



Saygıdeğer Velimiz,

İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Bölümü olarak oluşturduğumuz bültenler serisi içinde, tüm kampüslerimizde ortaokullar düzeyinde uygulanan bir program olan “Mindfulness / Farkındalık” hakkında paylaşımda bulunmak istiyoruz.

Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar Mindfulness uygulamalarıyla kaygı, depresyon ve somatik stres belirtilerinde azalma; öz saygı ve dikkat düzeyinde artış, uyku düzeninde ise düzelme olduğunu göstermektedir.

(Mendelson et al., 2010)

Bu nedenle uzaktan eğitim sürecinde de öğrencilerimizle günün ilk dersine “Mindfulness” uygulamaları ile başlıyoruz.

“Mindfulness / Farkındalık, yargısız bir şekilde şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla dikkatinizi toplayabilmektir.”

Dr. John Kabat-ZINN



Mindfulness, bilinçli ve yargısız bir şekilde dikkati içinde bulunulan “an”a vermek demektir. Bu, geliştirilebilir zihinsel bir beceridir. Dikkati içinde bulunulan “an”a odaklarken iç ve dış dünyada yaşanan olayları yargılamadan gözlemleyebilmek olarak tanımlanır.

“An”da olmayı küçük bir örnekle çalışalım. Üzerinde düşünmek istediğimiz bir konu belirleyerek bu konuyu düşünmek için 2 dakika süre tutalım. Sürenin sonunda konuyla ilgili bir düşünceden diğerine dolaşıp dolaşmadığımızı, kaç farklı düşünceye gittiğimizi ve belirlediğimiz düşüncede kalıp kalamadığımızı anlamaya çalışalım. Diğer günlerde yapacağımız

benzer egzersizlerle zihnimizi düşündüğümüz konuya ya da içinde bulunduğumuz “an”a odaklamak daha kolay bir sürece dönüşecektir.

Mindfulness, duygulara kapılmadan onları fark edebilmektir. Geçmişte ya da gelecekte değil “an”da yaşamaktır. Mutluluk ve iç huzur için tercih edilen yollardan biri olarak kabul edilmektedir. Hayatı zenginleştirmenin evrensel ve modern bir yoludur. Bilinçli farkındalık pratiği zihni sakinleştirir, kişinin odaklanma becerisini artırır ve fiziksel sağlığı geliştirir. Buradaki en önemli nokta yargılamadan tarafsız olabilmek becerisidir. Duyguları yargılamadan, onları fark ederek kabul edebilmektir. Yaşanılan hayat ve edinilen alışkanlıklarla birlikte dikkatimiz dağılmaya, zaman zaman da kontrolden çıkmaya başlar. Mindfulness ile zihindeki düşüncelerin, bedenimizin ve çevremizin farkında oluruz. Bu farkındalık sayesinde dünyayı umduğumuz ya da korktuğumuz gibi değil, olduğu gibi görmeye başlarız.

“Eğer depresifseniz geçmişte yaşıyorsunuzdur.

Eğer kaygılıysanız gelecekte yaşıyorsunuzdur.

Eğer huzurlu iseniz şimdide yaşıyorsunuzdur.”

Lao Tzu



Elbette Mindfulness şu “an”a hapsolmek anlamına gelmez. İstedığımız zaman geleceği planlayabilir ya da geçmişini anımsayabiliriz. Sadece bunu bilinçli bir şekilde yaptığımız için geçmişe dair düşüncelerin anı; geleceğe dair düşüncelerin plan olduğunu biliriz. Bilinçli farkındalık sayesinde bunları olduğu gibi görürüz. Bu da geçmişteki kötü bir anıyı yeniden yaşıyor gibi hissederek ya da henüz gerçekleşmemiş bir geleceği önceden yaşayarak acı çekmemize engel olur.

“Farkındalık, gözleri kapatıp dış dünyadan uzaklaşmak değildir.

Mindfulness’ın gerçek gücü, çevrenizle bir olduğunuzu hissetmektir.”

Mindfulness zihnimizi boşaltma ve bir şey düşünmeme hâli değildir. Bunun yanı sıra, bir gevşeme tekniği de değildir. “Anda kalma” adı altında kişinin sorumluluklarından kaçtığı, sorumsuzca yaşadığı bir durum da değildir. Tam aksine kişinin dikkatini işlerine vererek yerine getirdiği bir durumdur.

NEDEN MINDFULNESS?

Mindfulness egzersizlerini yaparken dikkatimiz normal hayat akışımızdaki gibi dağılabilir, aklımız farklı düşüncelere kayabilir. Bu çok normaldir. Burada önemli olan dikkatimizi tekrar toplamaya çalışmaktır. Farkındalık egzersizleri beynimizdeki stres noktalarının aktivasyonunu azaltır.

En az 8 hafta düzenli yapıldığında beyni yeniden yapılandırmaya yardımcı olur. Bu katkılar şöyle sıralanabilir: İyi bir hafıza, daha kısa reaksiyon zamanı geliştirme, daha güçlü zihinsel şarj (uzun süreli zihinsel dayanıklılık), daha iyi karar verme ve daha iyi odaklanma becerisi. Beyin bölgelerimizin Mindfulness uygulamalarıyla birlikte güçlenmesi ve dikkat düzeyinin artması mümkündür (Siegel, Germer & Olendzki, 2009).

Mindfulness uygulamalarıyla bağışıklık sisteminin güçlenmesi de mümkündür. Kaygı düzeyini ve stresi azaltır, yorgunluğa karşı dayanıklılığı artırır, bağımlılıklara karşı daha kontrollü olunmasını sağlar ve uyku kalitesini artırır.

Kişinin kendine dair farkındalığı artar, ezbere verilen tepkilerden uzaklaşma, duyguları daha iyi yönetme, daha iyi iletişim, daha etkili konuşma, daha etkili dinleme, duygusal zekâda artış ve duygusal esneklik kazanılmasına katkı sağlar. Öz güvenin olumlu gelişimini destekler. Daha iyi ilişkiler kurulmasına yardımcı olur, iş hayatından daha fazla tatmin sağlanmasını destekler, hedeflere daha iyi odaklanma ve dolayısıyla potansiyelin ortaya çıkmasına etki eder.





Mindfulness öğretisi ile tasarlanan eğitim programları öğrencilerin zihinsel olarak gelişimini sağlarken akademik başarılarını artırır, odaklanma becerilerini ölçülebilir bir şekilde ilerletir. Günlük hayatta daha etkili iletişim kurabilmelerini sağlar. Ayrıca öğrencilerin stres ve anlaşılması zor duygularla daha kolay baş edebilmelerine, bedenleriyle daha olumlu ilişki kurabilmelerine yardımcı olur.

Farkındalıktan bu kadar söz etmişken kendi öğrencilerimizle paylaştığımız egzersizlerden birkaçını tekrar sizinle de paylaşmak istedik. Düzenli yapılan egzersizlerle elde edilen bu olumlu sonuçları içinde yaşadığımız olağanüstü durumda sizlerin de fark edebilmesini umuyoruz. Yaşamınıza olumlu katkılar sağlayacağını düşünüyoruz.

Ayrıca her sabah öğrencilerimizle yapmış olduğumuz uygulamalara sizler de katılıp deneyimleyebilirsiniz.

Yaşadığımız bu süreçte kaygı her kişide farklı olarak kendini gösterebilir. Duygularını yoğun yaşayan çocuk ve yetişkinlerde semptomlar artabilir. Bu tür durumlarda mutlaka -uzaktan da olsa- profesyonel bir yardım alın. Hatırlatmak isteriz ki bizler ihtiyaç duyduğunuz her an ulaşabileceğiniz yakınlıktayız.

Saygılarımızla.

MINDFULNESS - EV EGZERSİZİ "10 NEFES"

Sakin ve sessizce dur. El nefesi yap. Bir elinin parmaklarını diğer elinin işaret parmağıyla takip ederek 10 nefes al.

Doğal ve sakin nefesini fark et. 10 nefesini say. Ardından bir derin nefes al-ver. Nefesini en çok nerede hissettin?





MINDFULNESS - EV EGZERSİZİ “FARKINDALIKLA YEMEK”

(Bu uygulamayı ailece birlikte yapabilirsiniz.)

Bir dilim meyve veya birkaç kuru üzüm veya bir kare çikolata al. Tüm dikkatini yediğine ver.

- Yiyeceğe bak. Rengi nasıl? Üstü nasıl? Düz mü, pürüzlü mü?
- Elinde bir tart.
- Kokla ve kokusunu iyice hisset.
- Dudağına değdir, dokusunu hisset.
- Dilinin üstüne koy, biraz kalsın. Tadını hisset.
- Yavaşça çiğne, dikkatini vererek ye.
- Fark ederek yut.

Kalan meyveyi de aynı şekilde tadına vararak ye. Afiyet olsun 😊

Kolay oldu mu? _____

Yavaş ve tüm dikkatini vererek yerken nasıl hissettin? _____

Mind Full, or Mindful?



Kaynaklar:

- <http://www.sdoakademi.com/>
- <https://mindfulnessinstitute.com.tr/>
- <https://bilgeuzun.com/>
- Filliozat, I., *Çocuğun Duygusal Dünyası*, Pegasus Yayınları, 2018.
- Siegel, Germer & Olendzki, *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*, 2009.
- Mendelson et al., *Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth*, 2010.