

# Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Duygu-düşünce-bedensel duyum-  
davranış bağlantısı Her insan için  
önemlidir.

Bu açıdan Bedenin farkında olmak gerekir.

- Zihnimize gelen tedirgin edici düşüncelerin oluşmasını engelleyemeyebiliriz. Ancak o düşünceler geldikten sonra onlara nasıl tepki vereceğimizi, yani sonrasında neler olacağını kontrol edebiliriz.
- Amaç dikkati bedeni vererek zihnin tepkilerini gözlemlemektir. Bu sinyaller duygu-düşüncelerin büyümeden hemen önceki ilk kıpırdanırlardır.
- Bu sinyaller vücudun neresinde oluşur?
  - Her yerinde!

Sinyalleri daha iyi anlayabilmek için Bilinçli Farkındalık yollarından Biri:  
**BEDEN TARAMA EGZERSİZİ**  
Stres tepkilerini fark edersek büyümeden önleyebiliriz ya da yardım alabiliriz. Beden tarama egzersizini ne kadar yaparsanız ani bir durumda o kadar hızlı yeni tepkiler geliştirme şansımız olur.

## Mindful ebeveyn olmak için;

**Kendinizin ve bedeninizin farkında olmak önemli bazen insan farketmeden yapmak istemediği tepki verebilir. Ne kadar çok beden tarama egzersizi yapıp dikkatinizi çevreden ziyade kendinize verirsiniz, kendinize yatırım yaparsanız ebeveyn olarak çocuğunuzla hatta tüm çevrenizle olan iletişiminiz ve bağınız da olumlulaşacaktır.**

**Herşey sizden başlar. Özellikle küçük çocuklar ebeveynlerinin ruh hallerinden aşırı derecede etkilenirler.**



# MİNDFUL EBEVEYN OLMAK

STRES  
ÖZBAKIM  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK  
(MİNDFULNESS)

NURDAN GÜNEŞ  
ÖDEMİŞ BİLSEM  
REHBER ÖĞRETMENİ

## Stres her birey için biriciktir, öznedir

Herkes stres yaşar.  
Stres yaşamak ruh sağlığının bozulduğu anlamına gelmez.

Stres kaynakları:

- olumsuz olaylar
- güvenlik tehditleri(savaş,afet, kaza vb.)
- günlük hayata yaşanan zorluklar (ölüm/yas, hastalık ekonomik sorunlar, yeni sorumluluklar)

Stresle baş ederken bazen insanlar kendilerine yeterler bazen de yetemezler.

Yetemedikleri durumda zihin ve beden zorlandığını, yardım istediğini belli eder, sinyaller gönderir.

- Stres kişiden kişiye farklılık gösterdiği için tanımlanması zordur

Stres;

- zihnin/beynin ve bedenin bir tehdide
- bir zorluğa
- hayatındaki bir değişime karşı bir tepkisidir.

Stres, kendimizi veya başkalarını korumak için hızla harekete geçmek, odaklanmak, öğrenmek ve yeni bir ebeveyn olmak için gereken enerjiyi oluşturmak için bir motivasyon aracı olabilir.

Bazen çok fazla stresli şey olduğu ya da stres uzun süre devam ettiği zaman, başa çıkamayacağımızı hissedebiliriz ve bu durum bir şeyleri yapma yeteneğimizi etkileyebilir.

Acil durumlarda ya da hayat başka nedenlerle zorlaştığında (katılımcılardan örnekler kullanın) öfke ve stres artar. Stresli olduğumuzda, duygularımızı kontrol etmek bazen zordur ama bunu değiştirebileceğimizi anlamamız önemlidir. Stresin bizi nasıl etkilediğini anlayarak ve onunla başa çıkmanın yollarını öğrenerek çocuklarımıza tepki verme şeklimizi değiştirebiliriz.

**STRES: BEDENSEL DUYGUSAL, ZİHİNSEL VE DAVRANIŞSAL OLARAK YAŞANABİLİR.**

# Özbakım

- Bedensel, fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal olarak bize iyi gelen aktiviteler bütünü.
- Özbakım da stres gibi herkes için öznel ve biriciktir.
- Hangi aktivite/uygulamaların bize iyi geleceğini en iyi biz biliriz.
- Bilinçli Farkındalık da Özbakım yollarından biridir.
- Özbakım Listesi oluşturmak için bazı Örnekler ;

## BEDENSEL

- §Düzenli/Sağlıklı Uyku ve Beslenme
- §Su Tüketimi
- §Egzersiz, Yürüyüş, Spor
- §Nefes Egzersizleri
- §Bedensel Bakım, Sağlık Kontrolleri

## ZİHİNSEL/RUHSAL

- §Size iyi gelecek hobiler edinmek
- §Farklı deneyimler keşfetmek
- §Bir alanda kendini geliştirmeye çalışmak
- §Kendinize özel zaman ayırmak
- §Hedefler belirlemek

## SOSYAL

- §Yeni insanlar tanımak
- §Sosyal aktivitelere katılmak
- §Arkadaşlarla/sevdiklerinizle buluşmak
- §Sinema, Tiyatro, Konser vb. etkinliklere katılma