

## BU SÜREÇTE ANNE BABALARA YÖNELİK GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMADA UYGULANABİLECEK BİLİNCİLİ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

### **Meditasyon, Nefes ve Gevşeme Egzersizi**

Gözleriniz açık veya kapalı bir şekilde, sakın bir meditasyon müziği eşliğinde veya müzik olmadan nefesinize birkaç dakika odaklanabilirsiniz. Burnunuzdan alıp ağızınızdan verebilirsiniz. Nefes alıp verirken zihninizin havanın hareketini takip etmesine izin verin. Bir dakika kadar sonra nefesle ilgili daha ince ayrıntıları fark etmeye çalışın. Nefesini özellikle hissedebildiğiniz belli bir alan var mı? Eğer öyleyse, oradaki nefes hissine odaklanın. Zihniniz dalganırsa ve dikkatiniz dağılırsa zihninizi nazikçe nefesinize geri getirin. Burundan derin nefes alınır, nefesin burun, yutak, gırtlak, nefes borusu, akciğerlere doluşuna dikkat edilir. Bu sırada karında şişmelidir. Bir süre nefes içerde tutulduktan sonra ağızdan nefes almadan daha yavaş ve uzun şekilde dışarı verilir. Bu süreçte karnın içinde bir balon varmışta nefes alıp verildiğinde inip şişiyormuş gibi düşünülebilir. Çünkü burada en önemli şey karnın da solunuma katılmasıdır. Derin nefes almak demek, hızlı nefes almak demek değildir. Sizden istenen hızlı nefese nefese kalmak değil, yavaş ama karnın şişeceği kadar derin nefes almanızdır. Bu nefes egzersizi aşırı kaygı, gerginlik yaşandığında yapılabilir, ayrıca bunu yaparken vücudun tümünü bir kasıp, bir bırakmak kas gerginliği ve strese iyi gelebilir. Bu sırada yere sağlam basılmalı, omuzlar mümkün olduğunca gevşek ve düşük olmalıdır.

### **Beden Taraması**

Anda deneyimlenen tüm fiziksel duyuları fark etmeyi içerir. Uzanarak ya da rahat bir sandalyede oturarak yapabilirsiniz. İlk önce, derin, yavaş nefes alarak nefes alıp vermeye odaklanın. Ardından, vücudunuzu ayak parmaklarından başlayarak yukarı doğru yavaşça taramaya başlayın ve fiziksel duyuların olduğu bölgeleri hissedin. Bu duygulara dikkat edin, ancak onları yargılamayın. "Omzum gergin çünkü çok fazla endişeleniyorum" yerine "Omzumda biraz baskı hissediyorum" diyebilirsiniz. Ardından etrafınızdaki sesleri dinleyin. Duyduğunuz sesleri tanımlamamaya çalışın, onları olabildiğince dikkatlice dinleyin. Seslerdeki değişikliklerin ne kadar ince olabileceğine dikkat edin. Sıkıntı hissettiğiniz vücut bölgesine vücudunuza şefkat gösterdiğini hayal ettiğiniz elinizi koymak da rahatlatıcı olabilir

### **Farkındalıklı yavaş yeme**

Bir elma, mandalina, tarçın ve vanilyalı yiyecekler, kuru meyveler veya diğer meyveler kullanılabilir. İlk önce bunları ağza almadan görüntülerine ayrıca bu sırada rengine, dışarıdan kokusuna, ellerimizde yarattığı hisse odaklanılmalıdır. Daha sonra gözler kapalı iken bir ısırık alınabilir. Ağızda, dişlerinde, dilde, damakta ne olduğuna dikkat edilmelidir. Buruna nasıl bir koku çıkmaktadır. Ağız içinde sadece nasıl bir tat verdiği değil, nasıl bir temassal-dokunsal hisse yol açtığı dikkat edilmelidir. Acele edilmemelidir, tadın nasıl değiştiği, yiyeceğin nasıl bir kıvama geldiği, yarattığı yutma isteği fark edilmeli, diş ve dillerin ne yaptığına dikkat edilmelidir. Yutmak için bir dürtü olup olmadığının farkına varılmalıdır ve ardından yemek borusundan, yutaktan aşağı doğru giderken lokmanın nasıl aşağı indiği ve nasıl bir his yarattığı üzerinde durulmalıdır. Yutma tam olarak bittiğinde gene küçük bir ısırık alınmalı, yavaş yemeye, anda olmaya, o sırada sadece bu işe odaklanmaya çalışılmalıdır. Acele edilmemeli, meraklı bir şekilde tüm bu süreç gözlenmelidir. Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka düşünceler gelebilir, bu normaldir kendinizi yargılamadan

düşüncenizin arkadan konuşmasına izin verin, bir süre sonra arkadan gelen radyo sesi gibi azalacaktır. Düşünceleri ve duygularınızı baskılamaya çalışmak, onları düşünmemeye çalışmak tam tersine daha fazla aklınıza gelmesine yol açar. Onları gözleyin, kabul edin, onlarla boğuşmayın, tepki vermeden gökyüzündeki bulutlar, nehirdeki yapraklar gibi geçişini izleyin.

## **Diğer farkındalık-kendindelik becerileri ve işe yarayabilecek bazı teknikler**

- İşleri parçalara bölmek,
- Her seferinde tek bir iş yapma ve tam olarak ona odaklanmak,
- Anı yaşamak, anda kalmak
- Ön yargısız değerlendirmelerde bulunmak, duygu ve düşüncelerin sadece duygu ve düşünce olduğu, somut olarak bize zarar veremeyecekleri ve her düşüncenin gerçeği yansıtmayabileceğini fark etmek
- Her şeye, kötü de olsa tüm duygu ve düşüncelere yer açmak ve onlara hoş geldin diyebilmek
- Kendine ve başkalarına şefkat göstermek • Başkalarına karşı sevecen, ilgili, empatik olmaya çalışmak,
- Başkalarının sorunlarına duyarlı olmak,
- Başkalarının ihtiyaçlarına yardımcı olmak (bu süreçte 65 yaş üstü bir komşunuzun alışverişini yapmak..)
- Anı yaşamayı, bir şeyi ilk kez gören meraklı bir çocuk veya sanki bir bilim adamı gibi bir şeyi ilk kez keşfediyormuş gibi yaşamak,
- Sıkıntı hissedilen vücut parçaları yerine başka vücut parçalarına odaklanmak

Tüm dünyayı etkisi altına alan bu salgın bizim seçimimiz değil, ama bu süreci nasıl yaşayacağımız bizim seçimimiz. Kendi endişelerinizi yönetmekte zorlandığınız böylesine zorlu bir dönemde, çocuklarınıza duygularınızı göstermemeye çalışmak yerine, onlara karşı samimi ve açık olmaya gayret edin. Sürekli, tutarlı ve dürüst yanıtlarla onlara güven ve destek verin. Çocuklarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygının önüne geçer. Çocuklar, dünyanın güvenilir bir yer olduğuna inanma ihtiyacında ve bu inanç, yetişkinlerin tutum ve yorumlarıyla yakından ilişkili. Yetişkinler olarak yapabileceğimiz en iyi şey onları dinlemek ve destekleyici, tutarlı ve dürüst bir tutum takınmaktır. Bilimsel veriler kayba ve travmaya uğrayan pek çok çocuğun oldukça dayanıklı ve kendini yenileme gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Sürekli yardım ve konuşmaya açık bir ortam sağlamak çocukların sorunlarla olan mücadele gücünü artırıp ileride sorunlarla baş edebilmelerine olanak sağlayacaktır.

Bu konu ile ilgili üstümüze düşen sorumluluğu şu an ve takip eden süreçte yerine getirmeye çalışacağız. Yaşar Kimil Fen Lisesi olarak bu zor günlerin bir an önce ve en az zararlı atlatılmasını tüm kalbimizle diliyoruz.

Saygılarımızla