



Kasım 2022

Öğretmen Bülteni

Hazırlayan

Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

## ÇOCUKLARLA BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ İLETİŞİM: ŞEFKATLİ VE DİKKATLİ



Küçükyalı Mah.  
Mektep Cad. No:15  
Maltepe/İstanbul  
Maltepe Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi

[malteperam.meb.k12.tr](http://malteperam.meb.k12.tr)  
0 (216) 549 31 61

# BÜLTEN

*Çocuklar için ne geçmiş ne de gelecek, bizim pek payımıza düşmeyen bir şeyin, şimdiki zamanın keyfini çıkarırlar.*

*Jean de La Bruyere, Karakterler*

Bizler zamanımızın büyük bir çoğunluğunu geçmişte olup bitmiş veya gelecekte olacak veya olma olasılığı hiç olmayan olayları ya da durumları düşünerek geçiniyoruz.

Gün içerisinde bir şey yaparken; belki hazırlanırken, evden çıkarken, bir şey okurken, hatta birini dinlerken, bazen sınıftayken bile dalıp gidebiliriz öğrencinin söylediğini duymayabiliriz.

Kapıyı kilitledim mi, ütüyü fişten çektim mi bilemeyebiliriz, farkında olmadan evden okula giderken ya da evden okula dönerken örneğin; markete uğramayı unutabiliriz.

Otomatik olarak her gün aynı güzergâhtan gideriz. Bizler günümüzün büyük bir kısmını geçmişte gelecekte ve otomatik pilotta geçiriyoruz.

İnsan zihni uçuşur, nadiren yaşadığı an olduğu haliyle algılar. Gelecekle ilgili olanlar birer varsayım ve geçmiş üzerinde değişiklik yapamayacağımız ve bugünün zihni ile düşündüğümüz algıladığımız bir süreçtir. Tek gerçek an vardır, o da şu andır. Şimdiki anı kabul etmenin yolu bugüne kadar getirdiğimiz yaşam yolculuğumuzda olan her şeyi fark etmek ve kabul etmek ile mümkündür. Elbette ki sürekli olarak şimdi ki anda kalmak mümkün değildir.

**İÇİNDE BULUNULAN AN İLE TEMAS ETMEK:** Bedenimizde temasta olmak, zihnimizde temasta olmak ve etrafımızda kişilerle temasta olmak demektir.

## ÇOCUKLAR İÇİN FARKINDALIK

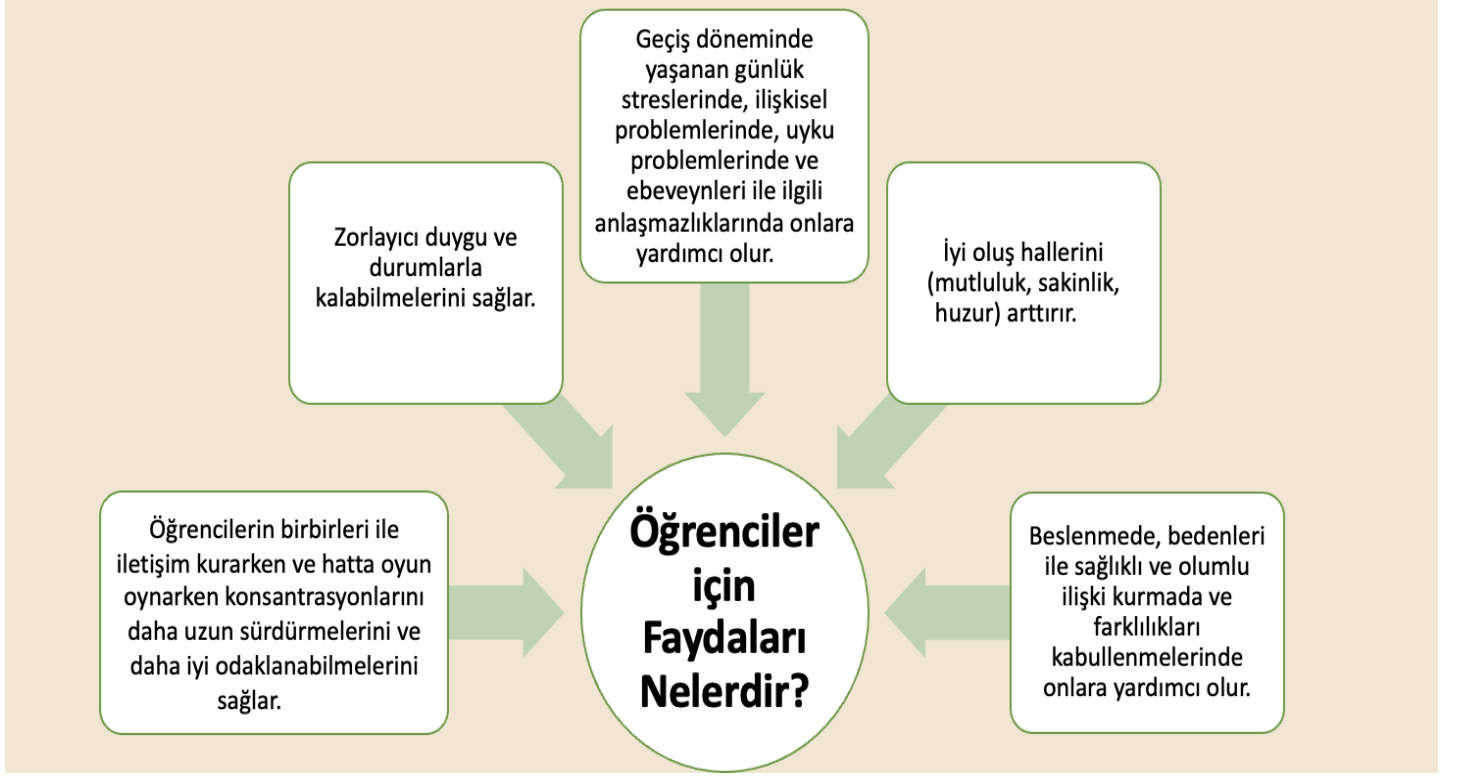
Farkındalık ruhumuzun tam olarak içinde bulunduğu mekânda ve zamanda olmasını sağlama ve yaşadığımız her anı dolu dolu yaşama yeteneğidir.

Yargılamadan, olup biteni reddetmeden, kendini gündelik hayatın hızına kaptırmadan burada, bu anın içinde olmaktır.

Şimdi olup bitenler üzerine düşünmek değil ama şimdide ve burada da olmaktır.

Çocuklar dünyaya geldiklerinde farkındalık ustalarıdır. Daha sonra büyürler, geleceği hayal etmeyi ve geçmişe bakmayı öğrenirler. Beyinleri gelişirken acı çekme kapasiteleri de hızla büyür.

Yavaş yavaş çocuklar, çok kıymetli bir yetenek olan farkındalığı kaybeder ya da kullanmayı bırakırlar.



## PUPY MİND (ZİHİN-YAVRU KÖPEK)



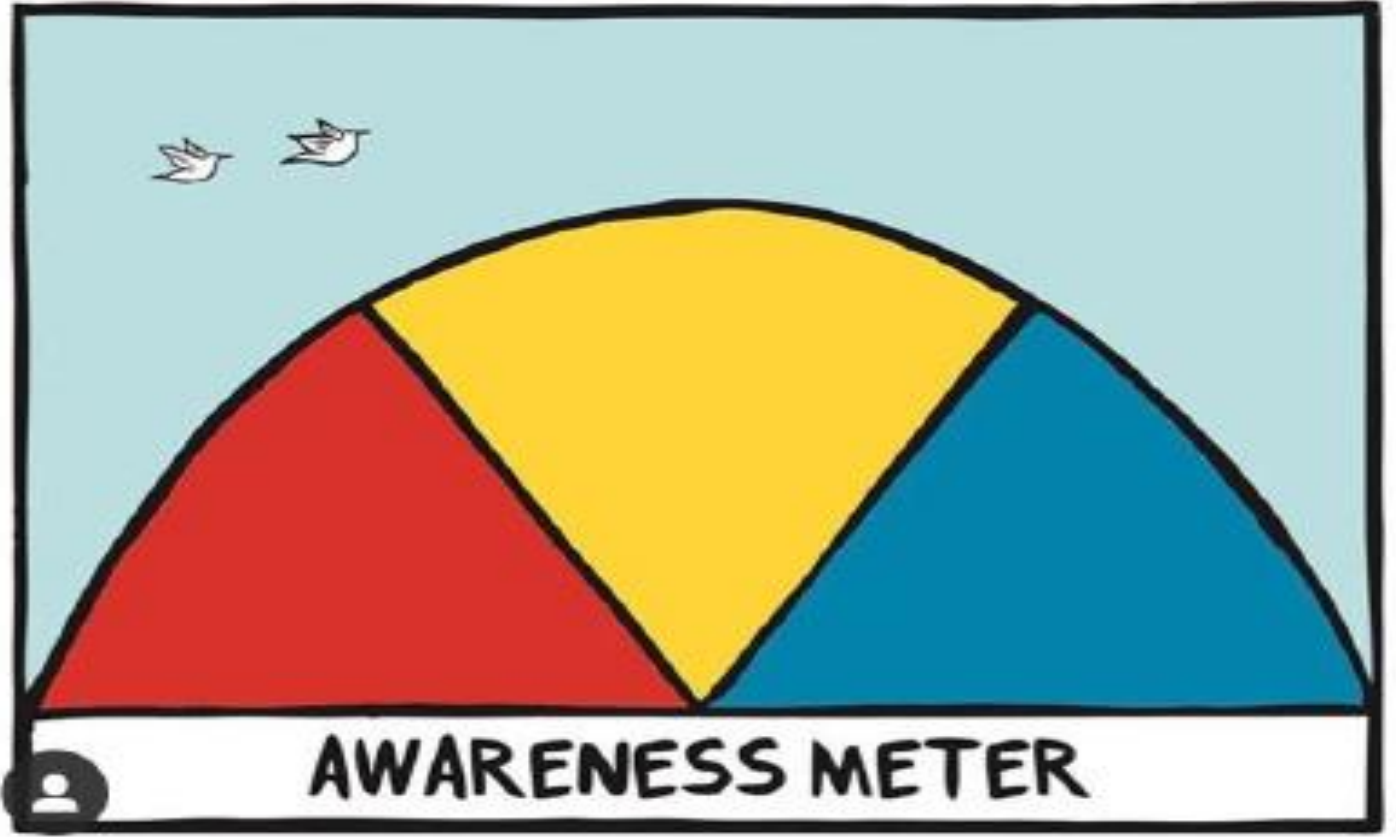
When my puppy mind is bored it runs to the future and the past.

If I am not really careful, it will take me far away super fast.

Zihnimiz yavru bir köpek gibidir. Eğitimsizse o önde sen arkada onun götürdüğü her yere gidersiniz. Eğitilmişse tasmaya bile gerek olmadan senin yanından yürür. Arada bir durur, sağa sola bakar, bir şeye takılır. Ama sonunda yine senin yanına gelir.

## SINIFTA DİKKAT ÖLÇER

ZİHNİNİN NEREDE OLDUĞUNU BİLİYORSAN FARKINDASIN DEMEKTİR!



**Örneğin:**

“Şu anda hareketsiz oturmak kolay mı zor mu? Kolaysa mavi, zorsa kırmızıyı, ikisinin ortasındaysa sarıyı gösterebilirsin.”

- ✚ Dikkatin nasıl? Odaklandın mı? Dağınık mı yoksa ortada mı?
- ✚ Kafan karışık mı, berrak mı, ortası mı?
- ✚ Sabırlı mı hissediyorsun, sabırsız mı yoksa ortası mı?
- ✚ Gergin mi, gevşemiş mi, yoksa ortası mı?
- ✚ Uyanık mısın, uykulu mu, yoksa ikisinin ortası mı?
- ✚ Doğru ya da yanlış yok
- ✚ Hepsi her an değişebilir.

**Sınıfa girdik ve hemen derse başlamak yerine;**

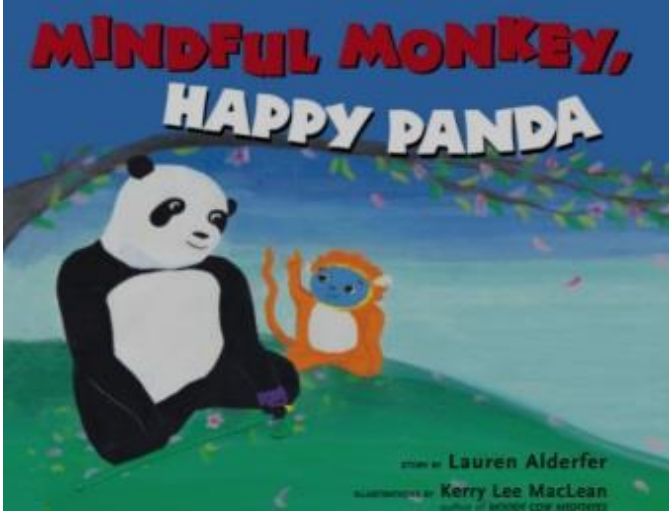
- ✚ Temas edelim, bir yere bir odaya girince bile önce oradaki varlığın farkına varmak çok önemli...
- ✚ Çocuklarla temasta olmak, ihtiyaçlarını gözlemlemek, belki bir nefes egzersizi ile başlamak, onların zihnen de sınıfta olduğuna emin olmak...

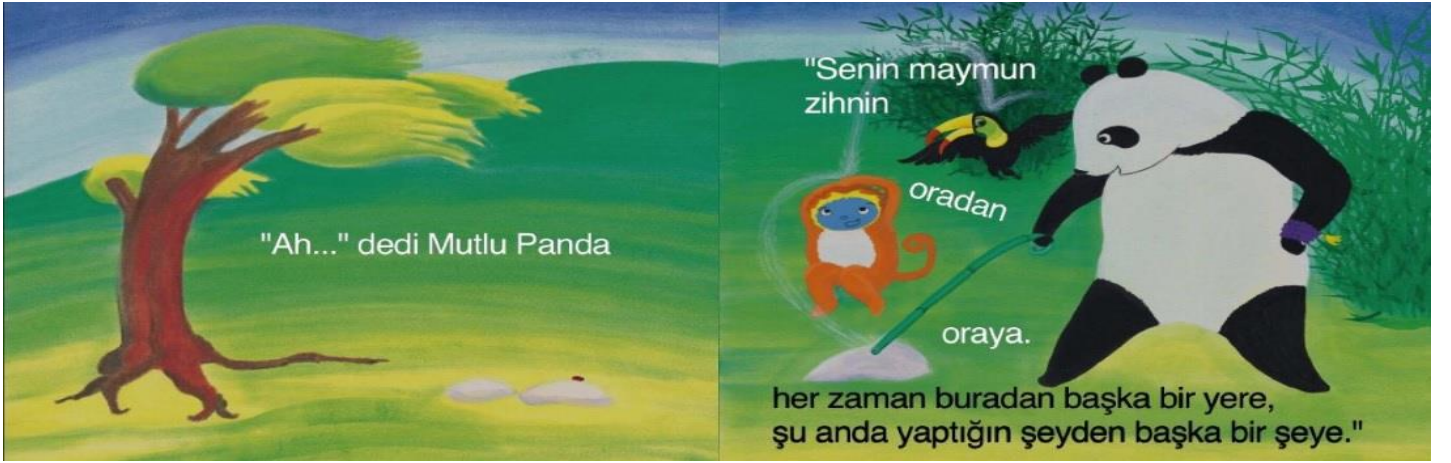
**DUR,**

**NEFES AL,**

**KONTROL ET.**

## ZİHNİN VE BEDENİN AYNI ANDA AYNI ŞEYİ YAPMAMASI NE DEMEK?





## KAFA KURCALAYAN DÜŞÜNCELER KUTUSU



Çocuğun kendi tarafında süslü püslü bir kutu yapılır. Kafasını meşgul eden bir şeyler var mı? Endişeleri var mı? Ya da çok önemseydiği bir şey... Düşünmeyi engellemek yerine hakkında konuşmak olup biteni netleştirmiş olur. Ardından bu düşünceler kutuya konabilir ve kapak kapanır. Çocuğun göreceği bir mesafede uzaklıkta olur. Çocuk oturduğu sıradan o kutuyu görebilir ve bir kaç gün sonra kutu açıldığında bazıları ortadan kalkmış olabilir.

## DUYGULARI KABUL ETME AŞAMALARI

**GÖZLEM:** «Meraklı bir bilim adamı gibi» gözlem. Bedenin neresinde, neye benziyor.

**NEFES:** Duygunun içine doğru derin bir nefes.

**GENİŞLETME:** açma, alan yaratma. Fark edip tanımladığınız hissin etrafında biraz boşluk yaratın.

**İZİN VERME:** Onun orada kalmasına izin verin. (sevmek, istemek, onaylamak değil!)

**SOMUTLAŞTIRMA:** Duyguyu bir nesneye dönüştürme.

**NORMALLEŞTİRME:** Acı verici duygulara sahip olmak insan olmanın bir parçası.

**BİR ÖRNEK:**

Sınıfta bir öğrencimiz diğer öğrencileri de rahatsız edecek davranışlarda bulunuyor. Asla pes etmeden bu davranışları sergilemeye devam ediyor.

Onu bu şekilde davranmaya iten duygu ve düşünceleri keşfetmek için ne yapabiliriz?

- Şu anda tam da ne hissettiğinin farkında mısınız?
- Hayır...
- Sınıfa dönerek peki siz gözlemlediklerinizden yola çıkarak ve kendi davranışlarınızı da düşünerek tahmin edebilir misiniz?
- Sessizlik...
- Ben kendim böyle zamanlarda öfkeli hissederim, hepimiz zaman zaman kızgın, öfkeli hissedebiliriz.
- Peki, öfke hissedince bedeninizde neler olur?
- Biri cevap verir; öfkeden ateş basar.
- Evet, bana da aynısı olur peki ya siz çocuklar siz de de aynısı olur mu? El kaldırsın böyle hissedenler.
- Şimdi çok sevdiğin bir oyuncağın ya da sevdiğin bir arkadaşının yanında durur gibi bu duyguyla durabilir misin?
  - ✚ Böylece duygularımız fark edilir,
  - ✚ Tüm duyguların ortak insanlık deneyimi olduğunun farkına varılır,
  - ✚ Duygu ifadesi daha kolay dile getirilir,
  - ✚ Bedenimizde ne oluyor,
  - ✚ Düşüncelerim ne diyor,
  - ✚ Gerçekten ne hissediyorum.

**YARARLANILAN KAYNAKLAR**

09.11.2022 tarihinde Uzman Klinik Psikolog **Didem ÇENGEL** tarafından verilen seminerin içeriğinden hazırlanmıştır.