



KOÇ OKULU

EBEVEYNLİKTE MINDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK)



**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ**

ŞUBAT, 2025

KOÇ OKULU, İLKOKUL

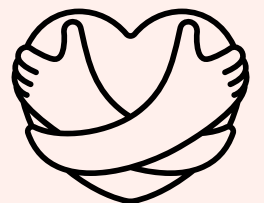
Ebeveynlik, ebeveyn olunan anda başlayıp yaşam boyu devam eden, hem kendine hem de çocuğuna pek çok zenginlik katan deneyimlerden biridir. Kendi içerisinde karmaşık, yorucu bazı sorumluluklar getirmesi ve zaman zaman yetersiz hissettirmesine karşın bireylerin çoğu tarafından keyif ve sevgi ile de gerçekleştirilen bir roldür.

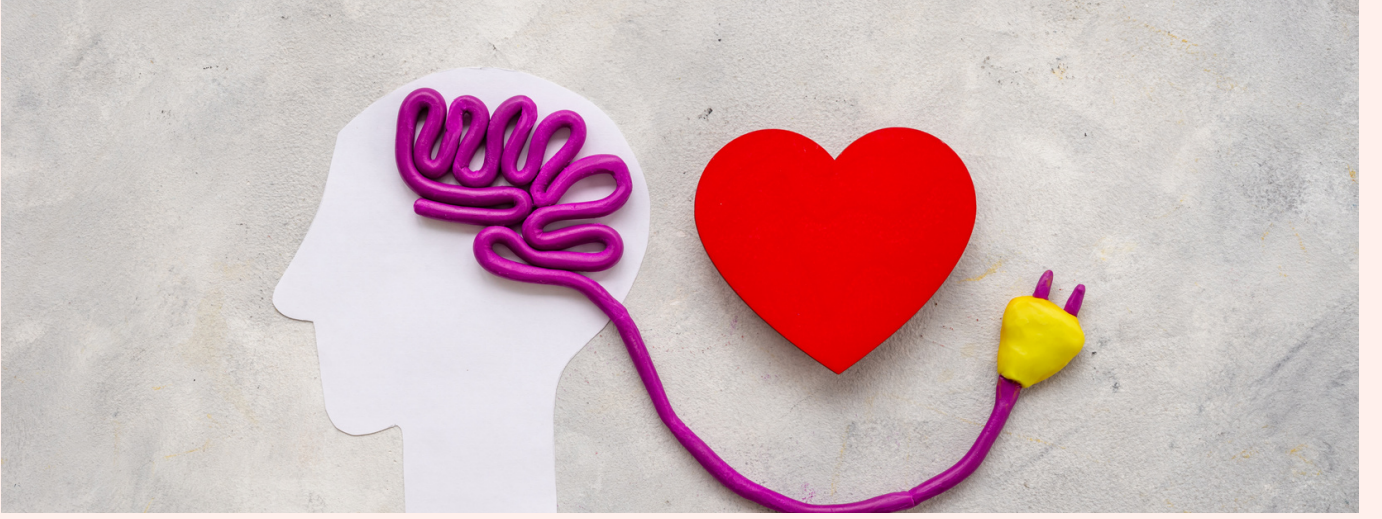
Winnicott'un "yeterince iyi ebeveyn" kavramı, ebeveynin mükemmel olmasının değil, çocuğun duygusal ve fiziksel gelişimini destekleyecek şekilde tutarlı ve duyarlı bir şekilde var olmasının önemli olduğunu vurgular. Bu bağlamda, ebeveynlik yalnızca çocuğun gelişimiyle ilgili değil, aynı zamanda ebeveynin kendi iç dünyasını keşfetmesi, kendi geçmiş deneyimlerini izleyip gözlemlemesi ve bilinçli farkındalık geliştirerek nesiller boyu aktarılan psikolojik kalıpları dönüştürmesi sürecidir.

Mindfulness Nedir?

Temellerini Uzak Doğu'dan alan Mindfulness, 2500 yıllık bir felsefeye dayanmaktadır. Kabat-Zinn mindfulnessı, an be an önyargılardan arınmış bir şekilde şimdiye dikkat etmek olarak tanımlar. Bu farkındalığın özünde yaşam deneyiminin olumlu veya olumsuz olmasına bakılmaksızın kabullenici, nezaket dolu bir şekilde anı gözlemlemek bulunur.

Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli olarak mevcut ana yönlendirmesi ve bu anı yargısız bir şekilde kabul etmesi olarak da tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Bu kavram, Budist meditasyon geleneğinden köken almakla birlikte, özellikle son yıllarda psikoloji ve nörobilim alanlarında kapsamlı bir şekilde incelenmiştir (Brown & Ryan, 2003). Mindfulness temelli terapiler, stres, kaygı ve depresyonun azaltılmasında etkili bulunmuş ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler sağladığı gösterilmiştir (Baer, 2003; Grossman et al., 2004). Yapılan nörogörüntüleme çalışmaları, düzenli mindfulness pratiğinin prefrontal korteks (otokontrol ve karar verme gibi becerilerin işlemlendiği alanlar) ve anterior singulat korteks gibi beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişiklikler yarattığını ortaya koymuştur (Tang et al., 2015). Bu nedenle, mindfulness günümüzde sadece bir meditasyon pratiği olarak değil, aynı zamanda ruh sağlığını destekleyen bilimsel temelli bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.





Ebeveynlikte Mindfulness Nedir?

Ebeveynlikte mindfulness ebeveynlerin çocuklarına yargıda bulunmadan kulak vermeyi öğrenmesi, çocuklarıyla geçirdikleri mevcut ana olan farkındalıklarının artması ve çocuğa karşı oluşabilecek olumsuz tepkilere karşı kendisinin dur-düşün-yap modelinde ani tepkiler yerine uyumlu ve sakin tepkiler verebilmeyi modellemesidir. (Kabat-Zinn and Kabat-Zinn, 1997).

Ebeveyn olarak çocuğun duygularını fark etmek ve ona bu duyguları ifade edebilmesi için alan tanımak, sağlıklı duygusal gelişiminin temel taşlarından biridir. **Çocuklar, özellikle erken yaşlarda, duygularını tanımlamakta ve yönetmekte zorlanabilir. Ebeveynlerinin onları anladığını, duygularını kabul ettiğini ve yönlendirdiğini hissettiklerinde, duygusal olarak daha güvenli hissetmelerine ve kendi duygularını da kontrol edebilen bireyler haline gelmelerine destek olur.**

Ebeveynlikte mindfulness, yaklaşımı anne babalara çocuklarıyla daha sağlıklı, sabırlı ve bilinçli bir şekilde ilişki kurmasına destek olur. Günümüzün yoğun ve stresli yaşam koşullarında ebeveynler de otomatik pilot modunda hareket edebilir, geçmiş deneyimlerin ve gelecekle ilgili kaygıların etkisiyle çocuklarına düşünmeden tepki verebilir. Mindfulness ise ebeveynlerin o anda, yargısız ve bilinçli bir şekilde çocuklarıyla iletişim kurma becerilerini edindirmeyi hedefler.

Temel olarak, mindfulness temelli ebeveynlik ebeveynlerin bilinçli olarak anda kalmalarını ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinde otomatik tepkilerden kaçınmalarını sağlamaya çalışır. Bu sayede, ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler. Ayrıca, çocuk odaklı ve ilişki odaklı bir yaklaşım benimsemelerini teşvik eder.

Mindfulness Temelli Ebeveynliğin Beş Bileşeni

1) Tam Dikkatle Dinleme

Bilinçli ebeveynlikte, çocuğun söylediklerine ve hissettiklerine tam anlamıyla odaklanmak önemlidir. Bu, ancak ebeveynin hem fiziksel hem de zihinsel olarak mevcut olması ile mümkün olur. Çocuğun konuşmalarını dikkatle dinlemek, yalnızca sözleri değil, beden dilini ve duygularını da gözlemlemek, anlaşıldığını hissetmesi ve kendisini daha fazla ifade etmesi için önemlidir. Hissettiği duyguyu ifade ettiği konuya tamamen odaklanarak dikkati dağıtacak şeylerden kaçınmak şimdi ve burada sadece onunla olduğunuzu göstermek, önemli ve değerli hissetmesine katkı sağlar. Çocuğunuz ile gerçekten bağlantı kurmak istediğinizi ona gösterir. Aynı zamanda ifade ettiği duygularını anlamaya çalışmak ve empatik bir şekilde yanıt vermek çocuğun kendisini ona aynalama yaparak deneyim zincirini başlatır ve kendi hakkındaki farkındalık becerilerini geliştirir. Bu şekilde farklı duygularını da ifade edilebileceğini hissederek ilerleyen zamanlarda kendini daha açık ifade edebilmesini teşvik eder.

Söz gelimi, çocuğun okulda kötü bir gün geçirdiğini anlatırken ebeveynin göz temasını sürdürmesi ve gerçekten anlamaya çalışarak "Bugün zor bir gün geçirmişsin, bu seni üzmüş biraz daha anlatmak ister misin?" gibi bir yanıt vermesi bilinçli dinlemeye örnektir.



2-Yargılamadan Kabul

Ebeveynin hem çocuğu hem de kendisini yargılamadan kabul etmesi, sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi için önemli bir unsurdur. Her bireyde olabileceği gibi çocuğun güçlü ve zayıf yönlerini, ilgi alanlarını ve kişiliğini olduğu gibi kabul etmek önemlidir. Bu çocuğun kendi üzerindeki stresini azaltır ve her şeyin mükemmel olmasını kendinden ve başkalarından beklemez.

Ebeveyn olarak da deneyimlenen eksikler, hatalar, yanlış kararlar karşısında hissedilen duyguları, yeni bulduğu çözüm yöntemlerini, "kötü" ya da "beklenmeyen" durumlar yaşansa dahi bir çıkış yolunun olduğu inancı ile yola devam etmenin getirdiği dayanıklılığı paylaşmak bir örnek oluşturabilir. Kendi başarısızlıklarını ve hatalarını bir büyüme fırsatı olarak görmelerine katkı sağlar.

Gösterdiği davranışlar ve duygular karşısında fark edildiğini, anlaşıldığını ve yargılanmadığını hissettiği anda ebeveyn-çocuk arasındaki çatışmalar işlevsel şekilde yürütülür.

Katıldığı bir yarışmada beklediği dereceyi elde edemediği için **için yakınan, üzüntüsünü ifade eden bir çocuğun belki de o an en son duymak istediği cümle "Ama bu yarışa neredeyse hiç çalışmadın, çaba gösterseydin mutlaka dereceye girerdin yapardın. Senin çabanı görsek bizim için de madalya alman sorun olmazdı."** ifadesi olabilir. Çünkü bu ifade çocuğun zihnindeki gerçekle örtüşebilir ya da örtüşmeyebilir. Buradan çıkan çatışmayı yönetmek yapılandırıcı olmayabilir. Belki de bu çatışmayı güçlendiren "çalışmadığına" , "çaba göstermediğinde" gibi yargılardır.

Elbette anne baba olarak çocuğun eksik yanlarına dair yapılandırıcı iletişim kurulmalıdır. Ancak yargı ile başlanan cümleleri duyan kişi kendisini bir sonraki cümleye zaten kapatmış ve savunma moduna geçmiş olabilir. Burada yapılandırıcı cümlelerin öncesinde onu gerçekten anlayan bir iletişim ile iş birliğine davet etmekten bahsedilmektedir.



3-Duygusal Farkındalık

Ebeveynlikte duygusal farkındalık, ebeveynlerin kendi duygularını tanıyıp düzenleyebilme becerisiyle birlikte, çocuklarının duygusal deneyimlerine duyarlı ve bilinçli bir şekilde yanıt verebilme kapasitesini ifade eder (Gottman ve diğerleri, 1997).

Ebeveynin hem kendi hem de çocuğunun duygularının farkında olması ve bu duyguları anlaması, sağlıklı bir iletişim için gereklidir. Aynı zamanda duygularının kontrol edilebilir ve ifade edilebilir olduğunu görmesi duyguları bastırmak yerine sağlıklı bir şekilde ifade etmesine katkı sağlar. Ebeveynlerin kendi duygusal düzenleme becerileri de çocukları üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalar, ebeveynlerin stresli durumlarda duygu düzenleme stratejileri kullanma becerisinin çocukların da benzer beceriler geliştirmesini sağladığını göstermektedir (Thompson & Meyer, 2007).

Stresli ve yoğun bir gün geçirmiş olan bir ebeveyn çocuğuna sabırsızca tepki vermek yerine, "Şu an biraz yorgunum ve stresliyim, ama seni dinlemek istiyorum. Biraz sakinleşmeye ihtiyacım var. Birkaç dakika sonra konuşabilir miyiz?" diyerek duygusal farkındalığını gösterebilir.

4-Öz Düzenleme

Öz düzenleme, ebeveynin stresli ve zor anlarda otomatik tepkiler yerine bilinçli tepkiler vermesini içerir. Çocuklarda öz düzenleme, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönetme yetisini ifade eder ve sosyal, akademik ve duygusal gelişim için kritik bir beceridir (Blair & Raver, 2015). Öz düzenleme becerileri güçlü olan çocuklar, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, dürtü kontrolünü sağlayabilir ve hedeflerine ulaşmak için motivasyonlarını sürdürebilirler (Zimmerman, 2002).

Ebeveynlerin öfke, hayal kırıklığı veya stres anlarında kendini kontrol edebilmesi önemlidir. Böylece çocuklar her duygunun yaşanabilir, dayanılabilir, dönüştürülebilir ve yönetilebilir olduğunu ebeveynlerinden öğrenir. Çocuğun hatalarına veya beklenmedik davranışlarına karşı sabırlı ve bilinçli tepkiler vermek daha sakin ve istikrarlı bir aile ortamına katkı sağlar. Çocuk kabul edilmeyen bir davranış yaptığında ebeveyn anında çok yüksek ses kullanarak tepki vermek yerine, derin bir nefes alarak ve sakinleşerek, "Şu an çok sinirliyim, ama bu konuyu sakin bir şekilde konuşalım." diyebilir. Aynı zamanda sakinleşmek için kullandığı yöntemleri paylaşmak çocuk için de işlevsel olur.



5-Şefkat

Çocukların duygusal gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynayan ebeveyn duyarlılığı, ebeveynin kendine yönelik şefkatiyle yakından ilişkilidir. Kendine şefkat gösteren ebeveynler, çocuklarının hatalarına ve duygusal zorluklarına daha empatik ve destekleyici bir tutumla yaklaşabilirler (Moreira et al., 2015). Ebeveynlik her birey ve çocuk için birbirinden farklı deneyimler içerir. Bu nedenle sadece çocuğa karşı değil kendimize yönelikte şefkat de kıymetlidir.

Mindful ebeveynlikte, ebeveynin çocuğuna ve kendisine karşı şefkatli bir yaklaşım benimsemesi çocuğun kendisini sevilen ve kabul edilen biri olarak görmesini açısından önemlidir.

Örneğin, "Biliyorum, sahnede kelimeleri unutmak seni çok üzmüş olabilir. O an belki kalbin hızlı hızlı atıyordu ve biraz endişelendin. Ama şunu bil ki, cesaretin beni gururlandırdı. Herkes sahneye çıkıp konuşma yapamaz, hatta en iyi sunucular bile bazen unutabilir sen bunu yaptın! Ve birkaç kelimeyi unutmuş olman senin başarını gölgeleyemez. Bence en önemlisi, denemiş olman ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışman. Üstelik, şimdi bir dahaki sefere nasıl daha rahat hissedebileceğini de öğrendin. Ben senin her zaman geliştiğini ve daha da güçlendiğini görüyorum. Ne olursa olsun, ben hep senin yanındayım ve seninle gurur duyuyorum."

Bu yaklaşım, çocuğun hatalarını yargılamak yerine anlamasına ve kendi hatalarından ders çıkarmasına yardımcı olur, aynı zamanda ebeveynin destekleyici ve şefkatli tutumu, çocuğun duygusal dayanıklılığını geliştirir.



Mindfull Ebeveynlik İçin Basit Uygulamalar

Yapılan araştırmalar, mindful ebeveynliğin çocukların duygusal zekâsını, sosyal becerilerini ve davranışsal uyumlarını geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Bögels & Restifo, 2014). Mindfulness uygulamaları sayesinde ebeveynler daha sabırlı, empatik ve sabırlı olurlar, bu da çocuklarının güvenli bağlanma ilişkileri kurmalarını destekler (Siegel & Hartzell, 2003). Ayrıca, mindful ebeveynlik, ebeveynlerin kendi streslerini yönetmelerine de yardımcı olur, böylece tükenmişlik ve öfke gibi duygusal tepkiler azalır ve ebeveyn-çocuk ilişkileri güçlenir (Brown & Ryan, 2003). Bu nedenle, mindful ebeveynlik, hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyilik halleri için kritik öneme sahiptir. Çocuklarınızla beraber yapabileceğiniz birkaç mindfulness uygulamalarını aşağıda sizler için derledik.

1. Balon Nefesi Egzersizi

- ◆ Çocuklarınızdan karınlarında büyük bir balon olduğunu hayal etmelerini isteyin.
- ◆ Burnundan derin bir nefes alırken balonun şiştiğini,
- ◆ Ağızlarından yavaşça verirken balonun söndüğünü düşlemesini isteyin.
- ◆ Bunu 5 kez tekrar edin.

Bu egzersiz stresi düzeyinin azalmasında, odaklanmanın artmasında ve sakinleşme ihtiyacı olduğunda yardımcı olur.

2. Keşif Yürüyüşü

- ◆ Birlikte doğada (park, bahçe, sokak) kısa bir yürüyüş yapın.
- ◆ Yürürken 5 duyusunu da aktiveştirecek sorular sorun
 - Ne görüyorsun? (Renkler, şekiller)
 - Ne duyuyorsun? (Kuş sesi, rüzgâr, insanlar)
 - Ne hissediyorsun? (Rüzgâr, güneşin sıcaklığı)
 - Nasıl kokular geliyor burnuna? (Çimen, çiçekler)
- ◆ Yürüyüşten sonra hissettikleri şeyleri paylaşmalarını sağlayın.

Bu etkinlik çocukların anda kalmasını kendine ve diğerlerine farkındalıklarını artmasına destek olur.



🦋 3. Kelebek Dokunuşu (Bedeni Hissetme Egzersizi)

- ◆ Çocuklardan ellerini sağ eli sol göğüs kafesine, sol eli sağ göğüs kafesine gelecek şekilde kelebek biçiminde koymalarını isteyin.
- ◆ Yavaşça elleriyle kelebek kanatları gibi hafifçe göğüslerine dokunmalarını sağlayın. Bir sağ bir sol, bir sağ, bir sol.
- ◆ Aynı anda derin nefes alıp vermelerini hatırlatın.

Bu egzersiz kaygıyı azalmasına ve beden farkındalığının artmasına katkı sağlar.



🧘 4. Beden Tarama

- ◆ Çocuğunuz ile beraber bir matın ya da halının üzerine sırt üstü uzanın.
- ◆ "Şimdi dikkatini ayak parmaklarına götür ve onları hisset" gibi yönlendirmeler yaparak, ayaktan başa kadar bedenlerini hissetmelerini sağlayın.
- ◆ Son olarak derin bir nefes alıp rahatlamalarını isteyin.

Bu egzersiz uykuya geçişi kolaylaştırır, stresli ve kaygılı hissettiği zamanlarda gevşemeyi sağlar.

Ebeveynlerin mindfulness uygulamalarını aile içinde düzenli bir alışkanlık haline getirmeleri, hem ebeveyn hem de çocuklar için duygusal dayanıklılığı artırarak, aile içindeki ilişkileri iyileştirmesine destek olur.

Desteğe ihtiyaç duyduğunuz durumlarda, bizlerle iletişime geçebileceğinizi hatırlatmak ister, sağlık ve esenlik dolu günler dileriz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, İlkokul

Kaynakça

Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology, 66*, 711-731.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.

Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2015). Self-compassion and mindful parenting in mothers of children with and without chronic conditions. *Journal of Child and Family Studies, 24*(8), 2327-2338.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Snel, E. (2016). Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli (D. Dalgakıran, Çev.). Pegasus Yayınları

Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 249-268).

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice, 41*(2), 64-70.