

ÇOCUKLAR İÇİN MINDFULNESS

MINDFULNESS NEDİR? NEDEN ÖNEMLİDİR?

Mindfulness, şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içeren bir beceridir. Mindfulness ve mindfulness temelli yaklaşımlar dünya üzerinde hem klinik hem günlük yaşamda yaygın bir şekilde; kişilerin yaşadıkları stres, kaygı, öfke veya zorlayıcı durum ve duygularla beraber kalabilmek, duyguları düzenlemek ve iyilik halini koruyabilmek amacıyla kullanılır. Mindfulness becerileri edinmek için bir yaş sınırı olmamakla birlikte çocukların da küçükken bu beceriyi kazanması, yaşamlarının kaçınılmaz bir parçası olan strese karşı hayatları boyunca kullanabilecekleri bir yol gösterici niteliği taşımaktadır. Mindfulness erken yaşlarda bir hayata kazandırma ve erken müdahale olarak düşünülebilir. Çocuklar, yetişkinlerin aksine daha çok “an” da yaşarlar; odaklandıkları bir etkinlik veya arkadaşlarıyla oynadıkları bir oyuna dikkatle konsantre olurlar bu nedenle mindfulness uygulamalarına daha yatkınlardır. Ne yazık ki bu yatkınlık yaşadıkları, deneyimledikleri her şeye farkındalıklı bir dikkat verdikleri anlamına gelmiyor... Araştırmalar mindfulness uygulamalarının çocukların hafızalarını ve dikkat becerilerini geliştirdiğini, duygu regülasyonunu desteklediğini, kaygılarının azalmasına yardımcı olduğunu, dürtüsel tepkilerini azalttığını ve aile içi ilişkileri olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Çocuklar için olan mindfulness uygulamalarının yetişkin uygulamalarından çok farkı yoktur, egzersizler farklı yaşlara uygun olacak şekilde değiştirilebilir. Anaokulu seviyesindeki çocuklar henüz soyut düşünme döneminde olmadıklarından dolayı somut düşünürler. Bu nedenle de talimatlar açık, somut ve anlaşılır olmalıdır. Basit bir şekilde bilgi aktarmak, çocukların aklını karıştırmamak ve motivasyonlarını düşürmemek için önemlidir. Çocuklara mindfulness uygulamalarının zor duygularla karşılaştıklarında kendilerine yardımcı olacağını anlatmakta fayda vardır. Farkındalık çalışmalarına başlarken en önemli noktalardan biri de hedeflerinizi iyi belirlemenizdir; amaç problemi veya problemleri ortadan kaldırmak değil çocukların iç dünyaları ve dış dünyalarına yönelik farkındalığı artırmak, düşüncelerin

kalıcı olmadığını öğrenmelerine yardımcı olmak, duyguların bedene etkilerini anlamak ve otokontrol sağlamaya yönelik beceriler kazandırmak olmalıdır. Bu becerileri kazanan çocuğun zamanla hem psikolojik sağlamlığı artacaktır hem de problemleri davranışları azalacaktır. Çocuklara mindfulness öğreten kişinin bu uygulamaları önceden kendisinin de yapmış olması önemlidir, öğrettiğimiz şeyleri yaşıyor olmamız ve onlardan fayda sağlıyor olmamız çocukların da öğrenmeye yönelik motivasyonunu artıracaktır. John Kabat-Zinn'in de söylediği gibi, "Farkındalık eğitmeni, kendi hayatında bunu uygulamadan sahici bir şekilde başkalarına öğretmez" Mindfulness öğretmeye önce nefesle başlamak ve çocukların dikkat sürelerinin daha kısa olabileceğini göz önünde bulundurarak egzersiz sürelerini kısa tutmak gerekmektedir.

ÇOCUKLARA MINDFULNESS ÖNERİLERİ:

- **Zilin sesini dinle:** Çocuklar ile farkındalık çalışmalarına başlamanın en iyi yolu, onların bir sese odaklanmalarını sağlamaktır.
- **Nefes almayı küçük bir arkadaş ile dene:** Nefes çalışmaları ne kadar önemli ve öncelikli olsa da çocuklar için zaman zaman zorlayıcı olabiliyor. Bu noktada çocukların en iyi arkadaşları olan oyuncaklardan destek alabiliriz. Çocuğunuzdan yere uzanmasını ve oyuncağını karnının üzerine koymasını isteyin, nefes aldıklarında oyuncaklarının yukarı-aşağı hareket ettiğini görmek çocuklar için nefes egzersizlerini eğlenceli bir hale getirebilir.
- **Farkındalık yürüyüşü:** Çocuğunuz ile beraber bir "keşif yürüyüşüne" çıkın. Bu kısa yürüyüşte çevresinde daha önce fark etmediği şeylere odaklanmasını isteyin. Beraber bir yaprağı veya ağacın gövdesini inceleyebilirsiniz.

ÇOCUKLAR İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Zümra Atalay – Mindfulness Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık
- Eline Snel – Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli
- Lemniscates – Sessizlik Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Üzerine Bir Hikaye

REHBERLİK POSTASI



#EđitimEyübođlu

- Sepin İnceer – Noa, Kirpi ve Sarı
- Nick Ortner ve Alison Taylor – Sihirli Nefesim / Sakinleřtirici Nefes Farkındalığı
- Sue Pickford – Gevřeme Oyunu

Kaynakça:

1. Kabat-Zinn, J. (2003) “Mindfulness-Based Interventions in Context Past, Present, and Future,” Clinical Psychology Science and Practice, 10, 144-156.
2. Atalay, Zümra. Mindfulness Bilinçli Farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı. İstanbul: İnkılap Kitapevi Yayın, 2020.
3. Çocuklarla Yapılabilecek Farkındalık (Mindfulness) Çalışmaları. Sdo Akademi. Sdoakademi.com. 12.06.2016. Web. 10.10.2022.