
GENÇLER İÇİN STRES YÖNETİMİ

FARKINDALIK TEMELLİ
UYGULAMALAR

Ayça Erinç Yıldırım





GENÇLER İÇİN STRES YÖNETİMİ: FARKINDALIK TEMELLİ UYGULAMALAR

Ayça Erinç Yıldırım

2022

Gençler İçin Stres Yönetimi: Farkındalık Temelli Uygulamalar

Ayça Erinç Yıldırım

ISBN: 9786057157829

Yayınevi: MGH Yayınevi

Yayıncı Sertifika No: 46120

Basım Yılı: 2022

Sayfa düzeni ve görsel tasarım: Fatma Akçay

Ses kayıt düzenleme: İbrahim Karaaslan

Bu kitap 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu kapsamında telif hakkına sahiptir. Hiçbir içerik ve görsel izin almaksızın kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz. Her hakkı saklıdır ve Ayça Erinç Yıldırım'a aittir.

İÇİNDEKİLER

Merhaba!	9
1. Kısım – Stres: Hayatın Doğal Unsuru	12
<hr/>	
Bedeninin Stres Tepkisini Fark Et	15
Stresimizi Artıran Temel Düşünme Alışkanlıkları: Olumsuz İç Ses	16
Olumsuz İç Sesimizi Farkındalıkla Ele Almak	16
2. Kısım – 8 Haftalık Yolculuk	22
<hr/>	
1. Hafta - Başlangıç: Bedenimize Gelmek	23
2. Hafta - Şimdi'yi Kucaklamak: Nefesimizi İzlemek	28
3. Hafta - Düşüncelerimizi İzlemek ve Olumsuz İç Ses	34
4. Hafta - Neden Acı Çekeriz?	40
5. Hafta - Zor Duyguların Üstesinden Gelmek	46
6. Hafta - Stresi Yönetebilmek: Tepki Yerine Yanıtı Seçmek	50
7. Hafta - İletişimde Farkındalık ve Şefkat	57
8. Hafta - Bitiş... ve Yeni bir Başlangıç	65
3. Kısım – Yaşam Yolunda Farkındalıkla Yürümek	67
<hr/>	
Kontrol Edemediğin Şeyler	68
Stresle Başa Çıkmanın Sağlıklı ve Sağlıksız Yolları	69
Günlük Aktivitelere Farkındalık Getirmek	70
Bulmacanın Çözümü	72
Yararlanılan Kaynaklar	73

FARKINDALIK UYGULAMALARI LİSTESİ

Bedeninin stres tepkisini fark et	15
Sakinleşmek için farkındalık uygulamaları	16
Dikkat edilmesi gereken sözcükler	19
Hakkındaki herşey	20
Yeme farkındalığı	24
Zihin ve beden	25
Beden tarama	26
Beş duyuyu harekete geçirmek	28
Nefes farkındalığı	29
Farkındalıkla müzik dinlemek	30
Hoşumuza giden olaylar	31
Düşünce izleme	34
Olumsuz iç sesini fark etmek	37
Farkındalıkla yoga	37
Hoşumuza gitmeyen olaylar	40
Düşüncelerden uzaklaşma	42
İçimdeki gün ışığı	43
Yürüme farkındalığı	43
Duygularımı kucaklamak	47
Öfkeyi (veya diğer duyguları) serbest bırakma	48
Göl meditasyonu	49
Farkındalığını ayaklarına yöneltmek	50
Maestro	51
Kasları gevşetme	52
Çukurlar ve farklı sokaklar	53
Dürtülerle sörf yapmak	55
Zor iletişim	58
Öz şefkat molası	62
Sevgi şefkat	63
Güç kalkanı	66
Filmin sonunu oynamak	68

Bu Programa Katılan Gençler Ne Diyor?

"Bu çalışmaya başlarken stresin yarattığı fiziksel ve mental yorgunluğu, gerginliği azaltmayı istiyordum. Yaptığımız farkındalık çalışmaları ve yoga sayesinde hem ani stres anlarında düşüncelerimi kontrol etmeyi hem de uzun vadede yorgunluğa neden olan gerginlik ile başa çıkmayı öğrendim."

(Zeynep, 17 yaş)

"Bu programa başlarken amacım duygularımı kontrol etmek ve önemli kararlar alırken sakinleşerek karar almayı öğrenmekti. Bunu gerçekten öğrendim ve uygulamaya başladım. Başka bir amacım da sesli işlerde -sınav gibi- sakinleşmeyi ve odaklanmayı öğrenmekti. Ve bunu LGS' de (liselere giriş sınavı) uyguladım. Derslerde yaptığımız uygulamalar eğlenceliydi ve bunları yaparken kendimi Jedi eğitimi alıyormuş gibi hissettim. Öğrendiğim bilgileri olabildiğince kullanacağım. Bu programın gerçekten yararlı olduğunu düşünüyorum."

(Mert, 14 yaş)

"Bu yıl yeni bir kursa başladım adı farkındalık. Aslında adından da anlaşılacağı üzere belli durumlarda dikkati, düşünceyi hatta duyguları bile anlamlandırmamıza ve farkındalığımızı duruma değil de içimize çekmemize yardımcı oluyor. Şahsen benim için çok yararlı oldu özellikle şu sınav stresi ile başa etmeme yardımcı oluyor. Bayağı hem de. Bazen duygular hakkında çalışıyoruz. Beni o kadar rahatlatıyor ki; olaya değil de, benim hissettiklerime dönünce olaya farkındalıkla tekrar yaklaşıncaya bakış açım fazlaca değişiyor. Bir de Erinç hocamız var. O kadar rahatlatıcı ve "peaceful" ki sana anlatamam."

(Zeynep, 14 yaş)

"Öncelikle farkındalık, herhangi bir şeyin farkında olarak dikkatlice yapmak demektir. Biz farkındalıkta çok eğlenceli aktiviteler yapıyor ve stres atıyoruz. Bence gerçekten çok faydalı çalışmalar yapıyoruz. Ben gerçekten her hafta farkındalığa gitmekten çok zevk alıyorum. Özellikle yeme çalışmalarında çok eğleniyorum ve o yediğim şey, diğer yediklerimden daha lezzetli oluyor."

(Derin, 15 yaş)

"İlk olarak burada çok samimi ve kendini anlatmak için sıcak ve iyi bir ortam var. Ayrıca burada sınıf gibi zorlama bir ortam yok. Burada duygu, düşünce, nefes ve benzeri şeylere odaklanıyoruz. Benim en çok sevdiğim aktiviteler farkındalıkla yürüme ve yeme farkındalığı. O kadar rahatlıyorum ki.. Senin de bu ortamda bulunmanı isterdim. İstememin bir sebebi de sınavların başlaması. Yani senin burada olmanı ve rahat hissetmeni isterdim."

(Ezgi, 11 yaş)

"Farkındalıkla daha önce görmediğim ve dikkat etmediğim şeyleri gördüm. İçimdeki bastırılmış duyguları fark ettim. Etrafı daha iyi algılaya ve inceleme gibi bir süper gücüm oldu. Karşıdaki insanın nasıl hissettiğini, bir saniye sonra ne yapacağını bilir oldum. Bu sayede çok sayıda kavga ve tartışmadan kurtuldum ve karşımdakini daha iyi anladım. Her yerimin ağrıdığını, ama günün stresli temposuyla bunu bastırıldığımı ve acıya alıştığımı fark ettim. Etrafa ve hayata daha geniş ve dikkatli bakmaya başladım. Hayatımın sınav-test-yemek-okul döngüsünde her perşembeyi beklemeye başladım."

(Handan, 14 yaş)

Merhaba!

Genç olmak gerçekten stresli olabilir. Stres belki de hayatının şu döneminde hissettiğin en yoğun his. Derslerde daha iyi notlar almak, girdiğin sosyal ortamlarda daha rahat olabilmek gibi seni kaygılandırarak çeşitli durumlar yaşıyorsun. Belki de evde maddi zorluklarla ve büyük tartışmalarla uğraşıyorsun. Veya şeker, obeziteye gibi kronik sağlık sorunları yaşıyorsun. Bunların da ötesinde “Ben kimim?”, “Hayat amacım ne?”, “Ne zaman bağımsızlaşıp kendi kararlarımı verebileceğim?” gibi sorular kafanın içinde dönüyor olabilir. Tüm bunlar bazen tahammül sınırlarını ciddi zorluyor olabilir.

Günümüzde gençlerin çok önemli bir kısmı çeşitli sebeplerle stres yaşıyor ve bununla nasıl başa çıkacağını bilemiyor. Ama hiç merak etme, bu kitapçığı okumaya başlayarak stresini azaltmanın ve daha keyifli bir hayat sürmenin ilk adımını atmış oldun 😊

Hayatının bu döneminde her ne sorun yaşıyor olursan ol, bu kitapta yer alan uygulamaların hepsi senin için ve sana uygun olarak hazırlandı. Uygulamaların tamamı, Amy Saltzman, Gina Biegel, Dzung Vo ve Christopher Willard gibi alanın önde gelen uzmanları tarafından geliştirildi. Ben sadece, bu kaynakları derleyip düzenledim ve senin kullanımına sundum. Faydalandığım kaynaklar kitabın sonunda kaynakça kısmında yer alıyor. Buradaki basit uygulamalar yoluyla odaklanma kapasiteni artırmayı, belleğini güçlendirmeyi, zihnini sürekli dönen olumsuz düşüncelerden özgürleştirmeyi; kaygı, öfke, korku gibi güçlü duyguları yönetebilmeyi ve böylelikle kendini sakinleştirmeyi öğreneceksin. Stresle nasıl başa çıkacağını bilmek, seni kendine veya çevrene zarar verecek şeyler yapmaktan alıkoyacak. Stresi sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenmen; gelişimine ve gerçek potansiyeline ulaşabilmesine büyük katkı sağlayacak.

Kitap üç ana kısım ve sekiz bölümden oluşuyor. İlk ve son kısımlar stresin ne olduğuna, stresimizi nelerin atırdığına ve gündelik hayatta stresle nasıl başa çıkabileceğine ilişkin pratik bilgiler içeriyor. İkinci kısım ise ağırlıklı olarak uygulamalardan oluşuyor. Bu kısımda yer alan her bir bölüm, “Gençlerle Stres Yönetimi Programı”nın 8 haftalık akışını izliyor. Her bölümün sonunda, o hafta boyunca yapacağın günlük formal ve informal uygulamalar* yer alıyor. Bu nedenle, bu kitapta yer alan bu bölümleri sırasıyla takip etmeni ve her bölüme bir hafta ayırmanı öneriyorum.

Bu programı takip ederken, uygulama ses kayıtlarını telefonuna indirebilirsin veya uygulama yönergelerini okuduktan sonra zamanlayıcıyı 5 dakikaya ayarlayıp uygulamaya geçebilirsin. Ayrıca kitapta yer alan soruları yanıtlamak ve daha başka notlar almak için küçük bir not defteri kullanabilirsin.

Uygulamaları düzenli yapmanın önemi

Farkındalık uygulamalarını düzenli yapmak, beynimizde büyük değişikliklere yol açar. Araştırmalar da gösteriyor ki, bu uygulamaları düzenli yaptığımızda beynimizin farklı bölümleri arasındaki bağlantıları güçlendiriyoruz. Aynı zamanda strese karşı dayanıklılığımız artıyor.

* Formal uygulamalar, oturarak veya uzanarak nefesimize, beden duyularımıza veya duygu ve düşüncelerimize odaklandığımız çalışmalardır. İnfomal uygulamalar ise, farkındalığımızı yeme, giyinme, dış fırçalama, müzik dinleme gibi gündelik hayatta yaptığımız eylemlere yönelttiğimiz çalışmalardır.

Ayrıca bu uygulamaları düzenli yapmayı, sık sık spor salonuna gitmek ve egzersiz yapmak gibi düşünebilirsin. Spor salonuna gidip sadece bir kez ağırlık kaldırırsaydın, sence ne olurdu? Spor salonuna gidip her gün ağırlık kaldırırsan ne olur? Her gün farkındalık uygulaması yapmak, “farkındalık kasını” çalıştırmak gibidir. Ne kadar çok yaparsan, o “kas” o kadar güçlenir. Ne kadar çok uygularsan, stres ve zorlukla başa çıkma yeteneğin o kadar iyi olur.

Beynimizi plastik gibi düşünebilirsin. Beynimizi çalıştırma biçimimiz ve sıklığımız ölçüsünde beynimizde değişiklikler olur. Buna bilim insanları nöroplastisite diyor. Aşağıdaki video duygu, düşünce ve davranışlarımız sonucunda beynimizdeki farklı bölgelerin nasıl güçlenip zayıfladığını anlatıyor:



<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

Bu yüzden, seni önümüzdeki sekiz hafta boyunca her gün birkaç dakika farkındalık uygulaması yapmaya davet ediyorum. Meditasyonun aptalca olduğunu veya asla işe yarayamayacağını düşünüyor olabilirsin. Veya meditasyonun harika olduğunu veya tüm sorunlarını çözeceğini düşünebilirsin. Sana önerim, bu konuda ne düşünürsen düşün, sekiz hafta boyunca tüm beklentilerini bırakman ve bu uygulamalara yargısızca, merakla yaklaşman. Garip ya da sıkıcı gelse bile, her gün böyle devam et ve ne olacağını gör 😊

Dilersen, aşağıda yer alan uygulama günlüğünü kullanabilirsin. Her gün yaptığın uygulamaları kısaca not edebilir, uygulama sırasında fark ettiğin veya zorlandığın bir durum olursa onları da ekleyebilirsin.

1. Kısım

Stres: Hayatın Doğal Unsuru

Hepimiz hayatımızın belli anlarında ve çeşitli sebeplerle kaygı yaşarız. Bizi tehlikeye karşı uyarmak ve güvende kalmamıza yardımcı olmak için koruyucu bir alarm sistemine ihtiyacımız var. İşte bunu sağlayan, vücudun stres mekanizmasıdır.

Biraz stres hepimiz için iyidir; daha uyanık olmamıza, odaklanmamıza, daha fazla enerjiye sahip olmamıza ve daha iyi performans göstermemize yardımcı olur. Sorun, stres seviyemizin çok yükselmesi veya uzun süre yüksek kalmasıdır. Uzun süreli stres yaşamak, ciddi zihinsel sağlık sorunlarına (depresyon, kaygı bozukluğu, öfke, panik vb.) yol açabilir. Beynimiz ve vücudumuz arasındaki bağlantı nedeniyle, kronik stres vücudumuzdaki hemen hemen her organı etkiler. Baş ağrısına, sindirim sorunlarına, kas ağrısına, yorgunluğa, uyku sorunlarına ve diğer birçok sağlık sorununa yol açabilir. Bu nedenle, stresle başa çıkmanın etkili yollarını öğrenmek sağlığımız için çok önemlidir.

Ne kadar endişeli olursak ve bunu ne kadar uzun süre yaşarsak, çarpık ve gerçekle bağı bozulmuş kalıplar içinde düşünme olasılığımız o kadar artar. Bu algı bozukluğu, sadece olumsuz olana bakmaya ve olumluyu görememeye yol açar. Bunun sonucunda, dünyayı daha karamsar ve endişeli bir pencereden bakmaya başlarız.

Sen de kendinde olumsuz düşünme eğilimlerini yakalıyor musun?

Öyleyse nelerin seni kaygılandırıldığını bilmek yararlı olacaktır. Ancak bazen bu durumda ne yapacağını bilmek daha önemlidir.

Öncelikle şunu bilmelisin. Bu sadece senin başına gelmiyor. Günümüzde her altı gençten biri kaygı bozukluğu yaşıyor. Daha da önemlisi, bunun üstesinden gelebilirsin. Kaygını iyice azaltabilmeyi öğrenmek mümkün. Bu sayede daha az kaygı yaşamaya başlarsın ve bununla nasıl başa çıkacağını bilirsin. Yani artık senin ve eylemlerin üzerinde çok fazla güce sahip olmaz. Bu programın ana amacı da bu; stresini kolaylıkla yönetebilmeyi öğretmek ve bu konuda sana yardımcı olacak pratik araçlar sunmak.

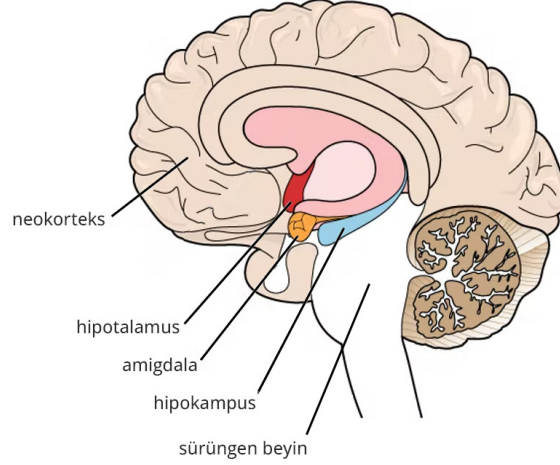
Stres ve bedenimiz

Stres, tehlike olarak algıladığımız durumlara karşı bedenimizin verdiği tepkidir. Atalarımızdan bize evrimsel olarak aktarılan ve hayatta kalmamızı sağlayan bu tepki mekanizması "*savaş, kaç, don*" olarak adlandırılır. Yani bedenimiz, yaşamsal tehdit olarak algıladığı durumlarda ya saldırır, ya var gücüyle kaçır, ya da ölü taklidi yapar. Bu sırada beyinde ve bedende birtakım değişiklikler yaşanır. Bu tepki mekanizmasına biraz daha yakından bakmak, stresle başa çıkmamızı kolaylaştırabilir.

Diyelim ki bir ormanda karşımıza bir kaplan çıktı. O anda beynimiz, bedenimize çeşitli sinyaller gönderir. Kalp atışı hızlanır. Nefesimiz hızlanır ve sığlaşır. Savaşmak veya kaçmak için kaslarımız kasılır. Sindirim ve bağışıklık sistemimiz durur. Kortizol (stres hormonu) ve adrenalin pompalanır. Oksitosin

(aşk ve mutluluk hormonu) salgılanması durur. Bu modda sevgi ve şefkat hissi duyamayız.

Peki beynimizde neler yaşanır?



Yukarıdaki görsel, ana hatlarıyla beynimizin yapısını ve bölümlerini gösteriyor.

Sürüngen beyin olarak da ifade edilen beyin sapının olduğu bölüm, beynin evrimsel olarak en eski bölümüdür. Burası aynı zamanda kalp atışı, nefes alma, kan basıncı gibi temel bedensel işlevlerin merkezidir.

Ortada yer alan limbik sistem, eski memeli beynimizdir. Amigdala, hipotalamus ve hipokampus burada yer alır. Temelde duygu ve davranışların düzenlenmesi, uzun süreli hafıza, motivasyon ve koku duyusunun işlenmesinden sorumlu olan bölge burasıdır. Açlık-tokluk, uyanık veya uykuda olma, cinsel dürtüler gibi uyarılma durumlarımız da doğrudan bu bölümle ilişkilidir. "Savaş-kaç-don" dediğimiz hayatta kalma tepkileri de yine buradan gelir.

Korteks (neokorteks) dediğimiz kısım ise evrimsel olarak beynimizin en son gelişen bölümüdür. Primatlarda gelişen beynin bu kısmına, "yeni memeli beyni" de deniyor. Frontal ve temporal loblar burada yer alır. Planlama, problem çözme, soyut düşünme, hayal kurma gibi üst düzey düşünce ve davranışların merkezidir. Yaratıcılık, dil, sanatsal yetenekler, müziğin algılanması yine beynin bu bölümleriyle ilgilidir.

Frontal lobun içinde yer alan prefrontal korteks (ön beyin) ise insanı diğer primatlardan ayıran işlevlerin kontrol edildiği en önemli beyin alanıdır. Burası kişiliğimizi ve toplum içinde nasıl davranacağımızı kontrol eden sinir ağını içerir; yani beynimizin bilinçli bölgesidir. Dürtülerimizi kontrol etmemizi ve farklı seçenekler arasında düşünüp sağlıklı karar vermemizi sağlayan bölüm burasıdır.

Beynimizin farklı bölümleri ve işlevleriyle ilgili aşağıdaki videoyu izleyebilirsiniz.



https://www.youtube.com/watch?v=5_vT_mnKomY

Stres yaşadığımızda beynimizde neler yaşandığına dönersek; Daniel Siegel'ın geliştirdiği beynin *el modeli*, bunu daha iyi anlama konusunda bize yardımcı olacaktır.

2. Kısım

8 Haftalık Yolculuk

1. Hafta

Başlangıç: Bedenimize Gelmek

Farkındalık: Dikkatini şimdiki ana getirmek

Farkındalık, en genel anlamıyla dikkatimizi şu ana ve buraya nazikçe ve merakla yöneltmek ve sonra davranışımızı seçmektir.

Neden dikkati şu ana yöneltmek önemli?

Zihnimizin geçmişte ve gelecekte fazla zaman geçirmesi, evrimsel olarak ilerlememize büyük ölçüde hizmet etti. Ama bunun bir bedeli oldu: Geçmişte yaşananları sürekli düşünmek veya gelecekle ilgili endişelenmek stresimizi artırıyor, bilinçli bir şekilde şu ana gelmek ise zihnimizi sakinleştiriyor.

Kendi haline bıraktığımızda, zihnimiz sürekli şu an dışında bir yerlerde gezinme eğilimindedir. Farkındalık, şu anda olanı fark etmek, zihnimizin nereye kaydığını görmek ve onu tekrar bilinçli bir şekilde şu ana getirmektir. Biz bu basit uygulamayı yaptıkça hem zihnimizin nerelere gittiğini görmüş, hem de farkındalık becerimizi geliştirmiş oluruz.

Aşağıda farkındalık becerisini daha ayrıntılı inceleyeceğiz. Ama önce, farkındalığın temel özelliklerini anlatan şu videoya bir göz at.



https://www.youtube.com/watch?v=bhwDwfD_wiM

Tekli görevin (single-tasking) önemi

Aynı anda birden çok şey yapmaya çalışıp tükenmişlik hissi yaşadığın oluyor mu? Farkındalığın bir diğer tanımı da aynı anda sadece tek bir şeyi yapmaktır. Yani sadece yapıyor olduğun şeye odaklanmak ve onun dışında başka hiçbir şey yapmamaktır.

Beynimiz evrimsel olarak *tekli görev (single-tasking)* yapmaya göre programlanmış. *Çoklu görev (multi-tasking)* yaptığımızda verimlilik azalıyor, o işlere ayırdığımız toplam süre uzuyor. Bu aynı zamanda stresimizin artmasına da yol açıyor.

Farkındalık uygulaması: Yeme farkındalığı

Rahat bir şekilde otur ve şu anda nasıl hissettiğini fark et: meraklı, yorgun, dikkatli, tedirgin, sabırsız...

Elindeki elmaya, sanki daha önce hiç elma yememiş, hatta bu meyveyi ilk kez görüyormuş gibi yaklaş. Bu, tadacağıın yepyeni bir meyve, yaşayacağıın yepyeni, bir deneyim... Şimdi ellerindeki meyveyi hisset.... Ağır mı yoksa hafif mi? Sıcak mı, soğuk mu? Yumuşak mı sert mi?...

Ne görüyorsun? Bir elma? Peki, rengi, şekli ve dokusuyla ilgili neler fark ediyorsun?... Bunları gözlemlerken elmaya ilgili düşüncelerini fark et; hoşlanıyor musun, yoksa sevmiyor musun?

Şimdi dikkatini nazikçe kokuya getir. Bu nesne nasıl kokuyor?... Bu nesneyi koklarken ağzında ve zihninde neler oluyor?... Şimdi gözlerini kapat ve dikkatini yalnızca kendine ve elmaya yönelt.

Egzersiziz şimdiki bölümünü sessizce ve elinden geldiğince yavaş yap. Şimdi elmayı ağzına yaklaştır, sadece bir ısırık al ve ısırığı ağzında tut.

Ağzında neler olup bittiğine dikkat et.... Acele etmeden.... Şimdi sadece bir defa çiğne, tadına dikkat et.... Bir seferde tek bir çiğnemeye, tadının nasıl değiştiğini, dişlerin ve dilinin nasıl çalıştığını fark et.... Tüm dikkatini ağzına, elmaya, çiğnemeye ve tatmaya ver.

Gerçekten yutmadan önce yutkunma dürtüsünü farkedebiliyor musun? Şimdi lokmayı yutarken elmanın boğazından aşağı inişini hisset.... Acele etme... Gözlerini açmadan önce, şu anda vücudunun, zihninin ve kalbinin nasıl hissettiğini fark et.

Neler fark ettin?

Tadı, kokusu, dokusu nasıldı?

Daha önceki yediklerinden farklı olan neler vardı?

Normalde nasıl yersin? (Hızlı, yavaş..)

Neler seni şaşırttı?

Hoşlanmadığın kısımlar, yaşadığın zorluklar nelerdi?

Bundan sonra neleri farkındalıkla yemek istersin?

Farkındalıkla yemek, sadece yukarıdaki uygulama doğrultusunda yemek değildir. Gündelik hayatta yediklerimize de farkındalığımızı getirebiliriz. Aşağıda farkındalığımızı getirerek ve getirmeden yemenin özellikleri yer alıyor.

Farkındalıkla yemek: Karnımız acıkınca yiyip doyunca durmak, sağlıklı besinler ve düzenli öğünler, yerken sadece yemeğe odaklanmak.

Farkındalısız yemek: Aşırı yemek, sağlıksız besinler, düzensiz öğünler, duygusal açlığı bastırmak için yemek, yerken birşey izlemek.

Yavaşlamanın önemi: Arabada gidiyorsun, camdan dışarı bakıyorsun. Araba giderek hızlanıyor. Görüntülere ne olur? Sadece yemeği değil, hayatı da tatmak için yavaşlamak önemli.

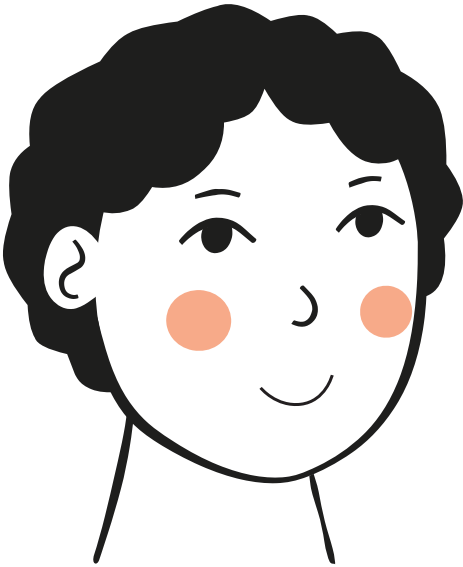
Hoşumuza Giden Olaylar

Hoşumuza giden olay

Beden baloncuğu

Düşünce baloncuğu

Duygular baloncuğu



3. Hafta

Düşüncelerimizi İzlemek ve Olumsuz İç Ses

Düşüncelerimizin bedenimiz ve stres seviyemiz üzerinde etkisi büyüktür. Genellikle olumlu düşünme eğilimindeyssek, daha rahat ve keyifli hissederiz. Tersine de geçerlidir. Olumsuz düşünme eğilimimiz yüksekse, genellikle daha gergin ve mutsuz oluruz.

Peki ya olumsuz düşünceler sadece bir düşünceden ibaretse?

Düşüncelerimizin sadece birer düşünce olması, yani gerçek olmaması kulağa nasıl geliyor?

Farkındalık uygulaması: Düşünceyi izleme

Rahat bir pozisyonda otur ve gözlerini kapat. Bir süre nefesini izle, nefesinin karnındaki hareketlerine odaklan.

Şimdi kendini hazır hissettiğinde düşünceleri izle; tıpkı bir filmi, kaldırımdan yoldan geçen araçları veya gökyüzündeki bulutları izler gibi... Bazıları tek bir düşünce, bazıları birden fazla, bazıları uzun veya kısa süreli... Belki bir düşüncenin ortaya çıkışını ve sonra kayboluşunu fark edebilirsin.

Sadece otur ve nefesinle birlikte düşüncelerini izle. Düşünceler içinde kaybolursan kenara çık. Bir süre nefesine veya bedenine dön. Sonra tekrar düşünceleri izlemeye dönebilirsin. Düşünceleri araştırıp bulmaya, analiz etmeye değil, dışarıdan izlemeye odaklan. Sadece düşüncelerini izle. Ortaya çıkışlarını, değişimlerini ve yok oluşlarını gözlemler. Her yükselen düşünceyi tek bir kelimeyle tanımlayabilirsin: Endişe, planlama...

Düşüncelerine eşlik eden duyguları fark et. Bazıları hoş, bazıları ise nahoş. Bazıları geçmişle veya gelecekle ilgili... Bazıları kendinle; kişilik özelliklerin, tutum ve alışkanlıklarınla ilgili... Düşüncelerine inanmak zorunda değilsin. Onları sadece düşünce olarak görüp sahiplenmemek; onlara dışarıdan yargısızca bakmak nasıl fikir?

Uygulamayı ses kaydıyla yapmak için bu bağlantıyı kullanabilirsin:



<https://aycaerinc.com/dusunceyi-izleme/>

Düşünceler içinde kaybolmadan onları dışarıdan izlemek nasıl bir şey?

Ailen, arkadaşların nasıl biri olman gerektiğini düşünüyor?

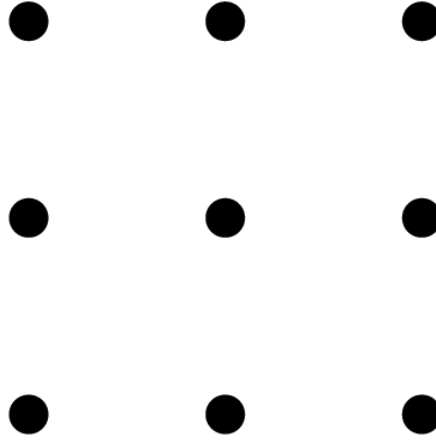
Tüm bu "gereklilikler"i, olduğun halinle karşılaştığında neler hissediyor/düşünüyorsun?

Tüm bu "gereklilikler"in sadece düşünceler olduğunu hatırla.

Dokuz nokta bulmaca

Aşağıda dokuz noktadan oluşan bir düzenleme bulunmaktadır.

Kalemimi kağıttan kaldırmadan ve herhangi bir çizginin üzerinden bir daha geçmeden dört düz çizgi çizerek tüm noktaları birleştir.



Bulmacanın yanıtına bakmadan önce biraz bu deneyimde kal ve aşağıdaki soruları yanıtlamaya çalış (Bulmacanın cevabını kitabın sonunda bulabilirsin):

Yeni ve zorlu bir şey denerken kendinle nasıl konuşursun?

Kendinle konuşma tarzın kibar mı, yardımsever mi yoksa kaba veya cesaret kırıcı mıdır? Yani iç sesin nazik ve yargısız mı?

Pes etmeye mi, kopya çekmeye mi yoksa denemeye mi isteklisin?

Bu alıştırmadaki seçimlerin yaşamda karşılaştığın zorluklarla başa çıkma biçiminle benzer ya da farklı mı?

Bu uygulama, doğru cevabı bulmakla ilgili değil. Bu ilginç gelebilir, hayatımızda çoğunlukla tam olarak bunu yapmamız beklenir. Yani çözüme, sonuca, başarıya odaklanmamız...

Ayrıca, bizim için kolay olan bir şey başkaları için kolay olmayabilir.

Günlük yaşamda karşılaştığın tipik zorluklarla ne şekillerde başa çıkarsın/çıkılabilir?

Bilgelik seçimlerimiz olduğunu hatırlamaktır. Çözüm "kutunun dışında düşünmeyi" gerektirir.

Kutunun dışına çıkmayı istediğin bir durum var mı? Veya kutunun dışında görmek, yaklaşmak istediğin?

Belli bir biçimde yaptığın şeyleri nasıl değiştirebilirsin? Yani kutunun dışına nasıl çıkabilirsin?

Sen kutunun dışına çıktığında çevrendeki insanlar nasıl tepki verir?

6. Hafta

Stresi Yönetebilmek: Tepki Yerine Yanıtı Seçmek

Pek çok kişi için okulda ve arkadaşlarla geçirilen zamanlar stresle dolu olabilir. Ancak farkındalıkla yaklaşırsak; kaygılarımız bizi ele geçirmeden, bu tür durumların üstesinden gelmemiz mümkün.

Stresin bedenimizde ve beynimizde yarattığı etkileri görmek için aşağıdaki videoya bakabilirsiniz:



<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>

Sınıfta sunum yapmak

Şimdi sınıfının önünde duruyorsun. Konuşmaya başladın, ne oluyor? Kaygı düzeyinin yükseldiğini hissetmeye başladığında (veya öncesinde) aşağıdaki uygulamayı yapabilirsin.

Farkındalık uygulaması: Farkındalığını ayaklarına yöneltmek

Otururken veya ayakta dururken, ayaklarının yere tam bastığından emin ol.

Derin bir-iki nefes al.

Bir sonraki nefes alışında, farkındalığını ayaklarının tabanına yönelt, sanki ilk kez odaklanıyormuş gibi, tüm dikkatini onlara ver.

Ayaklarının üzerinde yükselen bedeninin ağırlığını hisset.

Ayaklarının çevresindeki ve parmaklarının arasındaki boşluğu hissederek ayaklarına doğru nefes al. Birkaç kez bu şekilde nefes alıp ver.

Seni dik tutan kasları imgele. Ayak bileklerindeki kasların seni dik ve sabit tutmak için yaptığı küçük hareketleri hisset.

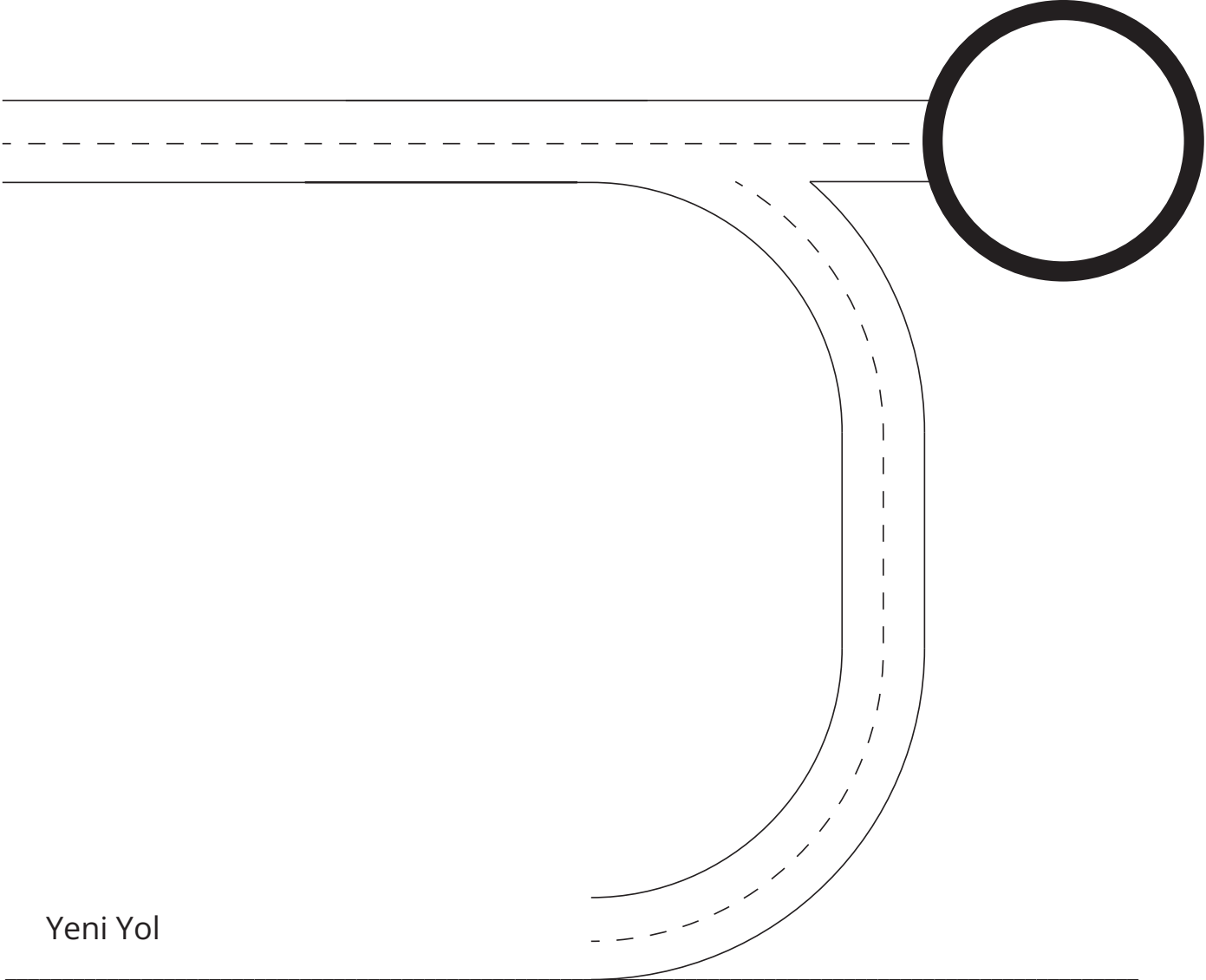
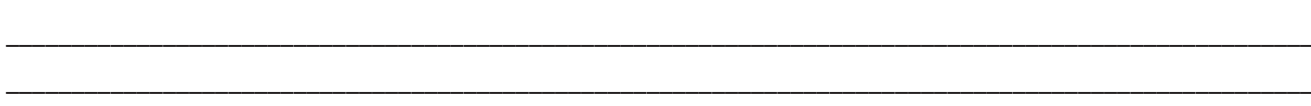
Ayaklarının sıcaklığını hisset.

Ayaklarının yere basışını, o teması hisset. Ayaklarını yere doğru it. Sanki bir ağaç gibisin ve köklerin yerin altına doğru büyüyor ve seni sağlamlaştırıyor. Ayak tabanından toprağın altına uzanan kökler imgeleyebilirsin.

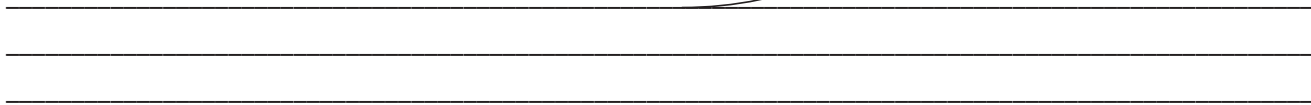
Ayaklarına doğru aynı şekilde birkaç nefes daha al ve ver.

Çukurlar ve Farklı Yollar

Çukurlu Yol



Yeni Yol



Yararlanılan kaynaklar

Amy Saltzman, *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*, New Harbinger Publications

Christopher Willard, *Growing Up Mindful: Essential Practices to Help Children, Teens, and Families Find Balance, Calm, and Resilience*, Sounds True

Christopher Willard, *Mindfulness for Teen Anxiety: A Workbook for Overcoming Anxiety at Home, at School, and Everywhere Else*, Instant Help Boks, New Harbinger Publications

Daniel Siegel, *Mindsight: Transform Your Brain With the New Science of Kindness*, Oneworld Publications

Dzung X. Vo, *The Mindful Teen: Powerful Skills to Help You Handle Stress One Moment at a Time*, Instant Help Boks, New Harbinger Publications

Gina Biegel, *Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal With Stress*, Instant Help Boks, New Harbinger Publications