



"KENDİNİZDE
VE
ÇOCUKLARINIZDA
BİLİNÇLİ
FARKINDALIK
OLUŞTURMA"

VELİBİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ

KENDİNİZDE VE ÇOCUKLARINIZDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK OLUŞTURMA

Bilinçli farkındalık, kişinin şu anda olanları fark etmesi ve bunları yargılamadan kabul etmesidir. Zihnimiz, doğası gereği uyumadığımız zamanın çok önemli bir bölümünde şimdiki anda değildir. Şimdiki anda olmadığına ise geçmiş ve gelecektir. Gün içinde çoğu zaman bedenlerimiz bir yerdeyken zihnimiz başka bir yerde olabilir. Bu noktada bilinçli farkındalık, şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmemiz ve bu dikkatin niteliğini fark ederek, tüm bu fark edilenler yargılamaksızın kabul etmemizi sağlar.

Bilinçli farkındalığın üç adımını göz önünde bulundurabiliriz:

✚ **DİKKAT:** Sabit olmayan bir dikkat, sabit olmayan bir kamera gibidir, net çekim yapamaz.

✚ **NİYET:** Yalnızca dikkatsiz bir yere götürmeyebilir. Niyetimi z fark etmeliyiz.

“Neyin peşindesin?” sorusunu kendimize daha sık sorabiliriz.

✚ **TUTUM:** Bilinçli farkındalık, bu fark ettiklerimizi nasıl bir tutumla ele alacağımızı bize deneyimsel olarak öğretir. Kısacası; tüm fark ettiğimiz acı ve tatlı yaşamsal deneyimler nasıl karşıladığımızın aslında bu yoldaki en önemli belirleyici olduğunu vurgular. Bilinçli farkındalığımızı geliştirebilmemiz için belirleyici olan tutumlar; anda kalabilmek, yargılarımızı fark etmek, şefkat, sabır ve akışına bırakmaktır.

İçinde bulunduğumuz bu süreçte; çocuklar ile yapılan farkındalık çalışmaları, onların yüklü zihinlerini boşaltmalarına, öz denetim sağlamalarına ve bu sayede daha mutlu ve umutlu olmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda bu çalışmalar, çocukların kaygı düzeylerinin azalmasını, dikkat becerilerinin gelişmesini ve problemlerle baş ederken duygularını daha rahat kontrol edebilmelerini sağlar.

**KENDİNİZİN VE ÇOCUKLARINIZIN BİLİNÇLİ FARKINDALIĞINI GELİŞTİREBİLMENİZ AMACIYLA ÖNERDİĞİMİZ
EGZERSİZLERİ UYGULAYABİLİRSİNİZ.**

ZİHNİNİZİ BİR GÖKYÜZÜ VE GELİP GEÇEN DÜŞÜNCELERİ BULUTLAR OLARAK HAYAL EDİN:

ZİHNİNİZDE BELKİ DE HER ŞEYİN GELİP GEÇECEĞİNE DAİR UMUT DOLU DÜŞÜNCELERİN OLDUĞUNU GÖREBİLİRSİNİZ.

EN ÖNEMLİSİ GÖKYÜZÜ SABİTTİR.

ORADA BELİREN HER ŞEY GEÇERLİDİR.

TİPKİ; ZİHNİNİZİN SABİT, DÜŞÜNCELERİN GELİP GEÇİCİ OLMASI GİBİ.

Teknoloji kullanımınızın farkına varın.

Sabah uyandığınızda otomatik pilotunuz size sormadan telefona gelen bildirimleri kontrol ediyor ve hatta bildirim olmamasına rağmen Instagram'ı veya Twitter'ı açıyor olabilir. O anlardan önce 2-3 saniyeliğine bile olsa bedeninizin ve zihninizin kontrolünü sağlamak için telefonunuzun ekran koruyucuna hatırlatıcı bir fotoğraf ya da yazı koyabilirsiniz. Bir süre sonra alışkanlık kazandığınızı fark edebilirsiniz, o gün geldiğinde yeni bir fotoğraf seçmeniz gerekir.

Bedeninizi fark edin. Bazen yorgun veya gergin olduğunuz anlar oluyordur. O anda dikkatinizi kendinize yöneltin.

Örneğin, omuzlarınıza dikkat edin, kasmışsanız rahatlatın. Çenenizi ve dişlerinizi sıkıyor musunuz? Kaşlarınızı mı çatmışsınız? Hızlı hızlı mı nefes alıyorsunuz? Bunların farkına varıp nefesinizi yavaşlatarak rahatlamaya çalışın.

Sadece 1 dakika bile bu egzersize ayırsanız ne kadar rahatlayacağınızı göreceksiniz. Gece uyumakta zorluk çekiyorsanız bedeninizin her bir noktasını ayak parmaklarınızdan başlayarak başınızın tepesine doğru bu şekilde "taramaya" çalışın. Eğer yeterince özenli yaparsanız tüm bedeninizi tarama işleminin 15 dakika kadar sürmesi gerekiyor.

Ağırdan almaktan çekinmeyin yani.

Anneler ve babalar şimdi sözüm size!Çocuklarınızla ne sıklıkta çocuk oluyorsunuz? Çocukken zihnimiz çok rahattı. Geçmiş pişmanlıklar veya gelecek kaygısı olmadan huzurla yaşıyor, her daim anda kalabiliyorduk. Şimdi büyüyüp yetişkin oldunuz ve çocuklarınız sizin ilginizi çekmeye çalışırken bilgisayar, telefon, televizyon veya günlük koşuşturmacalarınız nedeniyle onların bu temel ihtiyacını göz ardı edebiliyorsunuz. Aslında çocuklarınızın bu kaygısızlığından öğrenmeyi deneyimlemek çok etkili bir farkındalık egzersizi olabilir. Bir çocukla aynı evde yaşadığınız için çok şanslısınız, bunu kullanın. 😊

Nefesinizi takip edin:

Nefes farkındalığı egzersizinin size desteği, bilinçli farkındalık uygulamalarında ilk adım bu anı yani başka bir şey düşünmeye başladığınızı fark etmektir. İkinci adımsa kendinize kızmadan, kendinizi yargılamadan, nazikçe tekrar dikkatinizi nefesinize odaklanmanız ve nefesinizi tekrar gözlemlemeye başlamanızdır. Bu kaç kez olursa olsun her seferinde bunu yeniden yapabilirsiniz.

***Bilinçli farkındalık uygulamaları ile hedeflenen, bu düşünceleri durdurmak, ortadan kaldırmak veya zorla uzaklaştırmak değil, aksine onları fark etmek ve gözlemlemektir.

Oyunları bilinçli_ farkındalık egzersizine dönüştürün:

Evde oynadığımız kutu oyunu/lego/aşşapbloklar gibi oyunları bilinçli farkındalık egzersizine dönüştürebilirsiniz. Oyuncularoyunda yaptıkları her hamlenin üstüne bir egzersiz yapar. Egzersiz yönergeleri küçükkartlara yazılır ve bir deste yapılarak ortaya konur. Oyuncu kendi hamlesini yaptıktan sonra bir kart çekerek egzersizi uygular.

Egzersiz Yönergeler_:

- Gözlerini kapat ve nefesini fark et.
- Bulduğun odayı dikkatle incele, ilk bakışta görmediğin şeyleri fark etmeye çalış.
- Ellerini karnına koy ve nefesinin karnını nasıl hareket ettirdiğine odaklan.
- Seslerin farkına var. Dışarıdan gelen sesleri dinle.
- Bugün hoşuna giden bir anı düşün. Bu anda neler hissettiğini, neler düşündüğünü fark et.
- Bugün hoş gitmeyen bir an yaşadın mı? O an ne hissettin, ne düşündün?

KAYNAKÇA

- Ameli, R. (2016). 25 farkındalık dersi. Nobel Akademik Yayıncılık.
Altay,Z, (2019). Mindfulness (Bilinçli farkındalık): Farkındalıkla kalabilme sanatı (4. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
Altay, Z, (2020, 18 Mart). Viris ile baş etmenin yolları.
<https://mindfulnessinstitute.com.tr/>
Özyeşil, Z. (2011). Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık. Maya Akademi.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK
EGZERSİZLERİNİ
RAHATLATICI BİR MÜZİK
EŞLİĞİNDE YAPABİLİRSİNİZ.