

BİLİNÇLİ FARKINDALIK

MINDFULNESS

2

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), dikkati bilinçli olarak mevcut ana getirme ve yaşananları yargılamadan gözlemleme pratiğidir. Bilişsel gelişimde bu beceri, bireyin dikkatini toplamasına, dürtülerini kontrol etmesine ve stresli öğrenme anlarında sakin kalmasına yardımcı olur. Zihni "otomatik pilottan" çıkararak öğrenme sürecine aktif katılımı destekler.



Bilinçli farkındalık; düşüncelerimizi ve duygularla dolu anımızı, yargılamadan farkına varmamızı temel alan bir yaklaşımdır. Nefesimiz, vücudumuz, duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımızın farkında olmak ve bunları kabul ederek gözlemlemektir.

Bu kitapçıktaki etkinlikler; bireysel ve grup etkinlikleri şeklinde uygulanabilir, Uygulamak için uzman olunmasına gerek yoktur. Ebeveynler veya Uzmanlar çalışmalarında rahatlıkla kullanabilir. Yaş sınırlaması yoktur; anaokulu düzeyinden itibaren kullanabilirsiniz.

Etkinlikler; Olumlu duyguların oluşmasına, stresin azalmasına, rahatlamaya, bağışıklık sisteminin desteklenmesine, odaklanma ve dikkat becerilerinin artmasına, daha fazla duygusal kontrole sahip olmaya destek olmak için hazırlanmıştır.

Nefes egzersizi ile başlayacağınız bu yolculukta; nefes egzersizini günde 3 dk şeklinde uygulayabilirsiniz. İlk uygulamalarınızı sesiz ve sakin bir yerde yapabilirsiniz. Daha sonra günde 3 defa 3'er dk. yapmanızı öneririz.

Belirli bir alışkanlık kazanmanız ilk hedef olabilir.



Tek bir nesneyi gözlemlemek için zaman ayırmak, farkındalık pratiği yapmanız yardımcı olabilir. Şimdiki zaman içinde tüm düşüncelerinizi tek bir nesneye odaklamanız zihninizde ve bedeninizde bir dinginlik yaratır. Bu odaklanmayı her yerde ve her zaman yapabilirsiniz. 1. Bir nesne seçin, herhangi bir şey olabilir: bir kalem, bir şişe su, bir parça kağıt, bir gitar, bilezik, ya da herhangi bir şey. 2. Tüm dikkatinizi sadece o nesneye odaklayın. 3. Neye benzediğini, nasıl tasarlandığını, hangi renklerde olduğunu, içerdiği şekilleri, nasıl hareket ettiğini düşünün. 1 dakika boyunca odaklanın. 4. Aklınıza gelen başka düşünceleriniz varsa, onları bırakın ve nesneye odaklanmaya devam edin.

Hazır olunca seçtiğiniz obje ve gözlemlerini yazabilir, çizebilir, anlatabilirsiniz:



Derin bir nefes alalım, nefesini verirken yavaşça gözlerimizi kapatalım.
(gözlerini kapatmak istemiyorsa açık şekilde devam edebilir, egzersiz sırasında odaklanmaya yardımcı bir müzik kullanabilirsiniz)

Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim.

Her nefeste yavaşladığını ve anın içine çekildiğini hisset. Şimdi ve burada kendine odaklan; ne hissediyorsun nasılsın? Aklına sayısız düşünce geliyor olabilir, bu düşünceleri yargılamadan gözlemle neler olduğunu incele ve kendine birkaç dakika ayır.

Hazır olduğunda düşünce/duygularını anlatabilir/yazabilir/çizebilirsin.

Derin bir nefes alalım, nefesini verirken yavaşça gözlerimizi kapatalım. (gözlerini kapatmak istemiyorsa açık şekilde devam edebilir, egzersiz sırasında odaklanmaya yardımcı bir müzik kullanabilirsiniz)

Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim. Her nefeste yavaşladığını ve anın içine çekildiğini hisset. Kendinize bir odak seçin; bu sevdiğiniz bir eşya, evcil hayvanınız vb... bir şey olabilir. Ona zihninizde dikkatlice bakın, detaylarını görmeye çalışın; rengi, duruşu, yapısı, işlevi her detayına dikkat kesilin. Bu dikkat ve odaklanma anında aklınız farklı duygu ve düşünceler gelebilir bu durum gayet normaldir. Sakince veyargılamadan dikkatinizi tekrar odak noktanıza getirin. Dikkatiniz yine duygu ve düşüncelere giderse dikkatinizi nazikçe odak noktanıza getirin ve onu incelemeye devam edin.

Hazır olunca yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz.

Odak noktanızı ve hissettiklerinizi yazabilir/çizebilir/anlatabilirsiniz.

Bu dikkat ve odaklanma pratiğini günlük hayatınızda tekrarlamayı unutmayın.

Derin bir nefes alalım, nefesimizi verirken yavaşça gözlerimizi kapatalım. (gözlerini kapatmak istemiyorsa açık şekilde devam edebilir, egzersiz sırasında odaklanmaya yardımcı bir müzik kullanabilirsiniz)

Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim. Her nefeste yavaşladığını ve anın içine çekildiğini hisset. Şimdi vücudumuzun oturduğumuz yere yaptığı basıncı hissedelim. Dik bir şekilde oturun, oturduğunuz yer ile birlikte kendinizi büyük bir dağ gibi hayal edin. Zihninizde büyük bir dağ canlandırın; bu dağ gökyüzüne kadar uzanan engin bir dağ. eteklerinde göller, nehirler, ağaçlar bulunan yaşayan bir dağ. Bu dağ sizsiniz. Engin bir dağ olmanın sizde uyandırdığı duyguları gözlemleyin. Nasıl hissediyorsunuz. Dağın başındaki bulutları; günlük yaşamınızdaki düşünceler, problemler olarak hissedin. Dağ üstündeki bulutlardan nasıl etkilenmezse sizde bir dağ olarak üstünüzdeki bulutlara gözlemleyin. Bulutları inceleyin ama; güçlü ve engin bir dağ olduğunuzu unutmayın. Sabit ve kudretli olduğunuzu unutmayın ve bir süre çevrenizi inceleyin. Sakin ve güçlü bir dağ olarak çevrenize hakim olduğunuzu hissedin. Üstünüzdeki bulutların dağılma vakti geldi şimdi kocaman parlak bir güneş sizi selamlıyor. İçiniz doğan güneş ile birlikte huzurla dolsun. Tatlı bir meltem ve ılık ışıklar ile rahatladığınızı hissedin. Derin bir nefes alın kırların ve çiçeklerin büyüleyici kokularını içinize çekin. Şimdi yavaşça bulunduğunuz yere geri dönmeye hazırlanın.

Hazır olduğunuzda sakın ve huzurlu şekilde gözlerinizi açın. Şimdi ve buraya geri döndünüz.

Düşünceler ve duygular dağın başındaki bulutlar gibidir dağın üstünde olsalar da dağın varlığını hiçbir şekilde etkileyemeyeceğinin farkına varın.

Duygusal Dayanıklılık Sınav Egzersizi

Hepimiz zaman zaman hata yapabiliriz dikkat etmediğimiz durumlarda hata yapma olasılığımız artar.

Örneğin; aklımda ödevlerim ve çalışmalarım belki merak ettiğim film var. Suyu doldurdum ve masama geldim bardağı masaya koyduğumu düşündüm ama masanın kenarına dengesiz olarak koyduğum bardak düştü ve ayağımın üstünde büyük bir acı meydana getirdi. Bu durumda acı ile birlikte bir mekanizma devreye girer; Hep dikkatsizim, ben zaten akıllı bir karış havadayım gibi kalıplar peşi sıra gelmeye başlar. Ertesi gün ayaktaki acı geçse de bardak veya su gördüğümüzde kendimize söylediklerimiz devam edebilir. Bir konuda hata yapabiliriz, problem yaşayabiliriz, acı çekebiliriz ama bu gibi durumlar sonrasında kendimizi azarlamamız acı çektirmemiz bir tercihtir. Bunun seçim olduğunu acı ve durum geçse de kendimize verdiğimiz bu gibi tepkilerden vaz geçebileceğimizin farkına varmamız önemlidir. Bardak kırıldı ayağınız acıdı ama geçti, bu durumda duygusal dayanıklılığa sahip biri neler düşünüp söyleyebilir;

- Bardak kırıldı ayağım acıdı ama geçti gitti.
- Bir hata yaptım ama benim için kötü olmadı bundan sonra daha dikkatli olabiliyim.
- Bardağın kırılması ayağımın acıması o anlık bir dalgınlıktı bu durum benim dikkatsiz olduğumu göstermez.

Farklı düşünce ve cümleler kurabilirsin. Normale dönmek için kendimizi azarlamayı bırakıp doğru bakış açısını kendimize göstermemiz gerekir. Sınav etkinliğini yaparak bu becerimizi geliştirebiliriz.

Duygusal Dayanıklılık Sınav Egzersizi

Şimdi hazırsan etkinliğimize başlayalım.

Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim. Her nefeste yavaşladığınızı ve anın içine çekildiğinizi hissedin.

Şimdi sizin için çok önemli bir sınava girdiğinizi düşünün, çok çalıştınız ve beklediğiniz an geldi. Sınav sırasında heyecan yaptınız ve sorulara cevap vermediniz, moraliniz bozuldu.

Şimdi bardak örneğini hatırlarsanız nasıl bir yaklaşımda bulunabilirsin aşağıya yazabilir/çizebilirsin:

Müzik dinlemek, farkındalığını geliştirmek için harika bir fırsattır. Müziğin kendisi yatıştırıcı ve sakinleştirici olabilir. Bunu farkındalıkla eşleştiren ve rahatlamayı sağlayan bir tarifim var. Bilinçli müzik dinleme sadece müzik dinlemek değildir. Duyduklarını, düşüncelerini ve hissettiklerini gözlemlemeni hedefler.

Bilinçli farkındalık ile müzik dinleme:

- 1) Bir müzik seç bu herhangi bir müzik olabilir.
- 2) Müzik çalarken gözlerini yavaşça kapatabilirsin.
- 3) Müziği, sanatçıyı veya şarkı sözlerini yargılamadan "iyi" veya "kötü olarak düşünmeden dinle.
- 4) Müziğin sana verdiği sesleri, tonu, hacmi, ritmi ve hissi gözlemle. Sadece gözlemle!
- 5) Şarkıda kullanılan müzik aletlerini fark et! Seçtiğin birine odaklanabilirsin. Bu davul, gitar veya piyano olabilir...
- 6) Bir tona ya da sese odaklanabilirsin.
- 7) Dinleme bitince neler hissettin anlatabilir, aşağıya yazabilir veya çizebilirsin:

Zihnimizi rahatlatacak bir yeri düşünmemiz
her zaman bize yardımcı olacaktır.

Yavaşça gözlerimizi kapatırken kendimizi bir sahilde
yürüyüş yaparken hayal edelim. Çevrende neler
görüyorsun? Neler duyuyorsun? Nelerin kokusunu
alıyorsun? Nelerin tadına bakıyorsun? Kendini
nasıl hissediyorsun?

Birkaç dakika hayal ettikten sonra
hazır olunca anlatabilir/yazabilir/çizebilirsin.

Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim.

Her nefeste yavaşladığını ve anın içine çekildiğinizi hissedin.

Şimdi ve buradasın.

Tam olarak şuan neler düşünüyorsun?

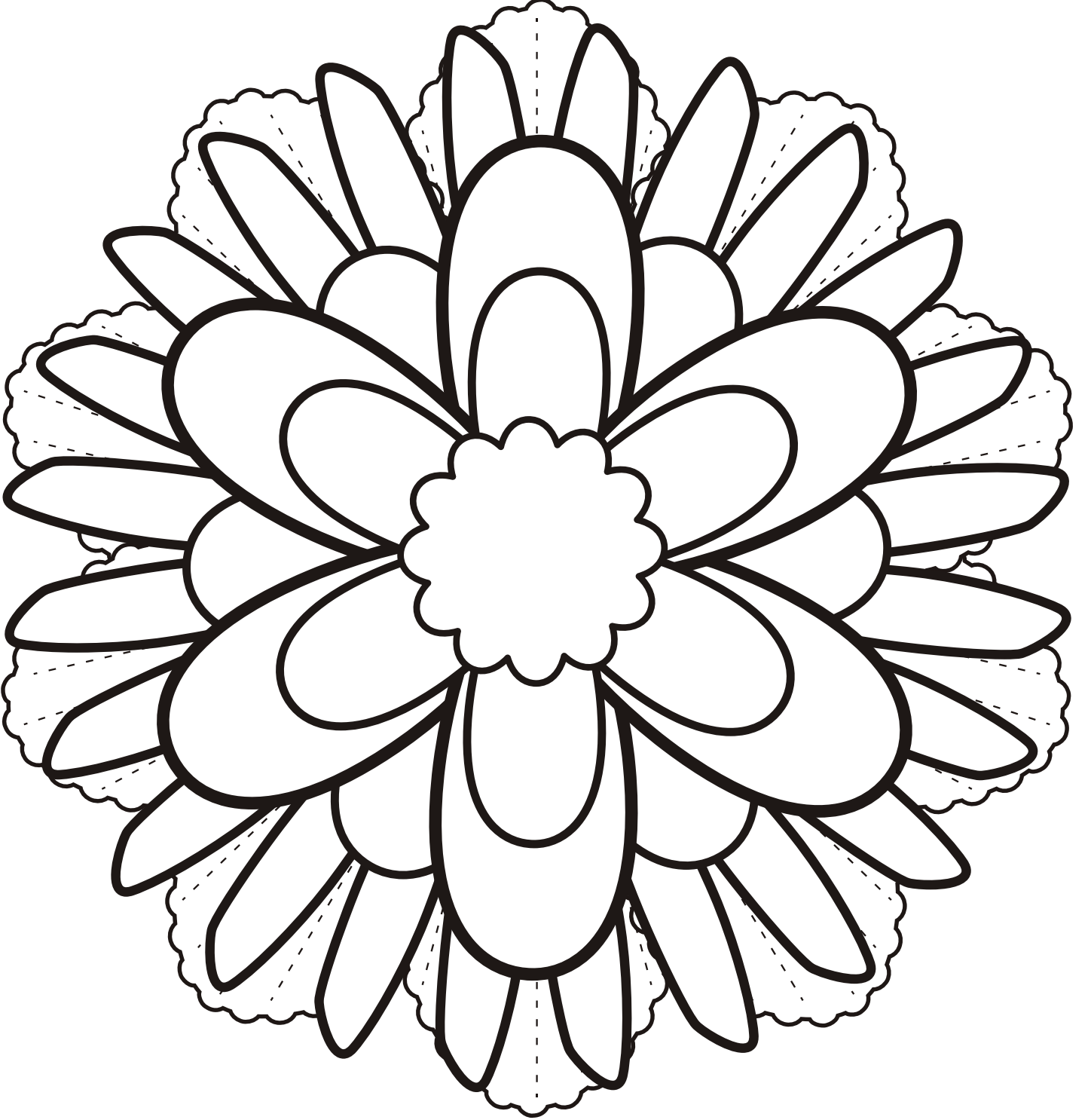
Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim.

Her nefeste yavaşladığını ve anın içine çekildiğinizi hissedin.

Şimdi ve buradasın.

Tam olarak şuan nasıl hissediyorsun?

Aşağıdaki resmi içinden geldiği gibi renklendirebilirsin. Sakin ol nefes al ve ver renklerin ve resmin farkına vararak zihninin rahatlamasına izin ver.



Rahat bir pozisyonda otur, sırtın dik, ayakların yere tam olarak bassın. Avuçlarını yüzüne doğru açarak havaya kaldır. Avuçlarında duran kayalar olduğunu hayal et. Onları sabit tut ve sadece nefes al. Bir dakika boyunca sadece nefesine odaklanarak hareketsiz bir şekilde durmaya çalış.

Hareketsiz kalmak sana nasıl hissettirdi aşağıdaki boşluğa yazabilir/çizebilirsin istersen anlatabilirsin.

Belki bunu 2 -3- 5 dk. periyotlardada yapmak isteyebilirsin.

Derin bir nefes alalım, ardından yavaş ve sabit bir şekilde nefesimizi verelim. Her nefeste yavaşladığımızı ve anın içine çekildiğinizi hissedim. Şimdi kendini zorlu bir dağı tırmanmayı başarmış bir dağcı olarak hayal et. Zirveye çıkana kadar çok zorluklarla başa çıktın, yoruldu ama şuan zirvedesin. Kendine biraz zaman tanı ve zirvenin tadını çıkar, zirveye çıkmayı başarmak nasıl bir duygu, hislerin neler?

Kendini hazır hissedince aşağıya duygu ve düşüncelerini yazabilir/çizebilir istersen anlatabilirsin.





“Çocuklar için bilim temelli bilişsel egzersizler üretiyor, Uzmanların, öğretmenlerin, ailelerin terapi araçlarını geliştirmelerine ve zamandan tasarruf etmelerine yardımcı oluyoruz.”

@biggmindplatform



BİZE ULAŞIN



Anadolu Üniversitesi Yunus Emre Kampüsü
Teknopark Binası, Yeşiltepe, Eskişehir
+90 552 792 36 26
info@biggmindplatform.com