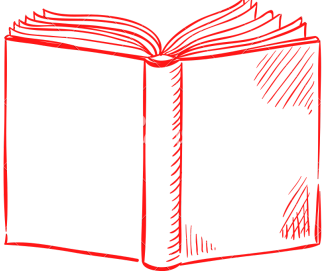
Bu etkinlik çocuklarla bilinçli farkındalık (Mindfulness) etkinlikleri kapsamında yapılan bir etkinliktir. Bilinçli farkındalığın bileşenlerinden bir tanesi de çevre ve ortam farkındalığıdır. Bu etkinlikte doğa ve çevre farkındalığını arttırmaya, çevredeki canlı ve cansız varlıklara odaklanmaya ve an farkındalığı oluşturmaya çalışacağız. Çocukların doğa ve sosyal çevre ile bağlantılarının fazlaca koptuğu bu dönemde bu etkinliğin sağaltıcı etkileri olacaktır. Ebeveyn ya da terapist çocuktan evin balkonuna ya da penceresine çıkmasını ister ve çevresinde gördüğü şeylere dikkatini vermesini söyler. Ardından ekte verilen "mindful checklist'i" kullanarak listede bulunan varlıkları eğer o anda görüyorsa işaretlemesini ister ya da önce çevredeki canlılara odaklanılıp sonrasında liste işaretlenebilir. Eğer listede bulunanların dışında bir şey gördüyse çocuktan bunu da paylaşması istenir. Bu etkinliğin amacı çocuğun anın farkındalığında kalarak doğa ve çevre ile etkileşimini arttırmaktır.

## EGZERSİZ-2:

Doğru nefes alma ile kaygı düzeyini dengelemek arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Karnı şişirerek burundan yavaşça alınan ve tutulan diyafram nefesinin yine yavaş bir şekilde ağızdan verilmesi, kaygı çalışmalarında bedensel belirtilerin sağaltılması için sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir. Çocuklarla nefes egzersizleri çalışılırken genellikle üfleli materyaller, mum, rüzgâr gülü gibi oyuna dayalı uygulamalar kullanılmaktadır. Bunların yanı sıra somut materyallerin oyuna dönüştürülerek kullanılması yine çocukla yapılan çalışmalarda etkili yöntemlerden biridir. Çocuklara diyafram nefesini anlatarak uygulamak zorlayıcı olabilir. Bu nedenle ekte renkli bir yıldız ve bu yıldızın üzerinde "nefes al", "tut" ve "nefes ver" yönergeleri bulunmaktadır. Terapist ya da ebeveyn öncesinde kendisi bir uygulama yaparak yavaşça burnundan nefes alır. Bu sırada parmağı yıldızın yeşil köşesindeki "nefes al" yönergelerinin üzerinde ilerler. Ardından "tut" yönergelerinin üzerine gelir, durur ve nefesini tutar. Sonrasında ise yavaş yavaş "nefes ver" yönergelerinde parmağını ilerletirken ağızdan nefes verir. Çocuktan aynı çalışmayı yıldız boyunca tamamlaması istenir ve kendisini kötü hissettiği durumlarda istediği zaman bu yıldızı kullanarak rahatlayabileceği bilgisi çocuğa verilir.

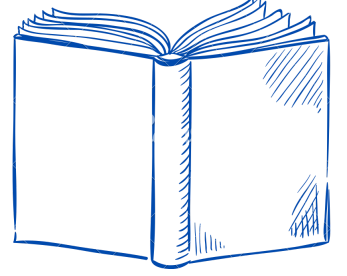


# Bilinçli Farkındalık İçin Kitap Önerileri



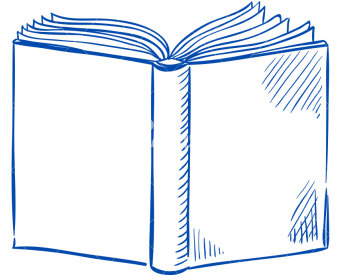
**Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)**  
**Zümra ATALAY**

**Şefkat**  
**Zümra ATALAY**



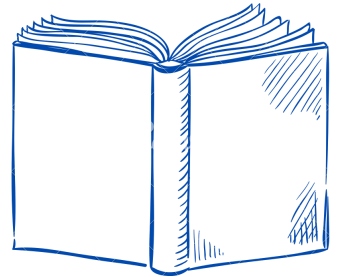
**Bütün Beyinli Çocuk**  
**Daniel J. SIEGEL & Tina PAYNE BRYSON**

**Ebeveynler İçin Farkındalık**  
**Amber HATCH**



**Sessizlik**  
**Lemniscates**

**Mindfulness**  
**Susan M. POLLAK**  
**Thomas PEDULLA**  
**Ronald D. SIEGEL**



# EK-1

## Mindful Checklist



**araba**



**kedi**



**çiçek**



**kuş**



**bulut**



**köpek**



**ağaç**



**çocuk**



# EK-2



# Kaynakça

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

