

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)



Mindfulness, kişinin çevresini, içinde bulunduğu ruh halini, ve etrafında yaşanan olayları farketmesini, kabul etmesini ve bu olaylarla başa çıkmasını amaçlayan psikolojik bir olgudur.



Çocukların evden çıkmasının imkanı olmadığı bu dönemde, duygularını, korkularını, streslerini ve çevresinde gerçekleşen olayları bilinçli bir şekilde farketmeleri psikolojileri açısından önem taşır.

Çocukların bilinçli farkındalıklarını arttırabilmek, duygularını farketmelerini sağlamak, olayları kavratabilmek için mindfulness tekniklerine başvurabiliriz.

Çocuklar için Mindfulness Aktiviteleri



- 1) Birlikte kitap okumak ve üzerinde konuşmak.
- 2) Mum ışığında gölge oluşturmak.
- 3) Evdeki bitkileri ve çiçekleri sulamak.
- 4) Bulutları seyretmek.
- 5) Nefes egzersizleri yapmak.
- 6) Yoga yapmak.
- 7) Müzik dinlemek.



8) Suda vakit geçirmek.

9) Oyun! Oynamak!

10) Dans etmek.

11) Resim çizmek.

12) Vücudumuzun nasıl hissettiğini ve bu hisleri
nerelerde hissettiğimizi keşfetmek.

13) Boyama yapmak.

14) Oda toplamak.

15) Sarılmak.



35) Camdan bakmak.

36) Vücuda kalemle bir şeyler çizmek.

37) Koklamak.

38) Eklem yerlerine buz tutmak.

39) Kendimize kocaman bir öpücük vermek.

40) Derin bir nefes almak.

Nefes Egzersizi



- 1) Nefes egzersizi yaparken öncelikle kendimizi rahat hissettiğimiz bir pozisyonda oturmalı veya yatmalıyız.
- 2) Gözlerimizi kapatabiliriz.
- 3) Önce 4 saniyelik derin bir nefes alıyoruz.
- 4) Aldığımız nefesi 7 saniye tutuyoruz.
- 5) Tuttuğumuz nefesi 8 saniyede sesli ve yavaş bir şekilde dışarı veriyoruz.
- 6) Bu nefes egzersizini birkaç defa tekrarlayabiliriz.
- 7) Çocuklara yaptırırken onlar nefes aldığı sırada biz onların duyacağı yumuşak bir ses tonuyla saniyeleri sayabiliriz.