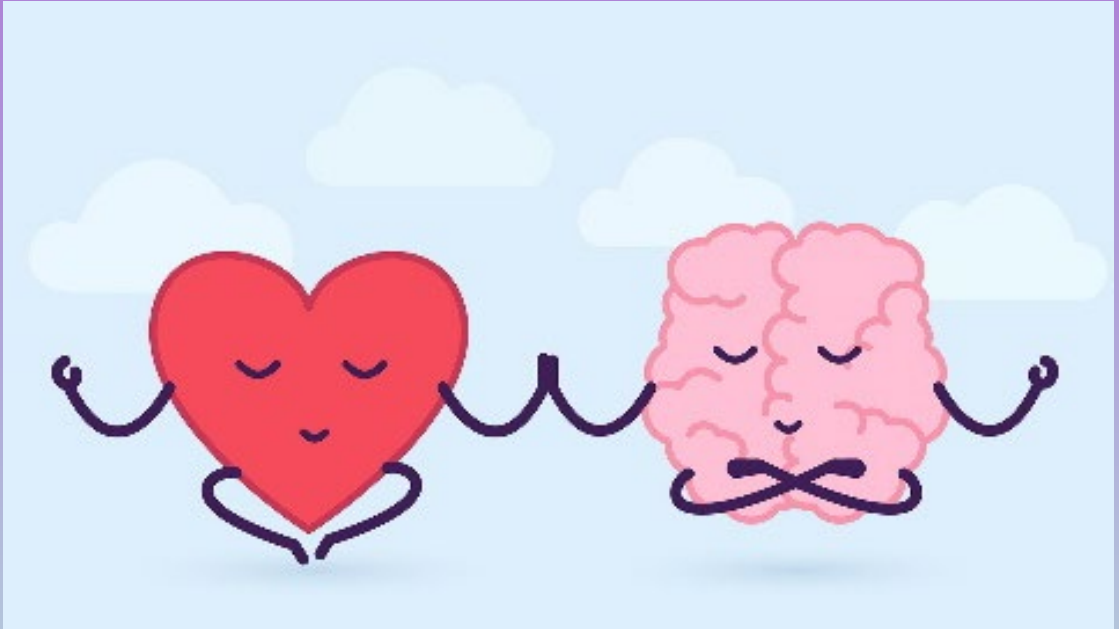




PDR'DE YENİ NESİL UYGULAMALAR – 2

MINDFULNESS



İNEGÖL HANİFE SELÇUK TEŞİK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

MART – 2020 E-BÜLTEN

PDR HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

MART – 2020
E-BÜLTEN

BÜLTEN YAYIN EKİBİ

H. Belgin ONAY
PDR Bölüm Başkanı

Esra GÖÇMEN
Psikolojik Danışman

Ayşe MUTLU
Psikolojik Danışman

Deniz AMUK
TED Üni. PDR Öğrencisi

*Bültenimiz ilçemizde
ortak bir PDR kültürü
oluşturabilmek amacıyla
hazırlanmıştır.
Yayınlanmasını
istediğiniz yazı ve
çalışmalar için bizimle
iletişime geçebilirsiniz.*

Kıymetli Okurlar;

PDR ve Özel eğitim alanında hizmet veren bir kurum olarak, önceki yıllarda her iki alanda da yaptığımız etkinlikleri yeniden canlandırmak adına, 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılının ikinci yarısında e-bülten çalışmalarımıza yeniden başlamaya karar verdik.

Kurumdaki çalışma arkadaşlarımızın istek ve kararlılıklarıyla hem PDR hem de Özel Eğitim alanında ayrı ayrı bülten çalışmaları yapmayı planlamaktayız. Bültenlerimiz aracılığı ile PDR ve Özel Eğitim alanında sizlere yardımcı olabilecek güncel ve güvenilir bilgileri paylaşmayı amaçlıyoruz.

Aylık olarak çıkarmayı planladığımız e-bülten çalışmalarımızı ve diğer etkinliklerimizi web sitemizden takip edebilirsiniz.

İstemek başarmanın yarısıdır. İstekle ve azimle işbirliği içinde gayret gösteren tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Keyifli okumalar...

*Nuh AKKUŞ
İnegöl Hanife Selçuk Teşik
RAM Müdürü*

Ah kimselerin vakti yok
Durup ince şeyleri anlamaya...
Durup ince şeyleri anlatmaya
Kimselerin vakti olmasa da
Okulların kadın öğretmencikleri
Tatil günlerini çoğaltsalar da
Kutsal nemiz var onun adına
Gözlerimiz için bağlar dokusalar da
Birikimler ve çizgiler gitgide gitgide
Açmaya ilkyaz çiçekleri
Bir gün birileri öte geçelerden
Isık çalar , yanıt veririz.
GÜLTEN AKIN



MINFULNESS NEDİR ?

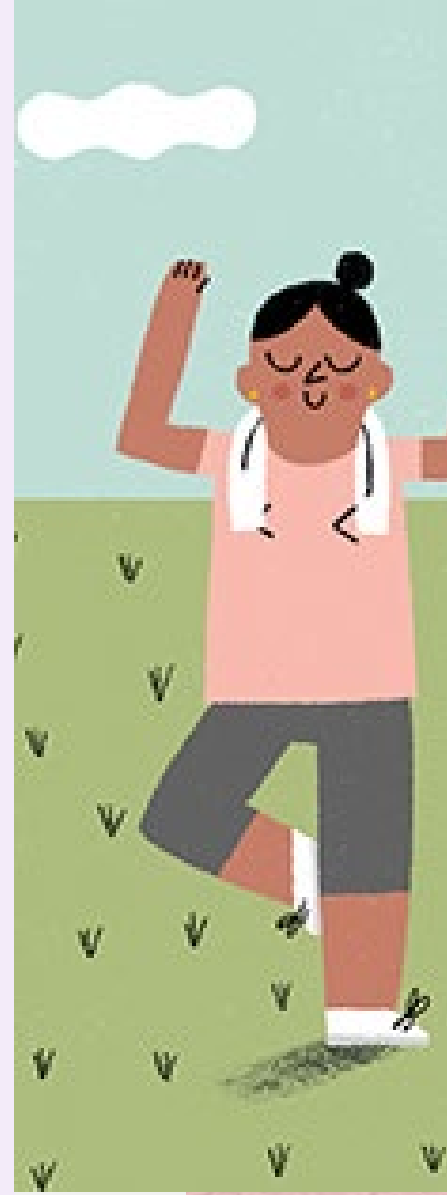
Şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir.

Bilinçli farkındalık sadece şimdiki anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir ve anlaşılması gereken iki boyutu vardır. İlk boyut mevcut an içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimiz. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz çünkü sadece algılamak, dikkatten ibarettir; bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır.

Minfulness'ın kavramsal değil, deneyimsel olduğunu söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Aşağı yukarı hepimiz yaşamda ne yapmamız gerektiğini biliyoruz fakat uygulamaya gelince sınıfta kaldığımızı söyleyebiliriz. Mindfulness bu anlamda bize kavramsal olarak ne yapmamız gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak bir dizi beceriyi kazandırır.



Bilinçli farkındalık hızla akan hayata, okunacak onca kitaba, gidilecek onca yere ve yapılacak onca işe rağmen bütün bunları yaparken bile 'yavaş hareket edebilme' seçimidir. Farkındalık ve hızın etkileşme çelişkisi içinde bile 'uyanık' ve 'kendinle baş başa kalabilme' halidir. Hızla akan ve buharlaşıp şekil değiştiren onca şeyin girdabında akıntıya kapılmadan, akışın arasındaki 'özgürlüğü' ve 'gerçekliği' arama bilincidir. Her şeyden önemlisi, çocuklara da bulaştırdığımız huzursuzluk hissini fark edebilme ve onları bu yükten özgürleştirme isteğidir. Kısacası, öğrettiklerimizin akılları doldurmasına değil de zihni boşaltması gerektiğine odaklanma motivasyonudur.



Mindfulness ve mindfulness temelli yaklaşımlar dünya üzerinde hem klinik alanda hem de günlük yaşamda yaygın bir şekilde kullanılıyor. Hastanelerde, okullarda, anasınıflarında, ergenlikte, geriatride, ebeveynlerde, ilişkilerde ve daha birçok alanda Mindfulness temelli stres azaltma programlarından elde edilen bulgular ve grupların ihtiyacına göre düzenlenen Mindfulness temelli programlardan alınan veriler büyük umutlar vaat ediyor. Ayrıca bireysel terapilerde bu yönelimle müdahale edilebilir.

Hepsinin ötesinde herhangi bir desteğe ihtiyaç duymadan kendi kendimize yardım edebilmek için yaşamsal bir yön gösterir. Bunu da okumalar ve uygulamalarla kendimiz yapabiliriz.



Mindfulness Çalışmalarının Öğrenciler İçin Faydaları Neler?

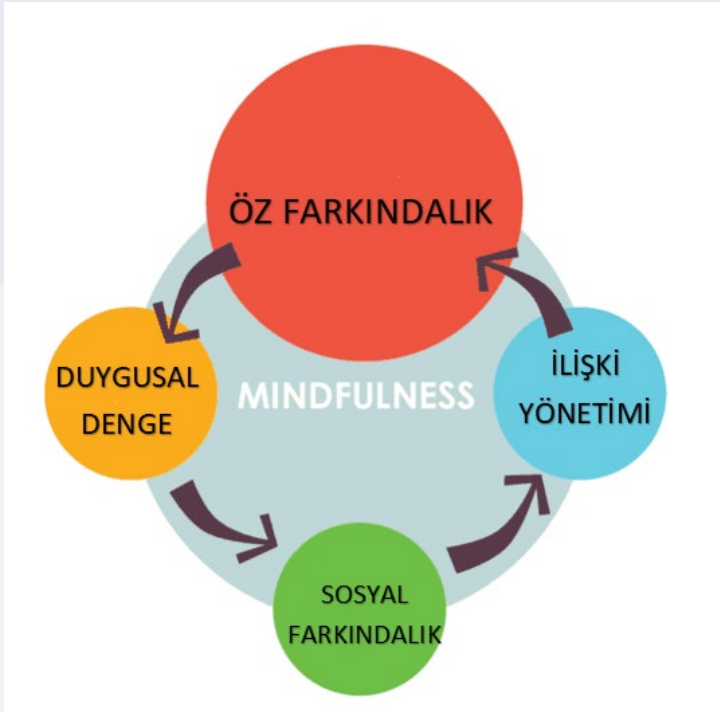
Çocukların ve gençlerin içi öylesine dolu ki artık ne koysak almıyor, taşıyor. Amerikan Pediatri Birliği'nin yayınladığı raporlarda (2001) çocuk ve ergen sağlığını tehdit eden faktörlere son zamanlarda dikkat, anksiyete, duygu durum bozuklukları, medyadaki şiddetin etkileri, AIDS, obezite, cinsel aktiviteler, intihar vb. maddeler de eklendi. Ne var ki bu raporlara rağmen günümüz toplumunda evde ve okulda zorluklarla baş edebilmeleri için gerekli olan sosyal ve duygusal beceriler çocuklara kazandırılmıyor. İlk sıralara küresel ekonominin ve eğitim dünyasının rekabet kazanımları yerleşiyor. Oysa bilinçli farkındalık becerilerini destekleyen programlar sayesinde sağlığı tehdit eden bu tür faktörlerin yanı sıra dikkat, odak, öfke, kaygı, uyku problemleri, öğrenme güçlükleri vb. sorunlarda iyileşme, bireysellik kazanma, olumlu duygu ve empati geliştirme, kendini iyi hissetme vb. kazanımlara da ulaşıldığı görülüyor, biliniyor.



MINDFULNESS ÇALIŞMALARININ ÖĞRENCİLER İÇİN FAYDALARI NELER?

Mindfulness çalışması yapan çocuklar, hem kendi duygularını hem de arkadaşlarının duygularını daha iyi fark edebilmeye başlıyor. Aynı zamanda duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmeye başlayan çocuklar, yoğun duygularını yönetebilmeyi, hem kendi düşüncelerini hem de arkadaşlarının düşüncelerini yargılamamayı da öğreniyor.

Mindfulness çalışmalarıyla, hızla akıp giden günlük hayatımızdan farklı olarak daha uzun süre anda kalmayı deneyimleyen öğrenciler, daha iyi odaklanmayı ve dikkatlerini daha uzun süre sürdürebilmeyi de keşfediyorlar.



UYGULAMALARLA MİNDFULNESS

10 PARMAK 10 NEFES

- Sırtını uzun tutarak, rahat bir sandalyeye otur.
- Bacaklarının üzerine iki elini koy ve parmaklarını aç.
- Şimdi dikkatini burnundan girip çıkan nefeslere getir.
- Her nefes verişten sonra parmaklarından birini kapat.
- 10 nefes alış-veriş bitip iki elin yumruk şekline geldiğinde, yine her nefes verişten sonra parmaklardan birini açmaya başla.
- İki elinin parmakları tam açılana kadar devam et.
- Bu egzersizi 2-3 dakika boyunca sürdürebilirsin.



UYGULAMALARLA MINDFULNESS

TOPU YUVARLA VE GÜZEL BİR ŞEY SÖYLE

- *Arkadaşların ya da ailenle birlikte daire şeklinde oturun.
- *Aranızda bir top olsun ve topu ilk kimin yuvarlayacağını belirleyin.
- *Başlayan kişi dairenin içinde istediği birinin adını söyleyerek, topu onda doğru yuvarlasın ve o kişi hakkında düşündüğü güzel bir şeyi söylesin.
- *Bunlar ‘Sen çok iyi bir arkadaşsın.’, ‘Benimle meyveni paylaştığın için teşekkür ederim.’, ‘Sen çok sevecen birisin.’ gibi cümleler olabilir.
- *Topu alan kişi başka bir arkadaşına yuvarlayarak aynı şekilde devam etsin.
- *Topu yuvarlamayı herkesin adı söylenene kadar devam edin.
- *İsterseniz ikinci, üçüncü tura da devam edebilirsiniz.
- *Diğer turlarda cümlelerinizi değiştirip, örneğin ‘Senin en çok seviyorum.’ gibi şekillerde diğer arkadaş yahut aile üyelerinizin sevdiğin özelliklerini onlara söyleyebilirsiniz.



UYGULAMALARLA MİNDFULNESS

KUMLARIN ÜZERİNDEYİM

- *Rahat bir yere uzan ve gözlerini kapat.
- *Şu an deniz kıyısında, yumuşak ve sıcak kumların üzerinde yatıyorsun.
- *Biraz dikkat verirsen, dalgaların kıyıya vurma sesini duyabilirsin.
- *Bütün bedeninin ağırlığını bu bölgelerden yumuşak kumlara doğru bırakıyorsun.
- *Nefes alış-verişini fark et ve her nefes verişte ağırlığını biraz daha bırak.
- *Şu an çok rahat ve hafifsin; kendi ağırlığını bile taşımıyorsun.
- *Herhangi bir şey yapmak zorunda değilsin.
- *Sadece bedenini yere bırak ve ağırlıksızlığın tadını çıkar.



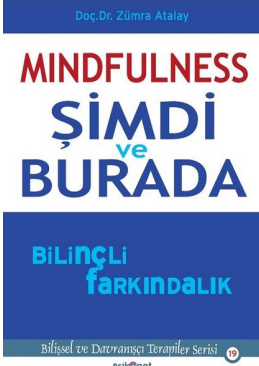
shutterstock.com • 767821534

UYGULAMALARLA MİNDFULNESS

DİLEK AĞACI

- *Rahat bir yere oturup ya da sırt üstü uzanıp gözlerini kapat.
- *Dikkatini nefesinin burnundan girip çıkmasına odakla.
- *Nefesinin her girişinde burnundaki belli belirsiz serinlik hissini ve her nefes verişte burun deliklerinden çıkan ısınmış havayı fark et.
- *Şimdi ormanda olduğunu düşün.
- *Ormanda yürürken kuşların seslerini, çiçeklerin kokusunu duy.
- *Hafifçe esen rüzgarın yüzünle temasını hisset.
- *Karşına güzel ve büyük yaprakları olan; üzerinde bir sürü kuşun olduğu, sincapların dolaştığı kocaman bir ağaç çıkıyor.
- *Ağacın yanına gidip sırtını koca gövdesine yaslayarak oturabilirsin.
- *Sincapların ve kuşların etrafında dolaşmasını izle.
- *Bu ağaç bir dilek ağacı ve ağacın altında tutulan dilekler gerçekleşebilir.
- *Her seferinde bir dilek hakkın var ve bu dilek gerçekten çok istediğin bir şey olmalı.
- *Bazı dileklerin gerçekleşmesi için zamana ihtiyaç vardır ve beklemen gerekebilir.
- *Bazı dileklerse daha kısa sürede gerçekleşir.
- *Önemli olan dileğinin gerçekleşeceğine inanman ve zamanının gelmesini beklemen.
- *Bir dilek tut ve yanına gelen sincabın kulağına bu dileği fısılda.
- *Sonra sincabın ağacın dallarından çıkmasını izle.
- *Dileğini gerçekleştirmek üzere yola çıkan bir sincap var artık.
- *Belki bugün ya da yarın değil, ama doğru zaman geldiğinde dileğin gerçekleşecek.
- *Ne zaman istersen bu ağacın altına gelip bir dilek tutabilirsin.
- *Şimdi dikkatini tekrar nefes alış-verişine yönelendir.
- *Oturduğun ya da uzandığın yere bedeninin dokunduğunu fark et.
- *Kalkmadan önce 3 derin nefes alıp ver.
- *İstersen gözlerini açtıktan sonra kollarını yukarı doğru uzatıp esnetebilirsin.

KITAP ÖNERİLERİMİZ



Mindfulness (bilinçli farkındalık), şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içeriyor. Kitaptan bazı satırlar şöyle: “Bilinçli farkındalık / Mindfulness her şeyden önce kendimize yönelmek, kendimizi tanımak, anlamak ve kabul etmek ile ilişkilidir. Kendimize dair geliştirdiğimiz bu iç görüşümüz bizim diğer insanları, canlıları ve dünyayı tanımak, anlamak ve kabul etmemizi genişletecek ve geliştirecektir. Kitap, yargılarımızı fark etmek, kabullenmek, sabır, şefkat, akışına bırakmak gibi kavramlara dikkat çekiyor. (Tanıtım Bülteninden)



“Zümra Atalay’ın “Mindfulness” kavramıyla ilişkili ilk kitabı bu değil. Daha önceki kitaplarını da okumuştum. Ancak bu kitapta bilimsel araştırmalarla kendi deneyimlerini, ilkesel görüşlerle hayatın günlük gerçekliğini çok iyi örtüştürdüğünü düşünüyorum. Hayata odaklanmak için okumanızı öneririm...
- Prof. Dr. Kültegin Ögel -

SINAN CANAN | AZİZE ŞAHİN



İnsanı anlama çabasında, içinde bulunduğumuz yüzyılın iki büyük katkısı olduğunu düşünüyorum: Biri nörobilimden, diğeri disiplinlerarası çalışmalardan öğrendiklerimiz! Elinizdeki çalışma da bu alandaki gelişimin son ürünlerinden biri olma niteliğinde. Kendini keşfetme, duygu-dikkat yönetimini sağlama ve farkındalığı artırma stratejilerinin egzersizler yoluyla çocukların diline uygun şekilde aktarıldığı bu kitap çocuk gelişiminde çok özel bir kaynak olarak ortaya çıkıyor. Aynı zamanda bu çalışma, anne babalara ve çocukla çalışan profesyonellere de ışık tutacak nitelikte. Ama her şeyden önemlisi oyunun ve eğlenmenin gücüyle çocuklara ulaşmak, onları kendi duygusal güçlenme yollarını keşfetme konusunda desteklemek için önemli, yeni ve farklı bir araç...

MART
2020

İnegöl
RAM

KAYNAKÇA

1) Yılmaz, Nilay , Farkındayım, Farkındasın, Farkında Bilinçli Farkındalık Eğitimi , 6 Haziran 2016

<https://www.egitimpedia.com/farkındayim-farkındasın-farkında-bilinçli-farkındalık-egitimi/>

2) Atalay , Zümra ,Mindfulness Nedir?

<https://mindfulnessinstitute.com.tr/mindfulness-nedir/>

3) Canan Sinan , Şahin Azize Kendimi Keşfediyorum, Genç Tuti Yayınları , 2019

4) Görseller : www.shutterstock.com