

ÇOCUKLAR İÇİN MINDFULNESS



Mindfulness (Bilinçli Farkındalık), son dönemlerde çok sık duyduğumuz bir kavram olmaya başladı. Mindfulness kavramını geliştiren ve MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı)'ı yaşamımıza dahil eden Prof. Dr. John Kabat Zinn'e göre mindfulness pratiği, zihnimizi nazikçe, şefkatle ve merakla şu ana getirebilmek. Zihnimiz evrimsel olarak geçmişe ve geleceğe gitme eğiliminde, onu bu ana getirmenin yolu ise; nefesimiz. Hep bizimle olan nefesimize odaklanarak, şu ana gelebiliriz, ancak bunu yaparken bazı tutumlar eşliğinde uygulamamız gerekiyor, bunlar; şefkat, yargısızlık, merak, sabır, güven, kabul.

Peki çocuklar uygulayabilir mi?

Çocuklar yetişkinlere göre çok daha fazla an'da kalabilirler. Çocuklar için mindfulness methodunu geliştiren Eline Snel "*çocukların çok derin ve sahici iç dünyaları var ve beden dilini çok iyi kullanabiliyorlar, bu nedenle farkındalık meditasyonlarını da rahatlıkla yapabilirler*" demektedir.

Çocuklar, bir oyun oynarken, sadece oyun içerisindedirler, ya da sevdikleri bir yiyeceği yerken sadece onun tadını alabilirler. Çocuklara farkındalık becerisi kazandırmak, bir çiçek yetiştirmeye benzer. Ekeceğiniz her tohumu doğru koşullarda yetiştirmek gerekir. Çocuklara mindfulness kavramını nasıl anlatacağınız, bir beceri haline nasıl getireceğiniz çok önemlidir. Çocuklar için Mindfulness Eğitimleri, bu beceriyi kazandırmak için önemli bir adımdır, eğitimlere ek olarak ebeveynleri ile mindfulness pratiklerini yapan çocuklar da farkındalık becerisini daha hızlı kazanmış olurlar. Çocuklara farkındalık becerisini kazandırmanın en iyi yolu ise oyunlar, hikayeler ve metaforlar kullanmaktır.

Faydaları nelerdir?

Yapılan araştırmalar, mindfulness uygulayan çocukların;

- Dikkatlerini daha iyi toplayabildiklerini,
- Kaygılarının azaldığını,
- Fevri davranışlarda azalma,
- Olumsuz düşüncelerde ve endişe halinde azalma,
- Sakin ve iyi uykuda artış,
- Korku ve depresyonda azalma,
- Kendine ve çevreye karşı daha çok güvenme

- Strese ve başkalarına karşı tepkisel davranışlarda azalma olduğunu gösteriyor.

ÇOCUKLAR İÇİN MINDFULNESS PROGRAMI CODE LOTUS'TA

6 Haftalık “Çocuklar İçin Mindful Oyunlar Atölyesi” **6-8 Yaş** ve **9-11 Yaş** arası çocuklar için **iki farklı yaş grubu için oluşturulmuş farkındalık temelli programdır**. Programda; Beden – Zihin farkındalığı, Beş Duyu Farkındalığı, Nefes Farkındalığı, Düşünce Farkındalığı, Duygu Farkındalığı ve Şefkat konuları yer alacaktır. Haftada 1 kez **Pazartesi ya da Çarşamba** günleri gerçekleşecek programın süresi 50 dakika olup, eğitim yüz yüze Code Lotus Stüdyosunda gerçekleşecektir.

Eğitmen Hakkında Bilgilendirme:



Uzm. Psk. Çağla Akın

2013 yılında Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur. Yüksek Lisans eğitimini İstanbul Ticaret Üniversitesi'nde “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı” projesi ile 2018 yılında tamamlamıştır.

- Psikoterapi uygulamalarında Çocuk Merkezli Oyun Terapisi, Çocuk ve Ergenler için ACT (Kabul ve Adanmışlık Terapisi) ve Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) yöntemlerini kullanmaktadır.
- Eline Snel Metodu çocuklar ve ergenler için mindfulness eğitmenidir. Amerikan Hastanesi Code Lotus Merkezinde Çocuklar için Mindful Oyunlar Programını oluşturmuş ve uygulamıştır.
- Attentioner Dikkat Güçlendirme ve Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık Programları uygulayıcısıdır.
- Erot (Erken Dönem Okur Yazarlık), Prep (Okuma Güçlendirme Programı), WISC-IV, Moxo, CNS Vital Signs olmak üzere gelişimsel ve bilişsel değerlendirmeleri uygulamaktadır.
- Nöroloji Polikliğinde, Nöropsikolojik Test Bataryası (NPT) uygulayıcısı ve Amerikan Hastanesi Pediatri Polikliniğinde Uzman Psikolog olarak çocuk ve ergenlerle çalışmaktadır.

Detaylı bilgi & başvuru için: codelotus@amerikanhastanesi.org veya (0212) 311 34 80'i arayın.
Facebook: <https://bit.ly/2ZvWwj> Instagram: <https://bit.ly/2yD7jph>

