

SİNAN CANAN | AZİZE ŞAHİN

Kendimi Keşfediyorum



ÇOCUKLAR İÇİN
NÖROBİLİM TEMELLİ
DUYGU, FARKINDALIK VE
DİKKAT EGZERSİZLERİ

İÇİNDEKİLER

Giriş	13
Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız?	18

BÖLÜM 1: DİKKAT GELİŞTİREN NEFES

VE BEDEN FARKINDALIĞI EGZERSİZLERİ 23

Bölüm 1.1.: Dikkate İlişkin Nefes Uygulamaları.....	25
1. Egzersiz: 10 Parmak 10 Nefes	27
2. Egzersiz: 5 Nefes Al ve Ver	29
3. Egzersiz: Çiçeği Kokla Mumu Üfle	31
4. Egzersiz: Düşünce Avcısı	33
Bölüm 1.2.: Diyafram Nefesi Uygulamaları	35
5. Egzersiz: Dalgalarda Yüzen Kayık	37
6. Egzersiz: Balon Balığı Nefesi	38
Bölüm 1.3.: Enerji Yükselten Aktif Nefes Uygulamaları... 40	
7. Egzersiz: Ejderha Nefesi	45
8. Egzersiz: Arı Nefesi	47
9. Egzersiz: Tavşan Nefesi	49
10. Egzersiz: Aslan Nefesi	50
11. Egzersiz: Fil Nefesi	52
Bölüm 1.4.: Omurga-Sinir Sistemi İlişkinine	
Yönelik Uygulamalar	54
12. Egzersiz: Kobra Nefesi	56
13. Egzersiz: Gökkuşluğu Nefesi	57
14. Egzersiz: Kedi Gibi Esnek	58
15. Egzersiz: Pervane Gibi Dönelim	59
16. Egzersiz: Herkese Selam	61

Bölüm 1.5.: Beden Farkındalığı Uygulamaları	63
17. Egzersiz: Sallan Zıpla ve İzle	66
18. Egzersiz: Sık ve Bırak	68
19. Egzersiz: Elastik Bant	70
Bölüm 1.6.: Denge-Dikkat Uygulamaları	72
20. Egzersiz: Limon Suyu	74
21. Egzersiz: Gökyüzüne Uzayan Ağaç	76
22. Egzersiz: Uçan Ejderha	79
Bölüm 1.7.: Keskin Dikkat Uygulamaları	81
23. Egzersiz: Örümcek Hisleri	84
24. Egzersiz: Ormanda Yürüyen Kaplumbağa	86
25. Egzersiz: Dur ve Dinle	88

BÖLÜM 2: EŞ VE GRUP UYGULAMALARI

26. Egzersiz: Topluluk Çemberi	96
27. Egzersiz: Topu Yuvarla ve Güzel Bir Şey Söyle	98
28. Egzersiz: Sırt Sırta Nefes	100
29. Egzersiz: 5 Duyunla Keşfet (Dikkat - Eş Çalışması)	102
30. Egzersiz: Yaratıcı Gülüşler	104

BÖLÜM 3: UYKU ÖNCESİ UYGULAMALARI

31. Egzersiz: Uçan Halı	112
32. Egzersiz: Kış Uykusuna Yatan Ayı	114
33. Egzersiz: Köpek Balığı Nefesi	116
34. Egzersiz: Uykucu Denizyıldızı	118
35. Egzersiz: Kumların Üzerindeyim	120

BÖLÜM 4: BEDEN ODAKLI

DUYGU YÖNETİMİ UYGULAMALARI

36. Egzersiz: Duygularım Bedenimde	131
37. Egzersiz: Günün Nasıl Geçti?	133
38. Egzersiz: Mavi Gökyüzü	135
39. Egzersiz: Meraklı Gözlemci	137
40. Egzersiz: İçimdeki Denizaltı	140
41. Egzersiz: Zor Duygular İçin Sarkaç Oyunu	143

BÖLÜM 5: DERİN FARKINDALIK ALIŞTIRMALARI.. 147

42. Egzersiz: Meraklı Yabancı	159
43. Egzersiz: Minik Kuru Üzüm Nereden Geldi?.....	161
44. Egzersiz: Huzur Çiçeği	163
45. Egzersiz: Her Şey Yolunda	164
46. Egzersiz: Harikalar Diyarı.....	166
47. Egzersiz: Enerji Topu	168
48. Egzersiz: Dilek Ağacı	171
49. Egzersiz: Göl Gibi Berrak ve Sakin.....	174
50. Egzersiz: Dağ Gibi Sağlam ve Dengeli.....	176
51. Egzersiz: Gökkuşağının Tüm Renkleri	178
52. Egzersiz: Şükür Anı	181

Bu kitap neden yazıldı?

*Sinan Canan ve Azize Şahin'in
anlatımıyla kitabın kısa bir tanıtımını
izlemek isterseniz, karekodu
okutabilirsiniz:*



GİRİŞ

SİNAN CANAN

Çocukluk günlerimiz, gelecek hayatımızı üzerine inşa ettiğimiz çok önemli zamanlarımızdır. Bu zamanlarda neleri keşfedersek, hayatımızın geri kalan bölümünü de bu keşifler, tecrübeler üzerine inşa ederiz.

Çocuk zihninin gizemlerini yeni yeni çözebilmeye başlayan sinirbilimi, insan beyninin çocukluk döneminde gelişen muhteşem yeteneklerini daha yeni keşfetmeye başladı. Beynimiz her yaşta “değişerek öğrenen”, her türlü keşifle yapısını değiştirebilen bir özelliğe sahip. Fakat çocukluk yıllarında bu özelliğin çok daha belirgin ve hızlı gelişimine şahit oluyoruz. Beynimizin yeteneklerini ise bu bağlantıların hangi yönde kurgulandığı ve oluştuğu belirliyor. Beynin

temel bir kuralı olarak, kullanılan bağlantıların kuvvetlendiğini ve hızlandığını; kullanılmayan devrelerin ise zamanla ortadan kalktığını yahut aracılık ettikleri işlevleri artık yapamaz hâle geldiklerini biliyoruz.

Günümüzün dijital dünyasında dikkat dağıtıcı ve bizi her an meşgul eden sayısız uyararla karşı karşıyayız. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar; kendilerini yeterince dinleyebilme, ânın tadını çıkarma, bedeninin ve duygularının farkına varma konusunda ustalaşma ve eskiden olduğu gibi kendi hayal dünyalarında saatlerce kesintisiz oyunlar oynayabilme fırsatından gittikçe daha fazla mahrum kalıyor.

Ekranlardaki eğlenceler gittikçe gerçek dünyadaki oyun ve meşgalelerin yerini alıyor. Her ne kadar bunların da kendilerine göre faydaları olsa da yüz binlerce yıldır fiziksel dünyayla etkileşime geçen ve bu doğrultuda tasarlanmış olan insan bedenlerinin yeni durumdan olumsuz etkilenmesi söz konusu. En önemlisi, ânın ve kendi bedeninin farkında olamayan çocuklar, ileriki yıllarda çok daha dürtüsel, empatik yetenekleri zayıf ve endişeli insanlara dönüşebiliyor.

Tüm bunların çaresi, insanın yakın bir geçmişe kadar hayatının gayet içinde olan “farkındalık” hâllerini hissetmeyi hayatımızın bir parçası hâline getirmek. Zira “bilinçli farkındalık”, yani şimdi ve şu ânın farkında olabilmek, insan için öğrenilmesi gereken, ustalaşılması gereken bir beceri. Aynen yürüme ve konuşma gibi... Eğer zamanında, yani yaşamımızın o güzel oyun yıllarında bu keşifleri hayatımıza yerleştirmesek, ileriki yıllarda bu zihinsel hediyelerimizi hiç kullanamaz hâle gelebiliriz. Çünkü yaratıcılığın, orijinal düşüncelerin ve geleceğini inşa edebilecek hayaller kurabilmenin en temel şartı, bilinçli farkındalık düzeyimizi ve şimdide kalabilme becerimizi geliştirmektir.

Bu kitapta sevgili Azize Şahin ile birlikte, çocuklarımıza ve kendimize yönelik bilinçli farkındalık egzersizleri derledik. Buradaki egzersizler aslında sadece önerilerdir. Siz de kendi egzersizlerinizi, kendi keşiflerinizi kullanarak hayatınızda farkındalığınızın artmasına büyük katkılar yapabilirsiniz. Ânın farkındalığı, hayattan aldığımız tadı hissetmemizin ve gerçek şükran hisleriyle kendimizi iyileştirmemizin temelinde yer

alan bir beceridir. Yılın her haftası için bir örnek egzersiz derlediğimiz bu kitapta; beden, duygu ve an farkındalığına dair birçok ilginç keşif bulacaksınız. Bu egzersizlerimizin nörobilimsel karşılıklarına da yer verdiğimiz kitabımız, bu alanda da bir ilk olma özelliği taşıyor.

Unutmayalım: Beynimiz, davranışlarımızla şekillenir. Bu kitaptaki tüm uygulamalar, öncelikle çocuklarımızın fakat ondan başka herkesin zihinsel donanımlarına güç katmayı amaçlamaktadır. Hayatımıza süreklilik esasıyla yerleştireceğimiz bu tip uygulamalar, beyin devrelerimizde olumlu ve kalıcı değişiklikler yaparak bizleri çok daha iyi yaşar hâle getirecektir. Fakat en önemli etken devam ve sebatır; buradaki uygulamaları az miktarda da olsa düzenli olarak yapmaya devam etmemiz gerekiyor. Zira ne kadar tekrarlırsak, geliştirmeyi amaçladığımız zihinsel kapasitelere ait sinirsel devreler o kadar çok gelişiyor. Birkaç kez uygulayıp bıraktıktan sonra ise hızla her şey eski hâline dönüyor. En iyisi ise kendimize ve çocuklarımıza olabildiğince düzenli vakit ayırabilmek...

Ömür boyu bir çocuk oyunundaki neşe ve farkındalık düzeyinde, muhabbetle ve aşkla yaşayabilmek dileğiyle...

Zihniniz, bahtınız, gönlünüz ve beyniniz açık olsun!

BU KİTABI NASIL KULLANACAKSINIZ?

AZİZE ŞAHİN

Bu kitap, farkındalık ve dikkat geliştiren uygulamalar üzerinden özellikle 6-12 yaş aralıındaki çocuklar için “duygusal baş etme” becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlandı. Egzersizleri, okul öncesi dönemdeki ya da 12 yaş üstü ergen çocuklarınızla birkaç ifade değişikliği ve biraz yaratıcılık ile uygulayabilirsiniz. Çalışmamızın; ebeveynlerin, öğretmenlerin, çocuğa bakım veren herhangi bir yetişkinin eşliğinde; çocuklara yaratıcılık, bilinçli farkındalık, dikkat ve duyguyu yönetimi becerilerini kazandırmak üzere bir kaynak niteliğinde olmasını istedik.

Kitaptaki uygulamaların çeşitliliği, bir ebeveyn olmamın yanı sıra, yıllardır bilinçli

farkındalık (mindfulness) ve beden odaklı terapiler üzerinde çalışan bir eğitimci olarak 8 yaşındaki oğlumla ve küçük çocuk gruplarıyla yaptığım etkinliklere dayanıyor. İçerikteki egzersizleri, farklı disiplinlerde yer alan uygulamaların çocuklara uyarlanması ile dağınık olan kaynakları tek bir kitapta toplama motivasyonu ile oluşturduk.

Egzersizleri sınıflandırırken bazılarında oldukça kararsız kaldık aslında. Çünkü nefes farkındalığı, hareket ve nefes koordinasyonu, duylara getirilen dikkat gibi içerikler duygu yönetimini geliştirirken; sadece duygu farkındalığına ya da sosyal beyine vurgu yapan uygulamalar da aynı şekilde farkındalık ve dikkatin gelişmesine katkıda bulunur. Dolayısıyla kitaptaki her egzersiz bilinçli farkındalığı, dikkat ve duygu yönetimini doğrudan ya da dolaylı olarak geliştirir nitelikte. Yeter ki bu uygulamaları düzenli bir şekilde çocuklarınızla ya da öğrencilerinizle birlikte yapmaya devam edin. 52 egzersiz, yıl boyunca her haftaya bir egzersiz düşecek şekilde düşünülse de hoşunuza giden uygulamayı haftalık uygulamanın yanına yıl boyunca çalışmak üzere ekleyebilirsiniz. Egzersizler kolay anlaşılabilir

diye maddeler şeklinde yazıldı. Soru içeren ve beden bölgelerine veya duyulara dikkat vermeyi gerektiren maddelerde, çocuklara zaman tanımak için biraz durup beklemek ya da buraları yavaş okumak gerekiyor.

Her çocuğun ihtiyacı bir diğerinden farklı olabilir. Bazı çocuklara aktif uygulamalar iyi gelirken bazı çocuklar sakinleştiren ve bedensel olarak gevşeten uygulamalarla daha rahat eder. Seçeceğiniz uygulama, günün saatlerine ya da çocuğunuzun o sıradaki ruh hâline göre de değişebilir. Bu konuda yapabileceğiniz şey, kitabın bölümlerine ve alt başlıklarına bakıp uygulamaları deneyerek, çocuklarınıza o zaman zarfı için en uygun olanları görmektir.

Bilgi; ikna etmek, bakış açısı kazandırmak, vizyon geliştirmek ve motivasyon gibi konularda etkilidir. Ancak hem uygulayıcı hem de uygulama öğreten biri olarak tecrübelerimin bana gösterdiği şu ki; otomatik tepkilerden çıkıp, hayatınızda bir fark yaratmak yani davranış değişikliği istiyorsanız farkındalık pratikleri hayatınızın bir parçası olmalıdır. Bu çocuklarınız için de aynı şekilde geçerlidir. 20'li yaşların or-

talarına kadar korteksin yeni bağlantılar geliştirmeye, kullanılmayan bağlantıların budanmasıyla da sürekli ve hızlı bir şekilde değişim, dönüşüm geçirmeye devam ettiğini göz önüne alırsak, çocuklar için içsel alanlarıyla bağ kurmalarına yardımcı olan uygulamaların, onların yaşam kalitelerini artırmakta ne kadar önemli olduğunu fark edebiliriz. Tabii bunların ancak tekrar tekrar uygulamaktan ve bu doğrultudaki gelişimleri hayatımıza kalıcı olarak yerleştirmekten geçtiğini hatırlamalıyız.

Kitaptaki uygulamaların, çocuklarınızın veya öğrencilerinizin kendilerini keşfetmelerini sağlarken aynı zamanda aranızdaki bağları güçlendirebileceğiniz etkinliklere de vesile olmasını umuyorum.

Sevgiyle...

SİNAN CANAN | AZİZE ŞAHİN

Kendimi Keşfediyorum

İnsanı anlama çabasında, içinde bulunduğumuz yüzyılın iki büyük katkısı olduğunu düşünüyorum: Biri nörobilimden, diğeri disiplinlerarası çalışmalardan öğrendiklerimiz! Elinizdeki çalışma da bu alandaki gelişimin son ürünlerinden biri olma niteliğinde.

Kendini keşfetme, duygu-dikkat yönetimini sağlama ve farkındalığı artırma stratejilerinin egzersizler yoluyla çocukların diline uygun şekilde aktarıldığı bu kitap çocuk gelişiminde çok özel bir kaynak olarak ortaya çıkıyor. Aynı zamanda bu çalışma, anne babalara ve çocukla çalışan profesyonellere de ışık tutacak nitelikte. Ama her şeyden önemlisi oyunun ve eğlenmenin gücüyle çocuklara ulaşmak, onları kendi duygusal güçlenme yollarını keşfetme konusunda desteklemek için önemli, yeni ve farklı bir araç...

Uzman Klinik Psikolog Hilal Çerçel

