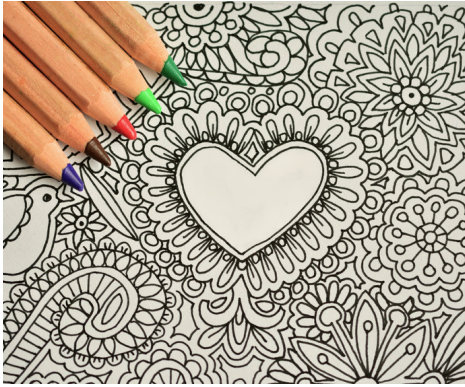


Veli Rehberlik Bülteni

Kasım
2020

İlkokul



İçindekiler

Rehberlik
Servisinden

3

4

Mindfulness
Nedir?

Çocuklarla
Mindfulness
Nasıl Çalışılır?

5

7

Bilinçli Farkındalık
ve Beynimiz

Mindfulness
Egzersizleri

9

11

Bilinçli Farkındalık
İçin Kitap Önerileri

Ekler

12

14

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?

Bilinçli farkındalık (mindfulness), kısaca ana odaklanılması olarak tanımlanabilmektedir. Bir başka ifade ile farkındalık, dikkatin içinde bulunulan ana odaklanması ve içsel yaşantının gözlemlenmesidir. Farkındalıkta anlık yaşantıların sorgulanmadan kabullenilmesi söz konusudur.

Farkındalık kavramının tanımı dikkate alındığında, bu kavramın temel bileşenlerinin ana odaklı dikkat, içsel gözlem, sorgulamamak ve kabullenmekten oluştuğu anlaşılmaktadır. Dikkatin nefes alışverişine, fiziksel algılara, duyulara, hislere ve düşüncelere odaklandığı farkındalık meditasyonları, doğu ülkelerinde tedavi amaçlı kullanılmaktadır (Devrim Çatak ve Ögel, 2010: 86)

Çocuklarda genelde yoğun kaygı, stres, üzüntü, dürtüsel/tepkisel davranışlar ve negatif duygulanım söz konusu olduğu durumlarda mindfulness temelli stres azaltma etkinlikleri duyguları sağaltmada ve yatışmada yardımcı olacaktır.

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

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

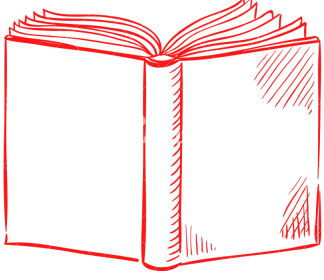
EGZERSİZ-1:

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:

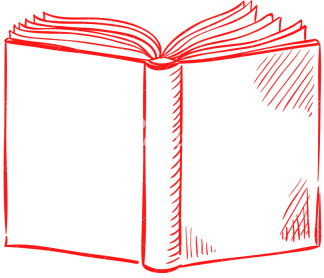
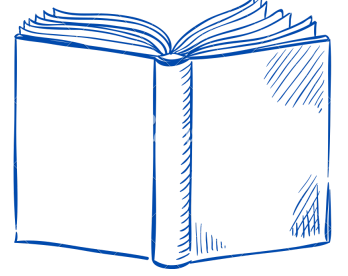
Doğru nefes alma ile kaygı düzeyini dengelemek arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Karnı şişirerek burundan yavaşça alınan ve tutulan diyafram nefesinin yine yavaş bir şekilde ağızdan verilmesi, kaygı çalışmalarında bedensel belirtilerin sağaltılması için sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir. 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



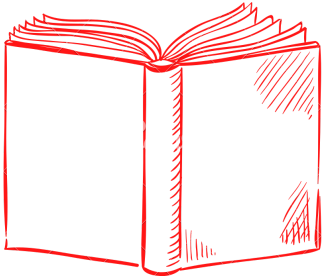
Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)
Zümra ATALAY

Şefkat
Zümra ATALAY



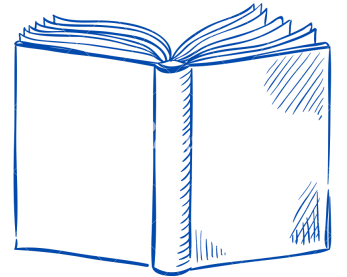
Bütün Beyinli Çocuk
Daniel J. SIEGEL & Tina PAYNE BRYSON

Ebeveynler İçin Farkındalık
Amber HATCH



Sessizlik
Lemniscates

Mindfulness
Susan M. POLLAK
Thomas PEDULLA
Ronald D. SIEGEL



EK-1

Mindful Checklist



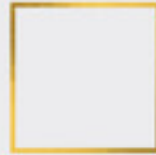
araba



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.

-Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. Klinik Psikiyatri. 13, 85-91.

