

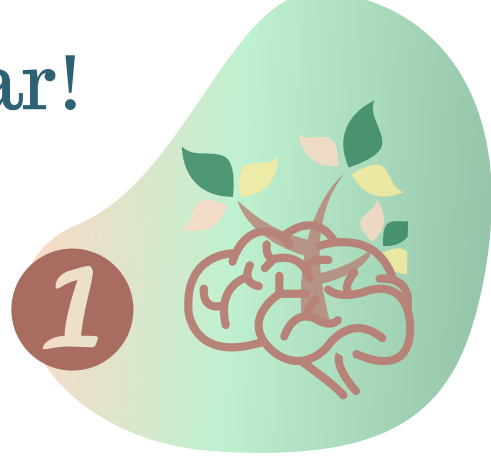
Fark'andalıkla Bayramda Karantina



Fark'andalıkla Bayramda Karantina

Bir Misafirimiz Var!

Elif Kürküt
Doç.Dr.Bilge Uzun



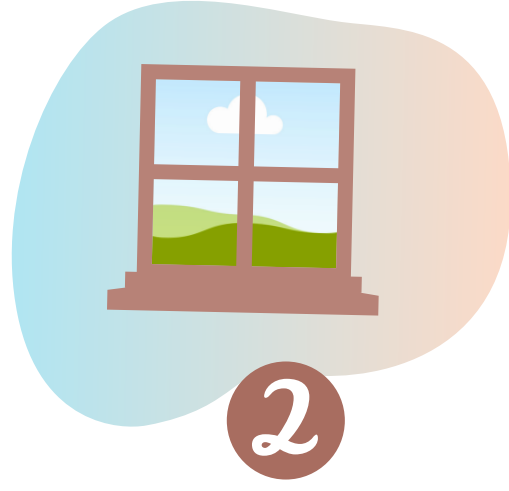
Bi' Kahve

Alaa Alrifai



Fark'anda Güne
Başlamak

Özlem Çamkerten



Melodi

Dilara Ünver



Fark'anda Nefes

Elif Kürküt



Evimdeyim
Bedenimde

Okan Tiring



Fark'anda
Kahvaltım

Şengül Akbulut



Bugünkü Misafir
Duygularım

Sıla Eser



Editör

Doç. Dr. Bilge Uzun

BİR MİSAFİRİMİZ VAR!

Adı Covid19!

Evrilmiş bir virüs olduğu söyleniyor!

Hayati tehlike sunduğu için korku saldığı doğru!

Peki bu süreçte yapabileceğimiz şey ne?

Kendimizi fiziksel olarak nasıl koruyacağımızı artık biliyor olmalısınız.

Peki ya duygusal olarak?

Fiziksel sağlığımız öncelikli gibi görünse de duygusal sağlığımız, fiziksel sağlığımızı alt üst etme becerisine sahiptir. Peki ya bilişsel iyilik halimiz? Yani düşünceler, zihnimizde dolanan an'ı yaşamamızı engelleyen düşünceler? Bu aralar olumsuz senaryolarla dolu değil mi? Neler yapabiliriz dersiniz?

Bu tür salgın süreçlerinde zihin, tehlikeyi hissederek kendisini koruyacak bir alan yaratır. Peki bu durumda zihnimiz ve beynimiz arasındaki etkileşim nasıldır dersiniz? Psikoterapi ve nörobilim alanındaki ilişkiye dair yaptığı önemli araştırmalarla tanınan psikoterapist Louis Cozolino'ya göre kaygı, kendini çeşitli fizyolojik semptomlarla gösterir. Örneğin nefessiz kalma, kalp atışlarının hızlanması, avuçların terlemesi bunlardan bazılarıdır. Tehdit olarak algıladığımız bu virüs karşısında kaygı işlemenin merkezi olan amigdala (ilkel beyin) devreye girer. Cozolino (2017)'nin somut örneğine göre amigdala örümceği görür görmez bizi sıçratırken, hipokampus (beynin kütüphanesi) bu örümceğin zehirli olmadığını, endişeye gerek olmadığını hatırlatır. Amigdala ve hipokampus arasındaki ilişkiyi dengede tutmakta zorlandığımız bu günlerde zihnimizde yer alan duygu ve düşüncelerin düzensizliği kaçınılmazdır.

Fark'andalık yani mindfulness odaklı uygulamalar nöral bütünlüğe fayda sağlar.

Peki ne demek fark'andalık?

Zihnimizi içinde bulunduğumuz an'a odaklamak demektir.

Maksatlı ve yargısızca...

Zihnimizden geçen düşünceleri izleyebilmek, bedenimizde konumlanan duyguyu fark edebilmek demektir.

Yapacağımız pratikler, bizi ele geçiren duygu ve düşüncelerimizin geçip gitmesini kolaylaştırır. Fark'anda kalmak duyguları düzenlememize yardımcı olurken bedenimiz ve zihnimizle oluşturduğumuz güvenli alanlar kaygının ve korkunun doruğunda, bilinçli ve yargısızca kendimizle kalmamızı sağlayacaktır.

Bu doğrultuda aşağıda, bayramda karantina sürecinde deneyimleyebileceğiniz bazı uygulama önerileri sunulmuştur. Bu uygulamalar bize, evde kaldığımız şu günlerde daha fazla fark'anda kalabilme olasılığı sunacaktır.



GÜN'AYDI

Bilinciniz güne ay'dı!
Merhaba!

Güne uyandıktan sonra yaptığımız ilk şey genelde bilinçsizce yataktan çıkmak olur. Oysaki uyanmanın ve yeni güne merhaba demenin, derin bir nefes almanın nasıl olduğunu çok defa deneyimlemiştir. Hele ki günlük yaşamımızdan biraz da olsa koptuğumuz, evimize sığındığımız ve stres yaşadığımız bu günlerde, daha fazla kendimizle kalmaya ihtiyacımız var,

Sizce de öyle değil mi?

Derin bir nefes alın ve hislerinizi inceleyin, nasıl uyandınız?

Peki ya bedeniniz?

Hala yatağınızdayken bedeninizi hissedin.

Yatağınızdan sakince doğrulun ve ayak tabanlarınızı yere bırakın.

Bedeninizi rahat bir oturma pozisyonuna getirin ve dik bir şekilde oturun.

Gözlerinizi yavaşça kapatarak derin birkaç nefes alıp verin.

FARK'ANDA NEFES

Gözlerinizi usulca kapatın.

Bedeninizi hissedin.

Yüzünüzü, omuzlarınızı, sırtınızı, vücudunuzu hissedin.

Bedeninizde gergin olan bir bölge olduğunu fark ederseniz, orada kalarak oraya odaklanın.

3 defa nefes alıp verin.

Nefes alma ritmini duyun.

10 dakika boyunca nefesinizin ritmini hissedin.

Kontrol etmeye çalışmayın sadece izleyin.

Bedeninizde neler olduğunu, gelip geçen duygularınızı fark edin.

Nefesinizin bedeninize girişini ve çıkışını hissedin.

Havanın esintisini hissedin.

Oturduğunuz yeri, kıyafetlerinizin teninize temasını fark edin.

Zihninizde, yavaşça çekilen ve hafif dalgalarla geri gelen bir deniz olduğunu hayal edin.

Orada demirlenmiş bir teknenin üzerinde olduğunu hissedin.

Dalgaların gücü ile gidip geldiğini aldığınız her nefeste hissedin.

Ayaklarınız yere temas etmiş.

Bedeninizde neler oluyor? Duygularınız nasıl?

Düşünceleriniz ve bedeninizde hissettiklerinizi yargılamadan kabul edin ve onları kontrol etmeye çalışmayın.

Derin bir nefes alın ve yavaşça bırakın.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.



Yataktan çıktığınızda ilk yaptığınız şey nedir?

Çoğumuz otomatik pilota bağlanmış bedenimizde doğrudan banyoya yöneliriz öyle değil mi? Bu sefer farkındalıkla banyoya doğru yürüyün.

Musluğu hafifçe açın ve akan suyu birkaç saniye izleyin, suyun sizin için orada olduğunu, berraklığını fark edin ve şükredin.

Ardından ellerinizi suyun altına tutun ve suyu hissedin; sıcak mı yoksa soğuk mu, kokusu var mı, elinize değdiği anda neler hissettiniz?

Sonra elinizde biriken o suyu yüzünüze götürün. Su yüzünüze yaklaşıncaya ne hissettiniz?

Musluğu açınca suya ulaşabilmenin minnettarlığını yaşamaya çalışın.

Suyu yavaşça yüzünüze değdirin ve suyun sizi temizlediğini, uyandırdığını ve rahatlattığını hissedin.

Yüzünüze temas eden suyu yüzünüze dokundurduğunuz anda neler hissettiğinizi fark edin.

Musluğu kapatırken ellerinizin hareketini fark edin.

Yüzünüzü kurularken havlunun dokusunu ve teninize temasını hissedin.

Şimdi aynadaki yansımanızla karşılaşma zamanı. Yüzünüze bakın, gözlerinize...

Aynaya yansıyan size gülümseyin.



FARK'ANDA KAHVALTIM

'Kahvaltının mutlulukla bir ilgisi olmalı.' demiş ya Cemal Süreya...

Güne güzel bir kahvaltı ile başlamak önemlidir.

Bu sabah kahvaltınızı fark'andalıkla yapmaya ne dersiniz?

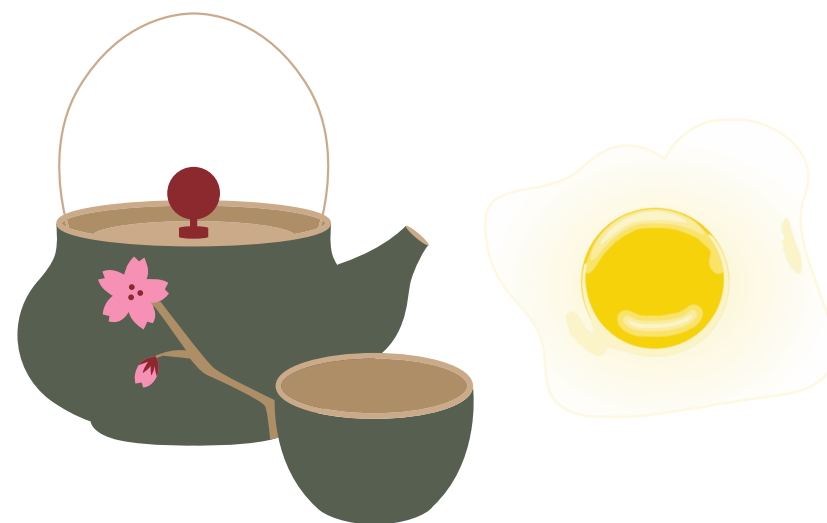


- Derin bir nefes alın ve 'Günaydın Mutfağım' diyerek evinizin bu önemli alanını selamlayın.
- Öncelikle ne yemek istediğinize karar verin. Mesela güzel bir omlet ve içeceğe ne dersiniz?
- Dolabınızdan omlet tavanızı alın. Birkaç saniye boyunca tavanıza dikkatlice bakın. Daha önce fark etmediğiniz (rengi şekli vb.) neler görüyorsunuz?
- Ardından tereyağınızı tavaya koyun. Yağın rengini fark edin.
- Derin bir nefes alın ve tereyağının erimeden önceki kokusunu hissedin.
- Sıra geldi yağınızın yavaş yavaş erimesine. Sanki size bir şeyler anlatıyormuş gibi erime esnasında çıkan sese odaklanın.
- Derin bir nefes alın. Kokudaki değişimi fark edin.
- Sıra geldi yumurtanızı erimiş olan yağ ile buluşturmaya. Yumurtanızı erimiş olan yağın içine kırın. Birbirine kavuşmak için sabırsızlıkla bekleyen yağın ve yumurtanın kavuşma anına odaklanın.
- Yumurtanın sarısının ve beyazının yavaşça belirginleştiğini görüyorsunuz.
- Derin bir nefes alın ve ortaya çıkan kokuyu fark etmeye çalışın.
- Tavanızdaki yumurtanın pişme esnasında ortaya çıkardığı sesi dinleyin.
- Yumurtanızın pişme anını minnetle izlerken ortaya çıkan ısıyı ve yumurtanızın şu anki halini fark edin.
- Omletiniz hazır olduğunda ortaya çıkan görüntüye odaklanın. Sarısı tam olarak nerede duruyor. Ortada mı yoksa kenarda mı?



- Derin bir nefes alın. Buzdolabınıza doğru yönelin.
- Buzdolabınızı açın ve 'Günaydın Buzdolabım' diyerek buzdolabınızı da selamlayın. Buzdolabını selamlamak size komik gelmiş olabilir. Yüzünüzde tebessümle oluşan değişimi fark edin.
- Omletinize eşlik etmesini istediğiniz içeceğinizi alın.
- Birkaç saniye boyunca içeceğinizin içinde bulunduğu kabın elinizdeki ağırlığını, dokusunu ve soğukluğunu hissedin.
- Kapağını yavaşça açarak bardağınıza boşaltmaya başlayın.
- Bu esnada ortaya çıkan sesi fark edin.
- Derin bir nefes alın. İçeceğinizin kokusunu ve rengini fark edin.
- Evet tam da şu anda güzel bir kahvaltı için hazırsınız.
- Omletinizden aldığınız bir parçayı yemek için ağızınıza götürmeden önce tekrar kokusunu fark edin.
- Şimdi ise aldığınız parçayı ağızınıza götürün. Damağınızdaki tadı fark edin.
- Yutarken boğazınızdan geçen lokmanıza odaklanmayı deneyin. İçeceğinizi yudumlarken ağızınızda bıraktığı tadı, serinliği ve kokusunu fark edin.

Afiyet olsun.



Bİ' KAHVE

Kahvenizi nasıl alırdınız?

Sütlü?

Sade?

Şekerli?

Şekersiz?

Kahveniz hazırsa başlayalım o halde.

Kahvenize odaklanın şimdi.

Fincanı avuçlarınızın arasına alın ilk olarak.

Sıcak mı?

Fincandan elinize geçen ıstıyı hissedin.

Elinizdeki kahve dolu fincanın ağırlığını fark edin.

Usulca yayılan dumanı...

Kahvenin kokusunu fark edin, gözlerinizi usulca kapatın,

derin bir nefesle bu kokuyu içinize çekin.

Kahvenin üzerinde oluşan dalgalanmaları izleyin.

Usulca dudağınıza götürün şimdi ve bir yudum alın.

Gözlerinizi yeniden kapatın usulca ve kahve yudumunun

bıraktığı hisse odaklanın.

Kahvenizin tadını ve boğazınızdan aşağı doğru süzülürken

bıraktığı hissi fark edin.



Kahvenizi usul usul yudumlamaya devam edin.
Zihninize düşünceler gelecektir, bunları fark'anda
olarak izleyip odağımızın an'da kalmasını sağlayın.
Zihninizin uçtuğunu fark ettiğimizde nazikçe onu
içinde bulunduğunuz ana getirin. Düşüncelerin arasında
kaybolan zihninizi her defasında nazikçe içinde
bulduğunuz an'a, içtiğiniz kahveye
ve neler deneyimlediğinize getirin.

Düşünceleri yönetmek için belki kahvenin size ulaşana
kadar geçirdiği evrelerin hayalini kurabilirsiniz.

Tohum ve toprağın yağmur damlaları ve güneşle
buluştuğunu, filizlenip ağaç olduğunu hayal edin.
Ağacın yaprakları hafif bir rüzgarın esintisiyle
doğanın sesine karışıyor.

Kahvenizi usul usul yudumlamaya devam edin.
Kahve ağacı parlak kırmızı meyveler vermeye başlıyor.
Meyvelerin çeşitli işlemlerden sonra çekirdeklerine
ayrıldığını ve kavrulduğunu hayal edin.
Demlenmeden önce öğütme işleminden geçen
kahvenizin etrafa yaydığı kokuyu fark edin.



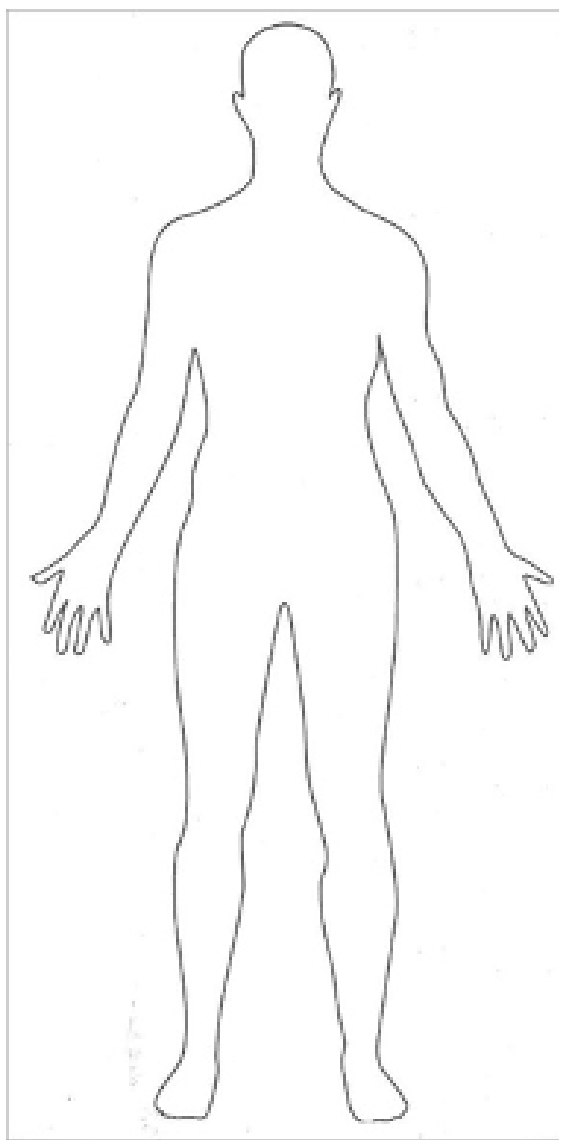
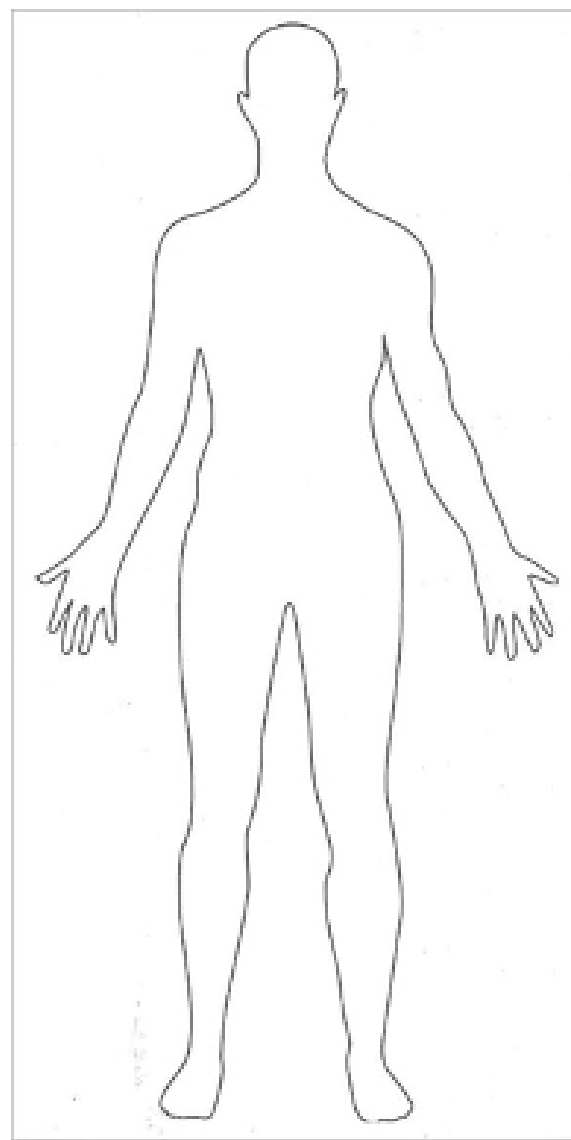
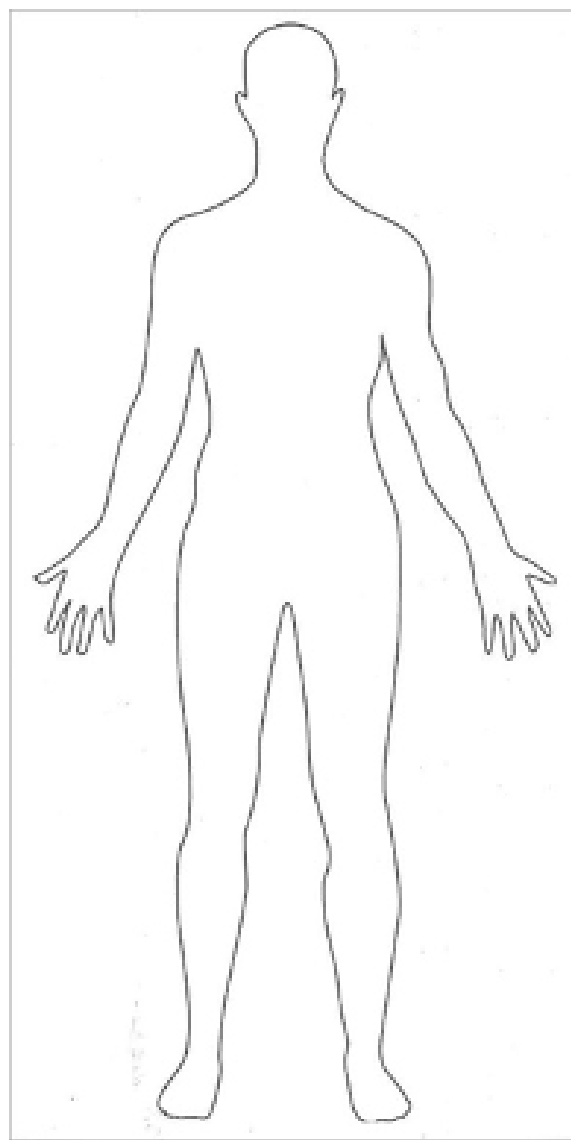
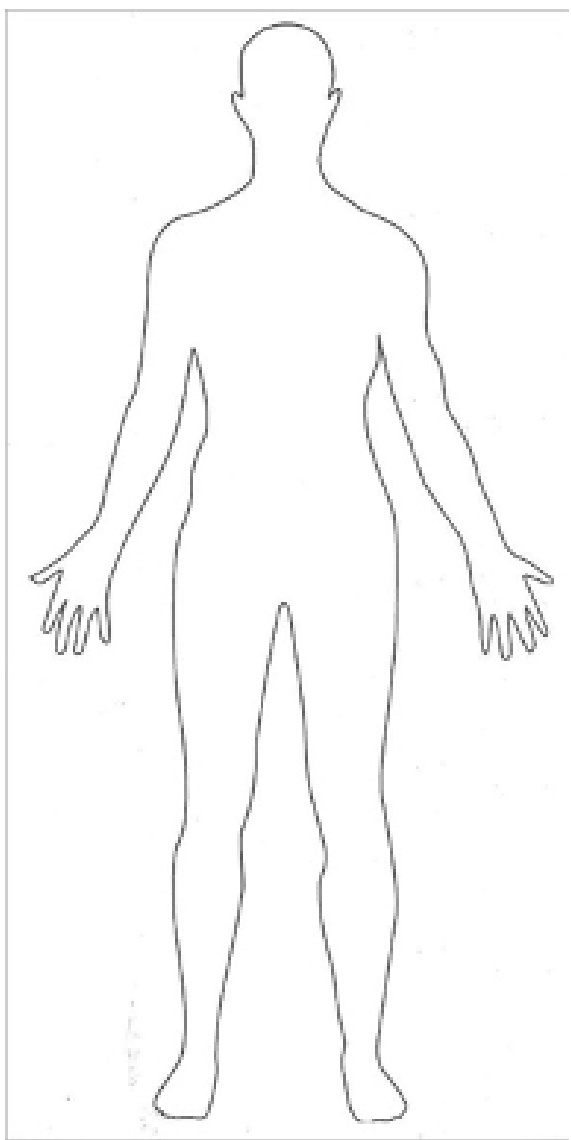
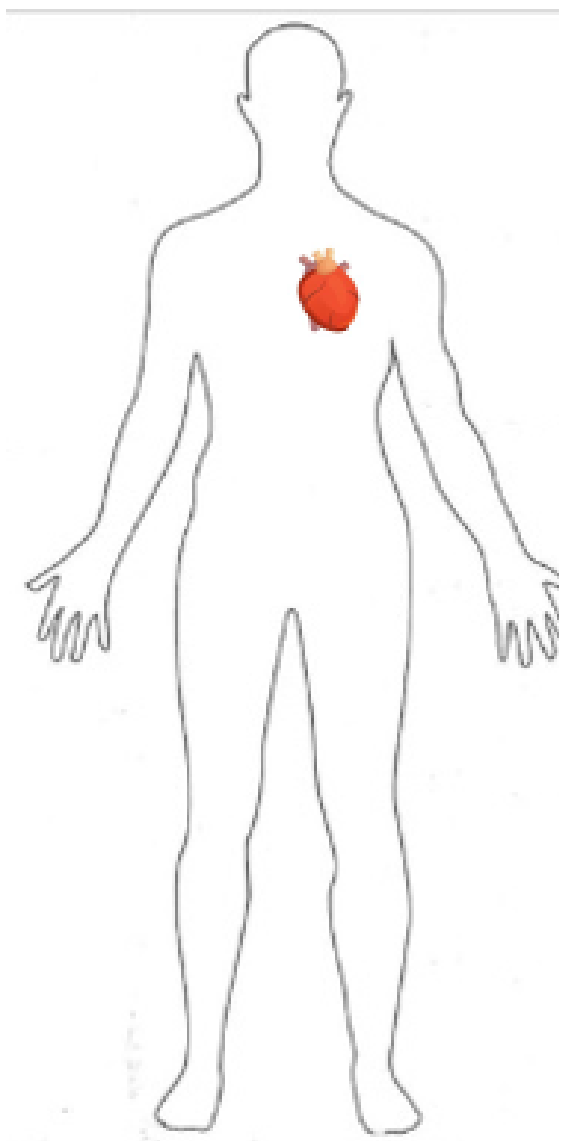
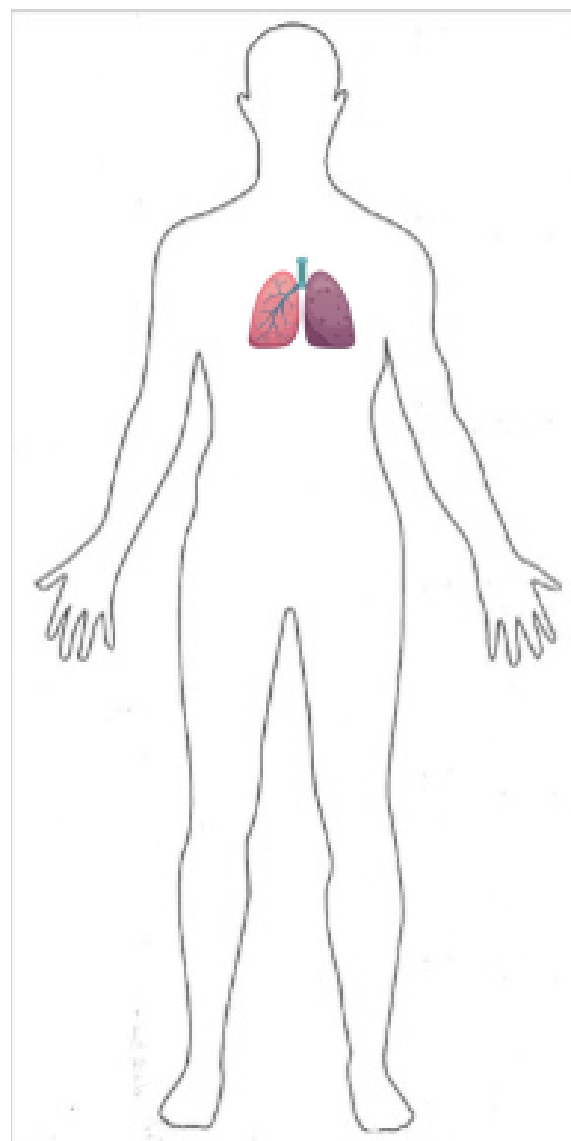
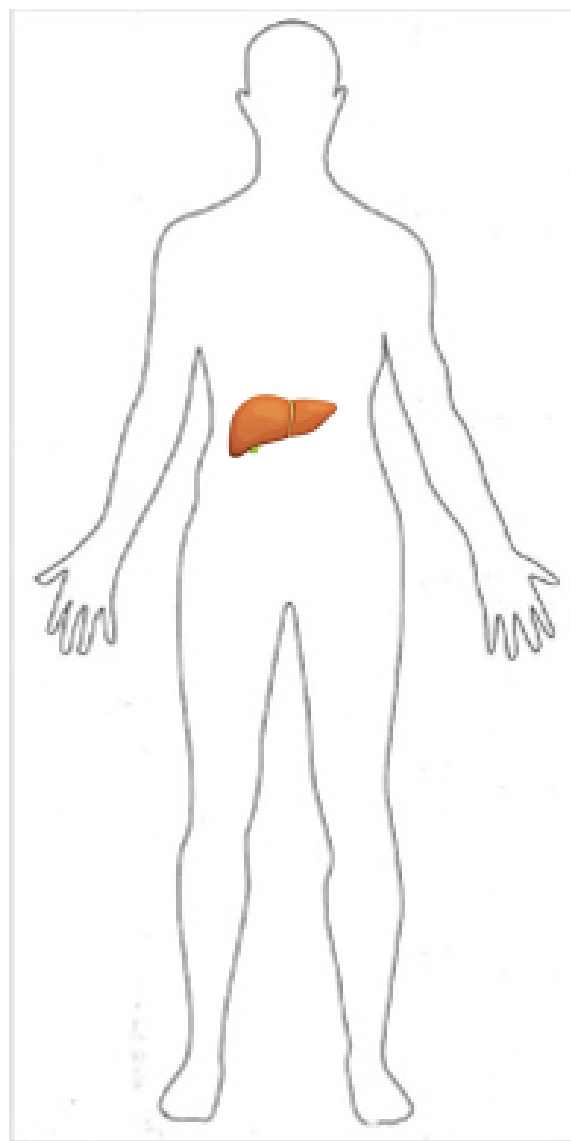
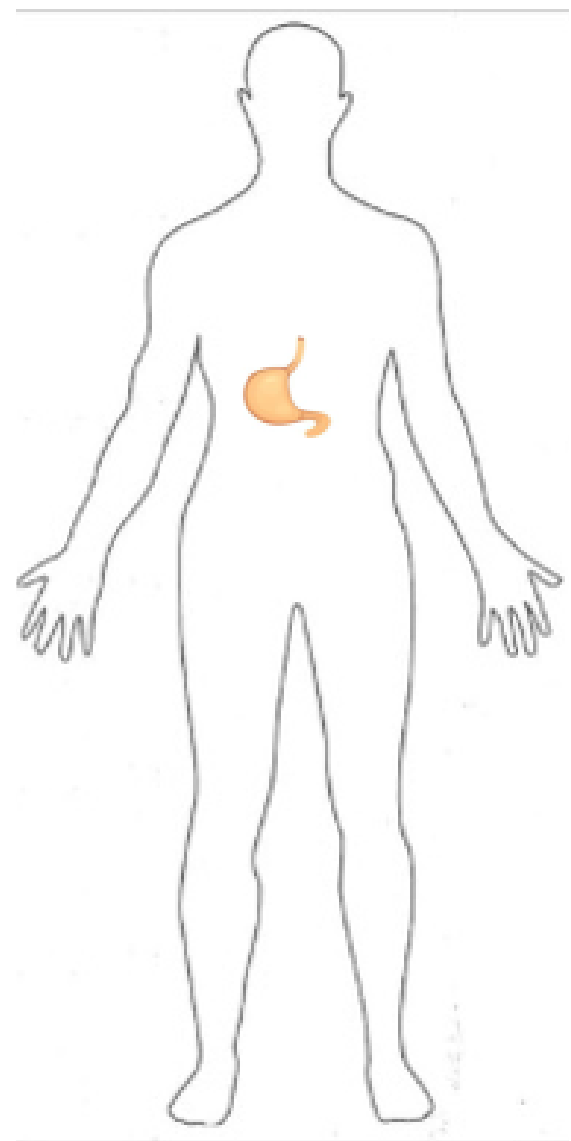
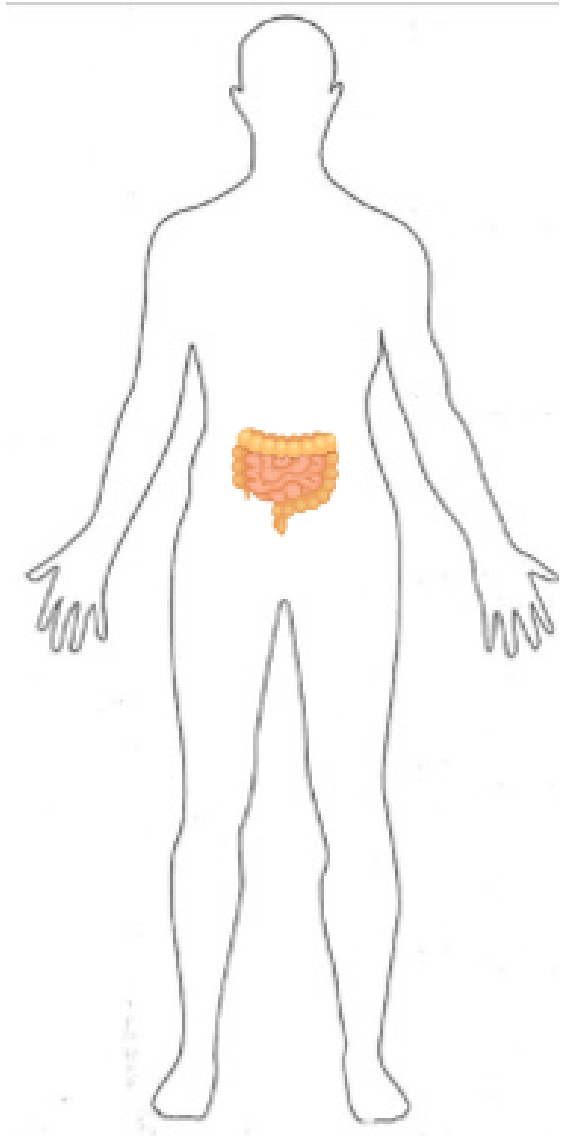
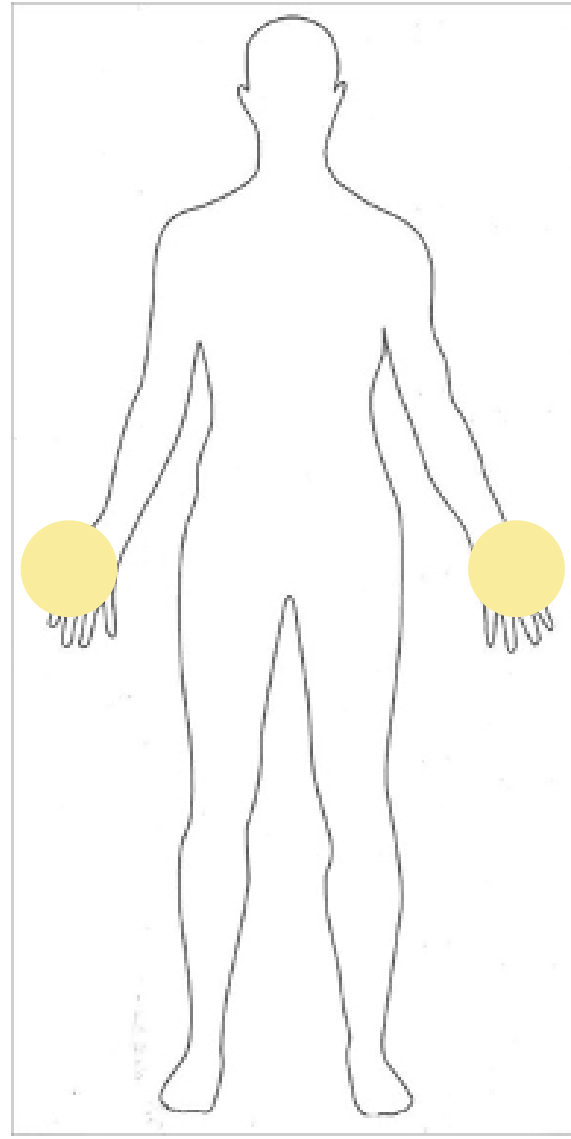
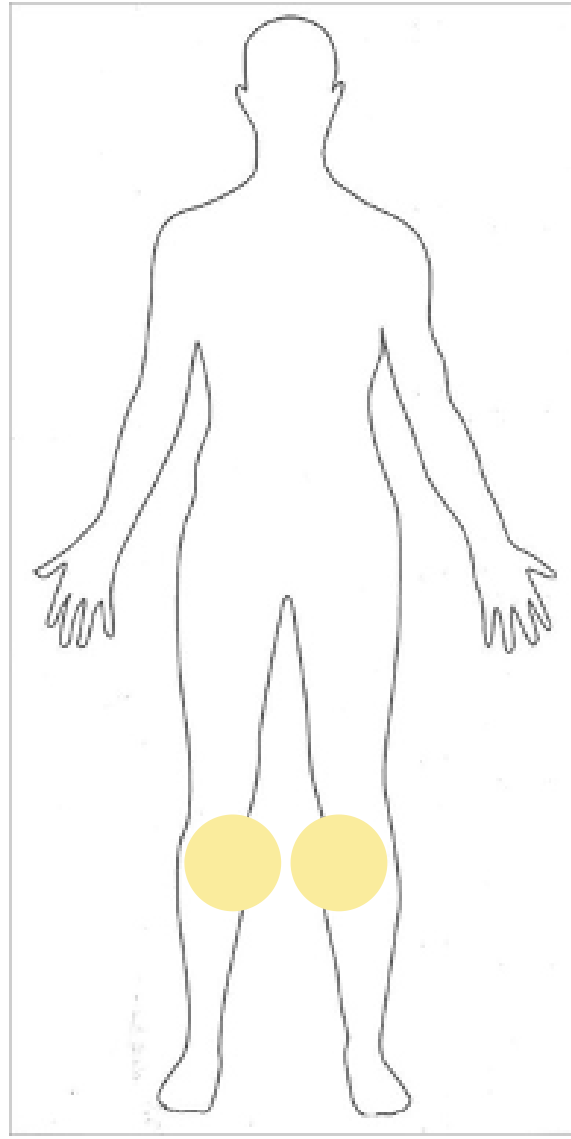
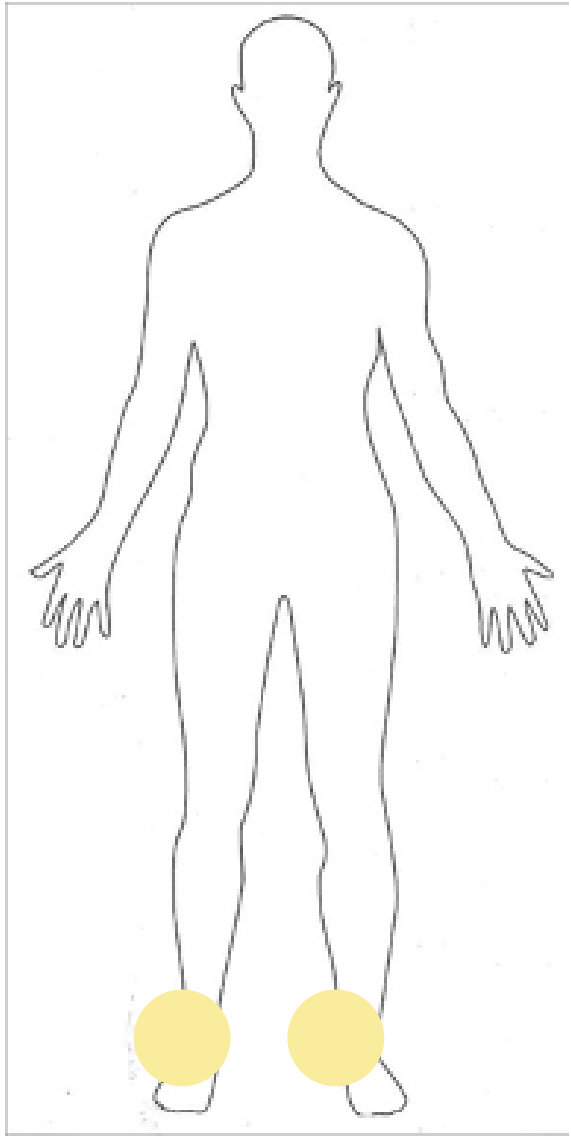
BUGÜNKÜ MİSAFİR DUYGULARIM

Bedenimiz ev sahibi, duygularımız misafir...

Her gün onlarca duygu gelir bedenimize, onlar birer misafir.

Aşağıda bazı duygular verilmiştir. Peki siz son zamanlarda en çok hangi duyguları misafir ediyorsunuz? Şimdi bedeninizi başınızdan ayak parmaklarınızın ucuna kadar tarayın ve bu duyguları bedeninin neresinde hissettiğinizi fark edin. Hissettiğiniz duyguları, verilen görseller üzerine yerleştirebilirsiniz. Burada yer almayan ancak sizin eklemek istediğiniz duygu varsa lütfen belirtiniz.

- Üzüntü
- Heyecan
- Korku
- Yalnızlık
- Mutluluk
- Kaygı
- Umutsuzluk
- Huzur
- Sükunet
- Özlem
- Sevgi
- Öfke
- Şaşkınlık
-
-
-



MELODİ

Uygulamaya başlamadan önce, kendinizi rahat hissettiğiniz bir yerde oturduğunuzdan emin olun.

Sandalyenin sertliğini ya da yumuşaklığını, bacağınızın, kalçanızın, sırtınızın sandalyeye temas eden noktalarını fark edin.

Bulduğunuz ortamdaki sesleri dinleyin.

Bir melodi çalınsın kulağınıza, sevdiğiniz sizi rahatlatan bir melodi.

Şimdi yavaşça derin bir diyafram nefesi alın.

Diyafram nefesi, göğüs boşluğunun hemen alt kısmında bulunan, şemsiye şeklindeki diyafram kasının hareketiyle gerçekleşmektedir.

Nefes alıp verirken diyaframınızın şişip indiğinden emin olabilmek için bir elinizi karnınızın üzerine koyabilirsiniz.

Nefesinizin burnunuzdan soluk borunuza, oradan diyaframınıza ulaştığını hissedin.

Diyaframınız havayla dolu.

Sanki elinizin altında bir balon varmış gibi, karnınızın şiştiğini fark edin.

Nefesinizi verirken diyaframdaki nefesiniz boşalana kadar tek bir nefeste bir melodi söyleyin.

Dudaklarınızın dilinizin melodiyi mırıldanırkenki hareketlerini fark edin.

Melodi dizesini söyledikçe dudaklarınız birbirine değişiyor, dilinizin dişlerinize temasını fark edin.

Ses borunuzdan çıkan her sesle yutak, gırtlak ve soluk borunuzda titreşimler oluyor...

İçinizdeki titreşimleri fark edin.

Tek nefeste söylemeye çalıştığınız melodide yavaş yavaş nefesinizin azaldığını fark ediyorsunuz...

Diyaframınızdaki hava neredeyse bitmek üzere...

Yeni, taze bir nefes almak için hazırsınız.

Eliniz diyaframınızın üstünde, derin bir nefes alın...



EVİMDEYİM BEDENİMDE

Günün yorgunluğunu atmak için uzanın.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi usulca kapatın.

Burnunuzdan derin derin nefes alın, bir süre tutup yavaş yavaş dudaklarınızın arasından çıkışını hissedin.

Başınızın üzerinden size doğru bir yağmur bulutunun geldiğini hayal edin.

Bu, huzur veren bir yağmur bulutu olsun.

Yağmurun serinliğini tüm bedeninizde hissedin.

Yağmur damlarının saçlarınıza değdiğini farz edin, nasıl hissediyor olabilirsiniz?

Saçlarınızı hissedin.

İçerlerinden damlalar geçerken, bıraktığı duyumsamayı fark edin.

Şimdi yağmur damlarının alnınıza geldiğini hayal edin, alnınızda oluşan duyumsamayı hissedin.

Yağmur damlarının yavaşça kulaklarınıza ulaştığını farz edin. Kulaklarınıza değmesi nasıl hissettiriyor, fark edin.

Yağmur damlarının şakaklarınıza değdiğini farz edin, şakaklarınızdaki duyumsamayı hissedin.



Şimdi gözlerinizi hissedin...

Yağmur serinliğini göz kapaklarınızda hissedin.

Yağmur damlarının burnunuza değdiğini farz edin.

Burnunuzdaki duyumsamayı hissedin.

Derin bir nefes alın, burnunuzu ve burun deliklerinizden giren havayı hissedin.

Yağmurun serinliğini tüm vücudunuzda hissedin.

Yağmur damlarının usulca yanağınızdan aktığını farz edin.

Yanağınızdaki duyumsamayı hissedin...

Yağmur damlarının ağızınıza değmesini hayal edin.

Ağızınızdaki duyumsamaya odaklanın.

Yağmur damlarının usulca çenenizden aktığını farz edin.

Odağınız şimdi çenenizde...

Çenenizin kıvrımlarını hissedin.

Şimdi yağmur damlarının boynunuzdan aşağı doğru rahatlatıcı bir his bırakarak aktığını hayal edin...

Yağmur damlarının omzunuza doğru yola çıkarken bıraktığı duyumsamayı fark edin.

Omzunuza odaklanın...

Usulca göğsünüze inerken odağınız, göğüs kafesinizin nefes alış verişinizle yükselip alçalışını fark edin.

Göğüs kafesinizin nefes alış-verişinizle yükselip alçalışını hissedin.

Yağmurun serinliğini tüm bedeninizde hissedin...

Odağınızı sırtınıza getirin, yağmur serinliği sırtınızı kaplamışçasına, sırtınızda oluşan duyumsamayı hissedin.

Yattığınız yere temas eden sırtınızda olan duyumsamaya odaklanın.

Dikkatinizi usulca ellerinize ulaştırın, kıvrımları hissedin.
Nefes alıp verdikçe yükselen ve alçalan karnınızı fark edin.

Zihniniz aşağı doğru taramaya devam ediyor...

Yatağınızla temas eden ve etmeyen bedeninizin, belinizin
duyumsamalarını hissedin.

Zihniniz ılık ve sakin yağmur damlaları misali
bacaklarınıza odaklanıyor...

Diz kapaklarınıza odaklayın şimdi zihninizi.

Aldığınız nefesi diz kapaklarından
veriyormuř gibi hissedin.

Nefes diz kapaklarından çıkarken diz kapaklarındaki
duyumsamayı hissedin...

Zihnimiz bedenimizi usulca taramaya devam ederken ayak
bileklerine ulaştığını fark edin.

Ilık ve sakin yağmur damlaları misali
zihniniz ayaklarınızı sarsın şimdi.

Ayak tabanlarınızı, parmaklarınızı ve ayak üstünü...

şimdi tüm bedeninizi yeniden bütünsel olarak hissedin...

Hala uyumadıysanız gözleriniz kapalı, nefesinize ve
zihninize odaklanın.

Gevşeyip rahatladığınızı fark edin.





Bu çalışma
Bahçeşehir Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı
CNG5022 (Çocuklar için Bilinçli Farkındalık) dersi kapsamında
Doç. Dr. Bilge Uzun süpervizörlüğünde aşağıda isimleri geçen
yüksek lisans öğrencileri tarafından hazırlanmıştır.



EDİTÖR
Doç. Dr. Bilge Uzun



HAZIRLAYANLAR

Alaa Alrifai
Dilara Ünver
Elif Kürküt
Okan Tiring
Özlem Çamkerten
Sıla Eser
Şengül Akbulut

