



Mindful Anılarım Programı

Başlıyor!



Değerli Veliler



İlkokul kademesi olarak **Mindful School/Farkında Okul** misyonu ile aralık ayından itibaren çalışmalarımıza başlıyoruz. Rehber öğretmenlerimize ve sınıf öğretmenlerimize alan uzmanları tarafından "**Mindfulness Bilinçli Farkındalık**" eğitimleri verilmiştir. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından sınıflarımızda uygulanmak üzere 8 haftalık **Mindful Anılarım Programı** geliştirilmiştir.

Mindfulness Nedir?

Mindfulness; dikkatimizi bilinçli ve yargısız bir biçimde içinde bulunduğumuz an'a vermek demektir. Günlük yaşamın içerisinde bir yerlerden bir yere koştururken an'a odaklanmakta zorlanırsınız ve geçmiş ile gelecek arasında yaşarsınız. Oysaki geçmiş geçmişte kalmıştır ve gelecek daha yaşanmamıştır. Tek gerçek ise şimdiki an'dır.

Mindful olmak için derin bir farkındalık gerekir. Mindfulness çalışmaları sayesinde otomatik alışkanlıklarımızı durdurup, duygu ve düşüncelerimizi yargılamadan sadece ve sadece gözlemleriz. Duygu ve tepkilerimiz arasına bir nefes boşluk koyarak; sonradan üzüleceğimiz bir tepki vermeden önce doğru seçimler yapabiliriz.

Mindfulness egzersizleri sayesinde odaklanma ve dikkat becerilerimiz gelişir. Zorlandığımız zamanlarda duygu, düşünce ve tepkilerimizi daha kolay yönetir; kendimize de başkalarına olduğu kadar hoşgörülü ve şefkatli davranırız.

Mindful Okul ile Amacımız Nedir?

Mindful Okul; mindfulness becerilerinin okul çalışanları, öğrencileri ve velileri tarafından benimsenmesi ve uygulanmasıdır.

Çocukların farkındalık becerileri yetişkinlere göre daha çok gelişmiştir. Fakat çocuklar zaman içerisinde yaşamın getirdikleri zorluk ve stres ile bu becerileri kullanmayı bırakır. Mindfulness egzersizleri sayesinde çocukların sahip oldukları muazzam yetenekleri geliştirmelerini ve korumalarını sağlayabiliriz.

Araştırmalar yurtdışındaki okullarda uygulanan mindful programlarının çocukların birçok davranışını değiştirmeye aracılık ettiğini gösteriyor. Mindfulness çalışmaları sayesinde çocuklar daha mutlu ve huzurlu hissediyor; başkaları ile daha iyi ilişkiler kurabiliyor. Dikkat ve odaklanma becerileri gelişen çocukların akademik başarılarında da artışlar görülüyor.

Okyanus Kolejleri Mindful Okul Programı ile amacımız; kendi duygu, düşünce ve tepkilerinin farkında olan, yargısız gözlemler yapabilen, özşefkat ve özgüven becerileri gelişmiş nesiller yetiştirmektir. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin odaklanma, dikkat ve farkındalık becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir.



Mindful Anılarım Programı Nasıl Uygulanır?

Öğrenciler rehber öğretmenleri ve sınıf öğretmenleri ile beraber okullarda mindful egzersizleri yapar. Öğrenciler egzersizleri uyguladıktan sonra deneyimlerini mindful anılarım kitaplarına yazarlar. Öğrencilerin mindful egzersizlerini yaşam biçimi haline getirebilmeleri için ev egzersizleri verilecektir. Ev egzersizleri ödev niteliğinde değerlendirilmemelidir.

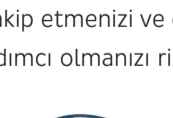
Öğrencilerin farkındalık becerileri çeşitli gözlem ve analizler ile değerlendirilerek; gelişim süreci takip edilir. Uygulamalar sonucunda elde edilen gözlemler ve öğrenci gelişimleri aileler ile paylaşılır.

Farkında Okul-Farkında Çocuklar-Farkında Aileler

Mindfulness becerilerine sahip ebeveynler çocuklarına dikkatlerini daha iyi verebilir, yargılamadan çocuklarını daha iyi anlayan ebeveynler olabilirler. Mindful becerilerine sahip çocuklar ile aileler arasında daha iyi ilişkiler gelişir. Mindful okul programı hakkında veli seminerleri yaparak; siz değerli velilerimizin de farkındalık becerilerini geliştirmeyi hedefliyoruz.

Mindful Anılarım Programı süresince rehber öğretmenlerimiz tarafından gönderilecek bilgilendirmeleri takip etmenizi ve ev egzersizleri konusunda öğrencilerimize yardımcı olmanızı rica ederiz.

Destekleriniz için teşekkür ederiz.



"Çocuklar için ne geçmiş vardır ne de gelecek, bizim pek payımıza düşmeyen biri şeyin, şimdiki zamanın keyfini çıkarırlar."

Jean de La Bruyere

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

Talat Paşa Cad. Yeşil Irmak Sk. No: 1
Esenkent - Bahçeşehir / İSTANBUL

okyanuskoleji.k12.tr