



*Geçmiş bitti, gelecek henüz burada değil.*

*Peki tam olarak şu anda yaşamakta olduğumuz hayatın, ne kadar farkındayız?*

## BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) NEDİR?

“Anda olmak ve andaki deneyimimiz her ne ise, onu yüzde yüz farkındalıkla yaşamamız.” demektir. Beş duyumuzla algıladıklarımıza, düşüncelerimize ve duygularımıza dikkat etmek; söz konusu an içerisinde yaşadıklarımızı yargılamadan fark etmektir. Sosyal ve duygusal beceriyi geliştiren bu zihin eğitimi, dikkatimizi sistematik bir biçimde yönlendirmeyi içerir. Bilinçli farkındalık şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmemizi, bu dikkatin niteliğini fark etmemizi ve bunları yargılamadan kabul etmemizi sağlar.

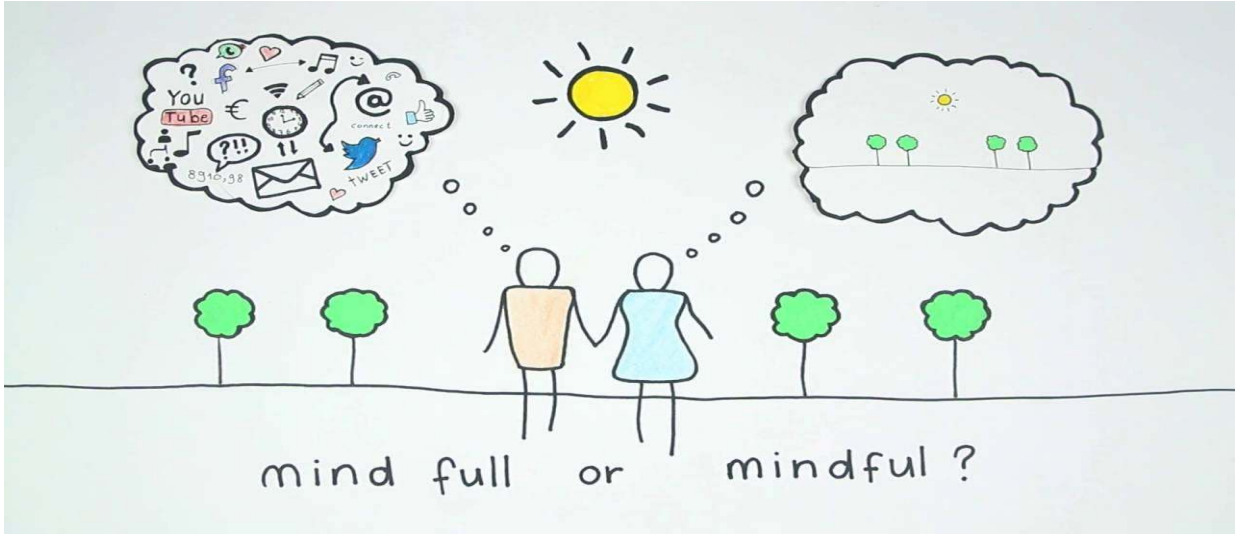
**Sıradan bir günde düşüncelerimizin, bedenlerimizin veya çevremizde olup bitenin her zaman çok da farkında olmayız.**

Yaşamımız çoğunlukla alışkanlıklarla yönetilir. Uyanır, giyinir, kahvaltı eder, günlük işlerimizi yaparız. Günlük işleri yaparken zihnimiz başka şeyler düşünmekte özgür kalır. Kahvaltıyı hazırlarken ya da duş alırken düşüncelerimiz bambaşka bir yerde olabilir. Düşünceleri ve davranışları otomatikleştirme eğiliminde olmamız normaldir ve bu durum



insan olmanın bir parçasıdır. İhtiyacımız olan şey, otomatik biçimde hareket etme eğilimimizin farkına varmaktır. Örneğin, diş fırçalamayı çoğunlukla otomatik olarak yaparız. Yani o sırada hangi kaslar ve eklemler çalışıyor? Dişlerde ve ağız içinde ne gibi hisler var? Bunların farkında değilizdir. Tam tersine, birçoğumuz diş fırçaladığımız esnada o günün yapılacak ya da bitmiş işleri, yaşanmış olayları veya konuşmaları düşünür. “Diş fırçalamayı farkındalık ile yapmanın bana ne faydası var?” diye düşünebilirsiniz. Buradaki amaç, tıpkı spora gidip egzersiz yaparak dayanıklılığımızı artırdığımız gibi, bu tarz küçük uygulamalarla farkındalık kasımızı güçlendiririz. Anlık deneyimlerimize odaklanabilmemiz yaptığımız işlere ve görüştüğümüz kişilere daha uzun süre dikkatimizi verebilmemizi sağlar. Bu da uzun vadede duygu ve düşüncelerimize dair farkındalıkta artış, stres kontrolü, zor anlarda sakin kalabilme, daha iyi bir dinleyici olma, empati kurabilme gibi sosyal ve duygusal becerileri geliştirebilmemize yardımcı olur.

**Yaşamı “şu an” içerisinde fark etmek.** Evde, işte ve okulda tüm yaşadıklarımızı belirli bir süzgeçten geçiririz. Dikkat önemlidir. Dikkati iyi kullanabilmek, beden sağlığımızı ve mutluluğumuzu doğrudan etkiler. Ancak sadece dikkat etmek yeterli değildir. Şimdiki ana odaklanmış, yoğunlaşmış bir dikkat ile birlikte gözlemlediklerimizi, algıladığımız hisleri, deneyimleri, düşünceleri ve duyguları belli bir tutumla ele almamız önemlidir. Bilinçli farkındalık, tıpkı beden kaslarını eğitir gibi, zihin kaslarını eğitir.



### Bilinçli farkındalığı hayatımıza katmak zor mudur?

Dikkati toplama ve yönetme becerisi pratik gerektirir. Önemli olan, bu beceriyi düzenli olarak hayata geçirmektir. Bu uygulamalar zihindeki sakin alanda daha fazla vakit geçirmemizi sağlar. Bu sayede stres ve endişemiz azalır, hafızamız güçlenir ve öz güven duygumuz gelişir. Beynimiz yeni deneyimlerle birlikte yapısal ve işlevsel olarak gelişir. Yaratıcılık, öğrenme ve karar verme bölümlerinin etkinliği artar. Bilinçli farkındalığımızı geliştirebilmek için belirleyici olan tutumlar anda kalabilmek, yargılarımızı fark etmek, şefkat ve sabır göstermek, akışta kalmaktır.

İçinden geçtiğimiz bu zor süreçte korunma ve ilişki kurma ihtiyaçlarımızı yeterince gideremediğimiz için olumsuz duygular içinde olabiliriz. Yaşanan olaylar kadar düşüncelerimiz, olaylara bakış açımız, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan varsayımlarımız ve beklentilerimiz de stres seviyemizi artırabilir veya stresin daha uzun süre devam etmesine neden olabilir. Bu noktada bilinçli farkındalık duygu ve düşüncelerimizin farkına varmamıza, bedenimizdeki stres belirtilerini daha yakından tanımamıza, stres seviyemiz arttığında bunun belirtilerini önceden fark etmemize ve ihtiyaçlarımızı anlamamıza yardımcı olur. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile birlikte nefes alma tekniklerini kullanarak vücudumuzun sakinleşmesini sağlayabiliriz.



## ÇOCUKLARDA FARKINDALIK

Farkındalık çalışmalarını çocuklarla birlikte yaparken süreç odaklı olmak önem taşır. Dikkatlerinin dağıldığı ve düşüncelerini net olarak algılayamadıkları anlar ile duygularının bedenlerindeki yansımalarının farkına varabilmelerini sağlamak önem taşımaktadır. Çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz birkaç bilinçli farkındalık egzersizini aşağıda bulabilirsiniz.



### Çevreyi Fark Etmek:

Çocuklara farkındalık kavramını tanıtmamanın yollarından biri dikkatlerini çevresine yönlendirmektir. Örneğin, çocuğunuzdan bir nesne seçip bunun resmini çizmesini isteyin. Bu nesne bir ayakkabı, bir saat, bir kalem ve benzeri olabilir. Bazı çocuklar bu süreçte çizim yapmak istemeyebilir. Bu noktada çocuğunuza bu etkinliğin çizme yeteneğini değerlendirmede, sadece elinden gelenin en iyisini yapması gerektiğini hatırlatın. Daha sonra çocuğunuzdan gerçek nesneye bakarak ve ayrıntılara dikkat

ederek vakit geçirmesini isteyin. Bu aşamada çocuğunuzdan nesneyi tekrar çizmesini isteyin. Çizimleri karşılaştırın ve çocuğunuzdan ilk resimde eksik olan detayları bulmasını isteyin. Çoğu durumda ikinci çizim daha doğru ve gerçekçi olacaktır.

### Nefes Alma Arkadaşı:

Yerde sırtüstü yatıp yumuşak bir oyuncak karın bölgesi ya da kalbinin üzerine koyarak bu oyuncak eşliğinde nefes alıp verdiğini hissedebilir. Her nefes alışverişinde karın bölgesindeki ya da kalbinin üzerindeki oyuncakın yükselip alçaldığını fark etmesi istenir.



### Farkındalıkla Yürüyüş:

Çocuğun çevreye dikkat ederek mümkün olduğunca yavaş yürümesi ve yürürken her adımda yeni bir ana geçtiğini fark etmesi sağlanır. Her bir adımda hareket eden bedenine ve bu anlarda duyumsadıklarına dikkat etmesi istenir. Ayrıca yürürken etrafında gördüğü nesnelere bakması ve çevresine dikkat ederek yürümesi önerilir.

### Çılgın Yürüyüş:

Çocuğunuzun her zamanki yürüyüş biçiminden farklı daha çılgınca ve yaratıcı şekillerde yürümesi istenir. Yavaşça oturup kalkarak ya da sallanarak yürümek bunlardan bazılarıdır.





### Duyguların Farkındalığı:

#### **“Kendi Hava Durumunu Belirlemek”**

Bu etkinlikte çocukların şu andaki hislerini en iyi anlatan hava durumunu (örneğin güneşli, yağmurlu, fırtınalı, karlı ya da rüzgârlı gibi) bulmaları istenir. Daha sonra çocuklarımıza şu düşünceler aktarılabilir: “Dışarıdaki havayı değiştiremeyiz. Duygularımızı değiştiremeyiz. Sadece onlara olan yaklaşımımızı değiştirebiliriz. Ben bu his değilim, bu sadece benim hissettiğim duygulardan birisi.”

Bilinçli farkındalığınızı geliştirebilmek amacıyla anne ve babaların, istedikleri takdirde çocuklarıyla birlikte yapabilecekleri bazı egzersizler ise şunlardır:



### Zihninizi bir gökyüzü, gelip geçen düşünceleri de bulutlar olarak hayal edin:

Zihninizde her şeyin gelip geçeceğine dair umut dolu düşüncelerin olduğunu fark edebilirsiniz. Gökyüzü sabittir, orada beliren her şey geçicidir. Tıpkı zihnimizin sabit, düşüncelerimizin gelip geçici olduğu gibi.

### Bedeninize dikkatinizi yönlendirin, bedensel duyularınızı fark edin ve tanımlayın:

Beden hep şimdi ve buradadır. İçinde bulunduğumuz an, en gerçek ve somut andır. Bedenimizde olup bitenleri fark ettiğimizde bu ana, yani gerçekliğin olduğu ana geliriz.

### Zihninizin bir kar küresi olduğunu hayal edin:

Zihniniz bulanıklaşmaya başladığında sakın bir yere oturun ve tıpkı kar küresinin sabit kaldıktan bir süre sonra karların dibe çöküp berraklaşması gibi siz de bir süre, nefesiniz yardımıyla, sakince durun. Böylece zihninizde beliren düşüncelerin dinginleştiğini gözlemleyebilirsiniz.

### Nefesinizi izleyin:

Nefes izleme uygulaması aracılığıyla nefes alıp verişinizi 1’den başlayarak saymaya başlayın. 10’a geldiğinizde tekrar baştan sayın. Saymayı unuttuğunuzda veya sayarken farkındalığınızı kaybettiğinizde durup tekrar 1’den başlayın. Nefesinizi sakinleştirip onu düzene sokuncaya, nefesinizin farkındalığını ve kontrolünü kazanıncaya kadar bu uygulamaya devam edin. Bu sayma yöntemi, bilinçli farkındalığı nefesimize bağlayan bir ip gibidir.



**“Sessiz ve sakin bir yer” benzetmesini kullanın:**

“Gözlerinizi kapatın, yavaş ve derin bir nefes alın. Şimdi kendinizi sessiz ve sakin bir yerde hayal edin. Burası arabayla, trenle ya da uçakla ulaşabileceğiniz bir yer değil. Burası sizin içinizde olan ve gözlerinizi kapatarak ulaşabileceğiniz bir yer. Şimdi etrafınızdaki seslere kulak verin. Kokuları duyumsamaya çalışın. Sıcaklığı ve mutluluğu hissedebiliyor musunuz? Burası sizin sessiz ve sakin yeriniz.” İçinizdeki sessiz ve sakin yeri ziyaret etmek, oradaki sevgiyi hissetmek her zaman rahatlatıcıdır. Kendinizi sinirli, üzgün veya korkmuş hissettiğiniz zamanlarda burayı ziyaret edebilirsiniz.

**Oyunları bilinçli farkındalık egzersizine dönüştürün:**

Evde oynadığınız kutu oyunu, lego, tahta bloklar ve benzeri oyunları bilinçli farkındalık egzersizine dönüştürebilirsiniz. Oyuncular oyundaki her hamle sonrasında bir egzersiz yapar. Egzersiz yönergeleri küçük kartlara yazılır ve bir deste yapılarak ortaya konur. Her oyuncu kendi hamlesini yaptıktan sonra bir kart çekerek egzersizi uygular.

**Egzersiz yönergeleri:**

- “Gözlerini kapat ve nefesini fark et.”
- “Bulduğun odayı dikkatle incele, ilk başta görmediğin şeyleri fark etmeye çalış.”
- “Ellerini karnına koy ve nefesinin karnını nasıl hareket ettirdiğine odaklan.”
- “Etrafındaki seslerin farkına var, dışarıdan gelen sesleri dinle.”
- “Bugün hoşuna giden bir anı düşün. Bu anda neler hissettiğini, neler düşündüğünü fark et.”

Hande ERCAN, Psikolojik Danışman  
İSTEK Kemal Atatürk İlkokulu  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

**KAYNAKÇA:**

- Atalay, Z., *Mindfulness: Şimdi ve Burada*, Psikonet Yayınları: İstanbul, 2018.
- Atalay, Z., *Mindfulness Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*, İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2019.
- Atalay, Z., “Virus ile baş etmenin yolları”, <https://mindfulnessinstitute.com.tr/> (2020).
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T., “A Wandering Mind is an Unhappy Mind”, *Science*, 330 (6006), 2010.