

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



KONSEPT:

DİKKATLİ TATLAMA/ DİKKATLİ YEME

EGZERSİZ ADI:

DİKKATLİLİK VE ÇİKOLATA YEME SANATI

YAZAR VE YIL:

SUSAN M. POLLAK, THOMAS PEDULLA, RONALD D. SPİEGEL, 2021'DEN Uyarlanmıştır

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÖĞRENCİLERİ, GIDA TEMELLİ BİR MEDİTASYON YOLUYLA DİKKATLİ YEMEYE ODAKLANMAYA DAVET EDİYOR.

METODOLOJİ

- HER ÇOCUĞA BİR PARÇA ÇİKOLATA VERİN - ÇİKOLATA ÇOCUĞUN GENELLİKLE YEDİĞİ BİR ŞEY DEĞİLSE BU ETKİNLİK EN İYİ İŞİ VERİR.
- ÇOCUKLARA BU ÇİKOLATAYI YERKEN BAZI DUYULARIMIZA ODAKLANACAĞIMIZI ANLATIN.
- ÇOCUKLARI PAKETİ AÇMAYA VE ÇİKOLATA KOKUSUNU İÇİNDE NEFES ALMAK İÇİN KOKU DUYULARINI KULLANMAYA DAVET EDİN.
- ÇOCUKLARI ÇİKOLATAYI PAKETTEN ÇIKARMAYA VE ÇİKOLATAYI GÖZLERİYLE İNCELEMAYA DAVET EDİN - ÇİKOLATA PARÇASINDA GÖRÜNEBİLECEK KENARLARI, TASARIMLARI VB. FARK ETMELERİNİ TEŞVİK EDİN.
- ÇOCUKLARI DİLLERİNE ÇİKOLATA YERLEŞTİRMEYE DAVET EDİN. ÇOCUKLARI ÇİKOLATAYI DİLLERİNDE ERİTİRMEYE TEŞVİK EDİN.
- ÇOCUKLARI ÇİKOLATA PARÇASININ İÇİNDEKİ TAT VE TATLARA ODAKLANMAYA DAVET EDİN. ÇOCUĞUN ZİHNİ DOKUNMAYA VE DİKKATİ DAĞILMAYA BAŞLADIĞINDA, ÇOCUĞUN AĞZINDAKİ ÇİKOLATA ERİME HİSSİNE YENİDEN ODAKLANMASINI TEŞVİK EDİN.
- ÇİKOLATA ERİTTİĞİNDE ÇOCUKLARI YAVAŞÇA YUTMAYA DAVET EDİN ÇİKOLATA.

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

BU ETKİNLİKTE EN ÇOK ZORLANDIĞINIZ NEYDİ? YEDİĞİNİZ YEMEK HAKKINDA GENELDE OLDUĞUNDAN DAHA FAZLA FARK ETTİĞİNİZ Mİ? GELECEKTE YEMEK YERKEN BU AKTİVİTEYİ NASIL KULLANABİLECEĞİNİZİ DÜŞÜNÜYORSUNUZ?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DUYGULARIN DİKKATİNE "TADMA"

EGZERSİZ ADI:

DİKKATLİLİK VE KURU ÜZÜM YEME SANATI

YAZAR VE YIL:

NİCK TRENTON'DAN Uyarlanmıştır, 2021

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK ÖĞRENCİLERİ STRES ZAMANLARINDA GÖREBİLDİKLERİ, DUYARAK, HİSSEDEREK, KOKUYOR VE TADDIĞI ŞEYLERİ TANIMLAMAK İÇİN DUYULARIYLA BAĞLANTI KURARAK SAKİN BULMAYA DAVET EDİYOR.

METODOLOJİ

- HER ÇOCUĞA BİR KURU VERİN VE ONLARI İNCELEMAYA DAVET EDİN. DOKUSUNU VE ŞEKLİNİ HİSSETMELERİNİ TEŞVİK EDİN.
- SONRA ÇOCUKLARI BURUNLARINI KULLANARAK KURUMU İNCELEMELERİ VE KOKULAMALARI İÇİN DAVET EDİN. SAĞ VE SOL BURUN DERLİĞİNİZİ AYRI AYRI KOKUYLA KARŞILAŞTIRMA YAPIN.
- SONRA ÇOCUKLAR GÖZLERİNİ AÇIP KURUYA BAKABİLİR, IŞIĞA TUTARAK İZLEYEBİLİR. IŞIĞI İLETTEN VE İLETMİYEN PARÇALARA DİKKAT EDİN. AVUCUNUZDAKİ GÖRÜNTÜYÜ IŞIĞA TUTULAN GÖRÜNTÜ İLE KARŞILAŞTIRIN.
- ÇOCUKLAR KURUMU İKİ PARMAK ARASINDA TUTABİLİR, KULAKLARINA TUTUYOR VE PARMAKLARINI HAREKET ETTİREBİLİR. NE TÜR SES ÇIKTIĞINA DİKKAT EDİN. BUNU HER İKİ KULAĞINIZLA DENEYİN.
- ŞİMDİ ÇOCUKLARDAN KURUMU AĞZLARINA KOYMALARINI VE YÜZEYİNDEKİ DOKUYA DİKKAT EDECEK DİLLERİYLE DOKUNMALARINI İSTEYİN. ÇOCUKLARA HERHANGİ BİR ŞEYİN TADINI ALABİLİR MİYSENİZ SORUN.
- SONRA ÇOCUKLARI KURUYUMU YUTMAYA DAVET EDİN VE YUTMA HİSSİNİ FARK ETMEYE DEVAM EDİN. BOĞAZLARINDAN GEÇTİĞİNİ DUYMAYA ODAKLANMALARINI İSTEYİN.
- ÇOCUKLARI, GENELLİKLE YAPILDIKLARI GİBİ, DÜŞÜNMEDEN İKİNCİ BİR KURU YEMAYA DAVET EDİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

SAĞ VE SOL BURUN DELİK ARASINDA KOKU DUYUSU AYNI MIDIR?
SOL VEYA SAĞ KULAKTAN DUYDUĞUNUZ SES ARASINDA FARK VAR MI?

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES VE DOĞRU POSTA ODAKLANMA

EGZERSİZ ADI:

DİKKATLİ DURUŞ

YAZAR VE YIL:

USAN M. POLLAK, THOMAS PEDULLA, RONALD D. SPİEGEL, 2021'DEN UYARLANMIŞTIR

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK ÖĞRENCİLERİ POSTU ÜZERİNDE ODAKLANMAYA VE NEFES ALIRKEN VÜCUTLARININ HİSSETTİRDİĞİ FARKLI ŞEKİLLER HAKKINDA DAHA FAZLA FARKINDA OLMAYA DAVET EDİYOR. ÇOCUKLAR, DİKKATLİ NEFES KAVRAMI KULLANILARAK ŞİMDİKİ ANA DÖNMENE DAVET EDİLİR. BU ETKİNLİK ÇOCUKLARIN ODAĞINI ODAKLANDIRMAK İÇİN DİĞER DİKKAT DERSLERİ İÇİN KISA BİR GİRİŞ OLARAK KULLANILABİLİR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI SIRT LARI SANDALYELERİNİN ARKASINA DAYANACAK, İKİ AYAĞI DÜZ YERDE VE ELLERİ BACAĞLARINA DESTEK OLACAK ŞEKİLDE OTURMAYA DAVET EDİN.
- ÇOCUKLARI NEFES ALIRKEN GÖĞÜSLERİNİ AÇMAK İÇİN OMUZ KELEPÇELERİNİ BİR ARAYA GETİRMEYE TEŞVİK EDİN.
- ÇOCUKLARI, ETKİNLİK SÜRESİ BOYUNCA BU Pozisyonu Korumaya TEŞVİK EDİN.
- ÇOCUKLARI KENDİLERİ İÇİN RAHAT BİR RİTM BULANA KADAR BİRKAÇ DAKİKA NEFESLERİNE ODAKLANARAK GEÇİRMEYE DAVET EDİN.
- ÇOCUKLAR NEFES ALMAYA DEVAM EDERKEN, SANDALYE ARKASI İLE TEMAS ETTİĞİNDE, ALT KISMININ KOLTUK TABANINA TEMAS ETTİĞİNDE, ELLERİNİN BACAĞLARI İLE TEMAS ETTİĞİNDE, AYAKLARININ İLE TEMAS ETTİĞİNDE SIRT LARININ HİSSİNE ODAKLANMALARINA DAVET EDİN. YER.
- ÇOCUKLARIN HİSSETTİKLERİ FARKLI DUYGULARI FARK ETMELERİNİ TEŞVİK EDİN. HERHANGİ BİR RAHATLIK HİSSETTİYSE ÇOCUĞU HAFİF HAREKET ETMEYE VE YENİDEN NEFES ALMASINA ODAKLANMAYA TEŞVİK EDİN.
- ÇOCUKLARIN NEFES ALMALARINA ODAKLANMALARINA BİR ZAMAN İZİN VERİN, ONLARI DURUŞLARINI VE BEDENİN FARKLI PARÇALARININ NASIL HİSSETTİLERİNİ FARK ETMEYE TEŞVİK EDİN.
- SON OLARAK, TÜM SINIFI 3'E KADAR NEFES ALMAYA VE ÜÇE SAYARAK NEFES VERMEYE DAVET EDİN. BU NEFES DÜZENİNİ ON KEZ TEKRARLAYIN.

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri



DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

BU ETKİNLİK SIRASINDA NASIL HİSSETTİNİZ? HANGİ DUYGULARI FARK ETTİNİZ?
BEDENİNİZDEKİ DUYGULAR ÜZERİNE ODAKLANMAK SİZE ZOR OLDU MU?
DİKKATİNİZİN DAĞILMASINI KOLAY MI GÖRDÜNÜZ?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

ŞİMDİDE OLMAK

EGZERSİZ ADI:

BEDEN VE NEFES İLE MINDFUL RAHATLAMA MEDİTASYONU

YAZAR VE YIL:

NİCK TRENTON'DAN Uyarlanmıştır, 2021

AÇIKLAMA:

ÇOCUKLARI ŞİMDİKİ ANA GETİRMEK VE ONLARIN DAHA DİKKATLİ OLMASINI SAĞLAMAK İÇİN NEFES TEKNİKLERİNİ KULLANMAK.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARDAN SANDALYELERİNDE DİK OTURMALARINI VE GÖZLERİNİ KAPATMALARINI İSTİYİN.
- İSTEYİN ÇOCUKLARIN DUYGULARINI FARK ETMELERİNİ İSTEYİN. ŞİMDİ ONLARDAN NEFESLERİNE ODAKLANMALARINI VE BEDENLERİNİN NEFES ALDIKLARINI HİSSETMELERİNİ İSTEYİN.
- 'NEFESİNİZİN BEDENİNİZDEKİ AKIŞINI HİSSEDİN. SOĞUK HAVANIN BURUN DELİĞİNİZDEN VÜCUDUNUZA NASIL GİRDİĞİNİ, BOĞAZINIZDAN, KALBİNİZE, KARNİZEYE GEÇTİĞİNİ VE KARINIZIN NASIL BALON GİBİ GENİŞLEDİĞİNİ FARK EDİN.
- 'DOĞAL BİR ŞEKİLDE NEFES VERME VE DIŞARI ÇIKARMAYA ODAKLANIN.'
- BU UYGULAMA 5 DAKİKA SADECE NEFES ODAKLANARAK YAPILMALIDIR. ÇOCUKLAR HAZIR OLDUĞUNDA SAKİN BİR ŞEKİLDE KAPAKLARINI AÇMALARINI İSTEYİN GÖZLER.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

ÖZELLİKLE HERHANGİ BİR BEDENSEL DUYGU GÖZLEMLEDİNİZ Mİ? BU EGZERSİZİ YAPARKEN HANGİ DUYGULARI TANIDIĞINIZ? RAHAT MISINIZ?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DİKKATLİ DİNLEME

EGZERSİZ ADI:

SES DİNLEME MEDİTASYONU

YAZAR VE YIL:

ANNAKA HARRİS'TEN Uyarlanmı ştı r, 2019

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÇOCUKLARI STRES ZAMANLARINDA DIŞ SESLERİ DUYMAYA YÖNELİK BEDEN VE NEFES MEDİTASYONU KULLANARAK SAKİN OLMAYA DAVET ETMEKTEDİR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARDAN SANDALYELERİNDE DİK OTURMALARINI VE GÖZLERİNİ KAPATMALARINI İSTEYİN ÇOCUKLARDAN DUYGULARINI FARK ETMELERİNİ, YAVAŞ VE DERİN NEFES ALMLARINI İSTEYİN. BU İŞLEM YAKLAŞIK 2 DAKİKA YAPILMALIDIR.
- SONRA, Hâlâ Otururken ÇOCUKLARDAN ETRAFLARINDAKİ SESLERE ODAKLANMALARINI İSTEYİN - 'SESLER SİZE YAKIN MI, UZAK MI?' 'BUNLAR NE TÜR SESLER? YÜKSEK VEYA DÜŞÜK SESLER?' 'SESİN ÇIKTIĞINI BİLİYOR MUSUNUZ?' 'Beğendiğiniz bir sesi mi dinliyorsunuz?' 'SESLER DEĞİŞİYOR MU, AYNI MI KALİYOR?'
- ÇOCUKLARDAN SAKİN BİR ŞEKİLDE GÖZLERİNİ AÇMALARINI VE VÜCUTLARINI ESNEMELERİNİ İSTEYİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

NE DUYDUN? AYNI SESİ ÇOK DUYDUNUZ MU? HANGİ SESLERİ BEĞENDİNİZ/Beğenmediniz?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

İÇSEL DÜŞÜNCELERİN DİKKATİNE

EGZERSİZ ADI:

KENDİ DÜŞÜNCELERİMİ DİNLİYORUM

YAZAR VE YIL:

ANNAKA HARRİS'TEN Uyarlanmıştır, 2019

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÖĞRENCİNİN ZİHNİNİ YANLIŞ DÜŞÜNCELERDEN TEMİZLEMELERİ VE DERSTE DAHA İYİ ODAKLANABİLMEK İÇİN MEDİTASYON KAVRAMINI KULLANIR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARDAN SANDALYELERİNDE DİK OTURMALARINI VE GÖZLERİNİ KAPATMALARINI İSTEYİN.
- ÇOCUKLARDAN BURUNLARINDAN NEFES ALMALARINI VE AĞIZLARINDAN ÇIKARMALARINA ODAKLANMALARINI İSTEYİN.
- ÇOCUKLARDAN ETRAFLARINDAKİ SESLERİ DİNLEMELERİNİ İSTEYİN.
- SONRA ÇOCUKLARDAN KENDİ İÇ SESLERİNE, DÜŞÜNCELERİNE ODAKLANMALARINI İSTEYİN. 'SİNEMADA OTURDUĞUNUZU VE DÜŞÜNCELERİNİZİN BOŞ EKRANDA GÖRÜNMESİNİ beklediğinizi düşünün.'
- 'SİNEMA EKRANINDAKİ DÜŞÜNCELERİ GÖZLEYİN, GELİŞLERİNİ İZLEYİN.'
- 'DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMADAN EKRANDA GÖRÜNMESİNİ VE KAYBOLMASINI İZLEYİN.'
- 'MEDİTASYON BOYUNCA NEFESİNİZE, DERİN VE SAKİN NEFES ALIN VE DIŞARIDA ODAKLANIN.'
- 'DÜŞÜNCELERİNİZİ İYİ, KÖTÜ, DOĞRU VEYA YANLIŞ OLARAK YARGILAMAYA ÇALIŞMAYIN.'
- 'ZİHNİNİZİN UZAKLAŞTIĞINI HİSSETTİĞİNİZ AN, DÜŞÜNCELERİNİZİ NAZİKÇE SİNEMA EKRANINA GERİ DÖNÜŞTÜRÜN.'
- SONRA ÇOCUKLARDAN SAKİN BİR ŞEKİLDE GÖZLERİNİ AÇMALARINI VE VÜCUTLARINI ESNEMELERİNİ İSTEYİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

NE HİSSETTİN? DÜŞÜNCELERİNİZDEN DİKKATİNİZ ÇIKTI MI? DÜŞÜNCELERİN GELİP GİTMESİNE NEREYE İZİN VEREBİLİRSİNİZ?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

GÖRSELLEŞTİRME İLE FARKINDALIK EGZERSİZİ

EGZERSİZ ADI:

GÖKYÜZÜNDEKİ BULUTLAR

YAZAR VE YIL:

DR'DEN UYARLANMIŞTIR. JESS MCCLOSKEY, 2001

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÖĞRENCİLERİ GÖKYÜZÜNDEKİ BULUTLAR İLE DÜŞÜNCE İZLEME MEDİTASYONU UYGULAYARAK STRES ZAMANLARINDA SAKİN BULMAYA DAVET ETMEKTEDİR.

METODOLOJİ

SENARYO

- RAHAT VE DİK BİR KONUM BULUN. SONRA GÖZLERİNİZİ KAPATIN. DERİN VE SAKİN NEFESLER ALIN VE ÇIKARARAK BEDENİNİZİ VE ZİHNİNİZİ SAKİNLEŞTİRİN.
- GÖKYÜZÜNE BAKTINIZI HAYAL EDİN. BULUTLARI DÜŞÜNCELERİNİZ OLARAK HAYAL EDİN. HER BİR DÜŞÜNCÜNÜN GÖRÜNÜŞÜNÜ VE KAYBOLMASINI GÖZLEMLEYİN. DÜŞÜNCELERİNİZİ İYİ, KÖTÜ, DOĞRU VEYA YANLIŞ OLARAK YARGILAMADAN SADECE GÖRÜNTÜLEYİN. Hiçlikten gelip hiçliğe geri dönen düşünceleri İZLEYİN. ZİHNİNİZİN UZAKLAŞTIĞINI HİSSETTİĞİNİZ AN, DÜŞÜNCELERİNİZİ NAZİKÇE SİNEMA EKSPANINA YENİDEN YÖNLENDİRİN. DÜŞÜNCELERİ, BİZE GELEN, DUYDUĞUMUZ, DEĞİŞEN, GELİP GEÇEN DIŞ SESLER GİBİ İÇ SESLER OLARAK ALGILAYIN.
- MEDİTASYON BOYUNCA NEFES ALIN VE DIŞARIDA DEVAM EDİN. ŞİMDİ ÖN PLANDAKİ DÜŞÜNCELERE VE ARKA PLANDAKİ DÜŞÜNCELERE DİKKAT EDİN. ÖN PLANDAKİ DÜŞÜNCELERİ ARKA PLANA, ARKA PLANDAKİ DÜŞÜNCELERİ ÖN PLANDA KOYUN. GÖKYÜZÜNDEKİ BULUTLARIN AKIŞI GİBİ, ARKA PLANDAKİ DÜŞÜNCELERİ YARGILAMADAN İZLEMeye DEVAM EDİN. BİR SÜRELİ GÖZLEMLEDEN SONRA, DÜŞÜNCELER YAKLAŞIMLA UZAKLAŞIYOR. BEDENİNİZİ VE NEFESİNİZİ DİKKATİNİZİN ÖN PLANINA ALIN. HAZIR OLDUĞUNUZDA BİRKAÇ DERİN NEFES ALABİLİRSİNİZ, BEDENİNİZİ esnetebilir ve gözlerinizi açabilirsiniz.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

GÖKYÜZÜNÜ HAYAL EDİNCE NASIL HİSSETTİNİZ?

BULUTLARIN ŞEKLİ NEDİR? GÖKYÜZÜ HANGİ RENKTİ, PARLAK MAVİ VEYA TURUNCU ALACAKARANLIK MI?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE KABUL ETME VE ÖFKEYİ SERBEST BIRAKMA

EGZERSİZ ADI:

İÇSEL ÖFKEDEN KURTULUŞ

YAZAR VE YIL:

JON KABAT-ZİNN'DEN UYARLANMIŞTIR, 1994

AÇIKLAMA:

BAZEN SEBEPİNİ VEYA BİLİNÇSİZ OLARAK KENDİMİZİ Üzgün, Öfkeli, HUZURSUZ HİSSEDERİZ. BU MEDİTASYON UYGULAMASINDA ÇOCUK 'ÖFKE' DUYGUSUNU SAĞLAMAYA ODAKLANIR.

METODOLOJİ

SENARYOYA

- BAŞLAMAK İÇİN , AYAKLARINIZ YERDE RAHAT BİR ŞEKİLDE OTURUN. ÜÇ UZUN NEFES BOYUNCA NEFES ALIN VE VERİN. NEHİR KENARINDA BÜYÜK BİR AĞACIN ALTINDA OTURDUĞUNUZU HAYAL EDİN. BU SÜREÇTE, ÖFKEDEN HUZURLU HİSSEDİYORSUNUZ. Yanı mı zdan sakin bir şekilde akan nehri İZLİYORSUNUZ. ŞİMDİ ÖFKENİZİN, ALTINDA NEHİR KENARINDA OTURDUĞUNUZ, BAŞINIZDAKİ SONBAHAR AĞACINDAN KIRILDIĞINI, KÜÇÜK YAPRAK PARÇALARI OLARAK ÖNÜNÜZDEKİ NEHİR'E DÜŞTÜĞÜNÜ GÖRÜN. NEHRİN AKIŞI İLE SÜPÜRÜLEN HER BİR YAPRAKLA, ÖFKENİZİN YAŞAM AÇIYLA SİZDEN UZAKLAŞTIĞINI FARK EDİN. HER YENİ YAPRAK, SENDEN KAÇIRAN YENİ BİR ÖFKE PARÇASIDIR. NEHRE DÜŞÜYOR, AKIŞA TOPLANIYOR VE SONRA KAYBOLUYOR. Dökülen Her Yaprakla Öfkenizin Azaldı ğı nı Fark Edin.
- DERİN VE SAKİN NEFESLER ALIN VE ÇIKARIN. DÜŞEN HER YAPRAĞI BU ŞEKİLDE GÖZLEMLEYİN. KENDİNİZİ VE ÖFKENİZİ İYİ, KÖTÜ, DOĞRU VEYA YANLIŞ OLARAK YARGILAMAYIN, SADECE ANDA KALIN. DÜŞEN YAPRAKLARIN NEHİR TARAFINDAN ALINIP GÖRÜNMEDEN KAYBOLMASINI İZLEYİN.
- ŞİMDİ DİKKATİNİZİ BEDENİNİZE VE NEFESİNİZE VERİN. HAZIR OLDUĞUNUZDA BİRKAÇ DERİN NEFES ALIN VE GÖZLERİNİZİ AÇIN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

BU UYGULAMAYI YAPTIKTAN SONRA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? ÖĞRETMEN İLE PAYLAŞMAK İSTEDİĞİNİZ BİR ŞEY VAR MI? AKLINIZ RAHAT MI?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DİKKATLİ HAREKET FARKINDALIĞI

EGZERSİZ ADI:

BEDENİMİ DİNLE

YAZAR VE YIL:

MARK WILLIAMS, DANNY PENMANN, 2021'DEN Uyarlanmıştır

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÖĞRENCİLERİ BİREYSEL HAREKETLERİNİN FARKINA ULAŞARAK, ŞİMDİDE OLUYOR OLANLARA ODAKLANMALARINI SAĞLAYARAK DİKKATLİ OLMAYA DAVET ETMEKTEDİR.

METODOLOJİ

SENARYO

- İLK olarak, AYAKLARINIZ KALÇA GENİŞLİĞİNDE AYARLI VE BACAĞLARINIZ PARALEL AYAKLARLA DİZLERİNİZİ HAFİF BİR ŞEKİLDE EĞİLECEK KADAR GEVŞEK OLACAK ŞEKİLDE ÇIPLAK AYAK VEYA ÇORAP İÇİNDE AYAKTA DURUN.
- SONRA, NEFES ALIRKEN HER İKİ KOLUNUZU KALDIRIN. KOLLARINIZI YAVAŞÇA VE DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE YANLARA AÇIN. NEFES VERİN VE YENİDEN NEFES ALIRKEN, KOLLARINIZIN HAREKETTE OLDUĞUNU FARK EDİN, KOLLARINIZI YAVAŞÇA BAŞINIZIN ÜZERİNDE KALDIRIN. KOLLARINIZI KALDIRMAK İÇİN ÇALIŞAN KASLARINIZI HİSSEDİN VE BİR SÜRE BU ESNEME POZİSYONUNDA KALIN.
- NEFESİN BEDENİNİZE KENDİ HIZINDA GİRİŞİNE VE ÇIKIŞINA İZİN VERİN. PARMAK UÇLARINIZI YUKARI BASIN VE AYAK PARMAKLARINIZIN ÜZERİNDE DURUN. AYAKLARDAN BACAĞLARA, GÖVDEYE, OMUZLARA, KOLLARA, ELLERE VE PARMAKLARA KADAR VÜCUTUNUZDAKİ KASLARINIZ VE EKLEMLERİNİZ GERİLİRKEN ORTAYA ÇIKAN HİSLERİ FARK ETMEK İÇİN ZAMAN AYIRIN.
- BU ESNEME POZİSYONUNU TUTTUĞUNUZDA, NEFESİNİZDE HERHANGİ BİR DEĞİŞİKLİK OLURSA DİKKAT EDİN. BEDENSEL DUYGULARINIZDAKİ HER TÜRLÜ DEĞİŞİKLİKLERE AÇIK OLUN. HİSSETTİĞİNİZ HER TÜRLÜ RAHATSIZLIĞA AÇIK OLUN.

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



METODOLOJİNİN DEVAMI

- HAZIR OLDUĞUNUZDA, KOLLARINIZI İNDİRİRKEN ÇOK AĞIR NEFES VERİN. GİYSİLERİNİZİN CİLDİNİZE KARŞI OLAN SÜRTÜNMESİNİ DİKKATE ALIN. KOLLARINIZ TEKRAR OMUZLARINIZDAN AŞANA KADAR BU HİSSELERE TÜM DİKKATİ VERİN.
- BU KEZ GÖZLERİNİZİ YAVAŞÇA KAPATIN VE HER ESNEMDEN SONRA, NEFESİNİZİN HAREKETİNİ VE BEDENİNİZDE ORTAYA ÇIKAN DUYGULARI FARK EDİN. ESNEMEDEN SONRAKİ ETKİLERİNE DİKKAT EDİN.
- ŞİMDİ GÖZLERİNİZİ AÇIN, BİR KOLUNUZU VE ELİNİZİ ULAŞAMADIĞINIZ BİR AĞAÇTAN MEYVE TOPLAMAYA ÇALIŞIR GİBİ KALDIRIN. TAM FARKINDALIĞINIZLA, PARMAKLARINIZA BAKTIĞINIZDA, TÜM BEDENİNİZDEKİ DUYULARI VE NEFESİNİZDEKİ DUYULARI TAKİP EDİN. ESNENDİĞİNDE, TERSİ AYAĞINIZIN TOPUKUNU YERDEN KALDIRIN VE ESNEYİ HİSSEDİN

KALDIRDIĞINIZ ELİNİZİN PARMAKLARI AYAĞINIZIN PARMAKLARINA KADAR. HAREKETİ TAMAMLADIKTAN SONRA TOPUKUNUZU AŞAĞIYA BASTIRIN VE ELİNİZİ İNDİRMEYE BAŞLAYIN. DİLERSENİZ GÖZLERİNİZLE PARMAKLARINIZI İZLEYEBİLİR, HANGİ RENK VE ŞEKİLLERDE GÖRDÜĞÜNÜZE DİKKAT EDEBİLİRSİNİZ. SONRA BAŞINIZI DİK TUTUN, GÖZLERİNİZİ KAPATIN VE ESNENİN SONRA YARATTIĞI DUYGULARI VE UZUNLUKTAN SONRA YARATTIĞINIZ HİSLERİ FARK EDİN.
NEFES YARATIR.

- "MEYVE TOPLAMA HAREKETİNİ" DİĞER KOLUNUZ VE ELİNİZLE DE YAPIN.
- ŞİMDİ BİR SÜRE HAREKETSİZ KALIN VE DİKKATİNİZİ YENİDEN ÇEVREYE ÇEKMEDEN ÖNCE BEDENİNİZDEKİ DUYUMLARA DİKKAT EDİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

HANGİ BEDENSEL DUYGULARI GÖZLEMLEYEBİLİRSİNİZ? NASIL HİSSEDİYORSUN? BU EGZERSİZLE BEDENİNİZDE HAREKETE GEÇEN BİR ŞEY VAR MI?

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



KONSEPT:

DİKKATLİ MEDİTASYON

EGZERSİZ ADI:

NEFES VE BEDEN FARKINDALIĞI

YAZAR VE YIL:

MARK WILLIAMS, DANNY PENMANN'DAN Uyarlanmıştır r.
2021

AÇIKLAMA:

BU UYGULAMA, ÖĞRENCİLERİ DUYULARINA VE BEDENLERİNE ODAKLANARAK ŞİMDİKİ ANA DÖNMeye, ÇEVRELERİNE DİKKAT ETMEYE DAVET ETMEKTEDİR.

METODOLOJİ

BU EGZERSİZİN HER ADIMI AYRINTILI BİR ŞEKİLDE AÇIKLANMIŞTIR; DAHA FAZLA BİLGİ VE ADIM ADIM KILAVUZ İÇİN EK'E BAKIN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

NEFESİNİZ VE BEDENİNİZİN ETKİLEŞİMİ NASIL? NASIL NEFES ALI yorsunuz? NE HİSSETTİN?

EK - NEFES VE BEDEN MEDİTASYONU

1. ŞİMDİDE TAM OLARAK MEVCUT OLMA NİYETİNİZİ TAMAMEN KAPSAYACAK BİR OTURMA POZİSYONU BULUN.
2. ŞİMDİ FARKINDALIĞINIZI KARINIZA VE BEDENİNİZE GİRİŞ VE ÇIKIŞI NEFESİNİZE YÖNLENDİRİN. NEFESİNİZ İÇİNİZE GİRİP ÇIKTIKÇA, BEDENİNİZİN BU BÖLGESİNDEKİ FİZİKSEL DUYGULARDAKİ DEĞİŞİKLİKLERİ FARK EDİN.
3. HER NEFES ALDIĞINIZDA VE NEFES VERDİĞİNİZDE, DEĞİŞEN FİZİKSEL DUYGULARI MÜMKÜN OLDUĞUNCA YAKINDAN TAKİP EDİN. KISA DURAKLAMAYI NEFES ALDIKTAN SONRA NEFES VERİRKEN VE NEFES ALDIKTAN SONRA YENİDEN NEFES ALDIKTAN SONRA FARK EDEBİLİRSİNİZ.
4. HİÇBİR ŞEKİLDE NEFESİNİZİ KONTROL ETMEYE ÇALIŞMANIZA GEREK YOKTUR. BIRAKIN NEFES KENDİ BAŞINA YAPIN.
5. BİRKAÇ DAKİKA SONRA, NEFESİNİZİN BEDENİNİZE GİRİŞ VE ÇIKIŞINI İZLEDİKTEN SONRA, Bilerek ve isteyerek, NEFES ETRAFINDAKİ FARKINDALIK ALANINIZI GENİŞLETİN VE BEDENİNİZİ BİR BÜTÜN OLARAK ONA GETİRİN.
6. TÜR NE OLURSA OLSUN, ORTAYA ÇIKAN TÜM DUYGULARI DUYUYOR MUSUNUZ VE OTURAN VE NEFES ALAN BEDENİNİZİN BÜTÜNÜNÜN FARKINDA OLUP OLMADIĞINIZI GÖRÜN. BU, BEDENİN YER, SANDALYE, YASTIK VEYA TABURE İLE TEMAS ETTİĞİNDE FİZİKSEL DUYGULARIN BİLDİRİLMESİNİ İÇEREBİLİR: AYAKLARIN VEYA DİZLERİN YERLE TEMAS VEYA BASINCI, KALÇALARIN ONU DESTEKLEYEN ŞEYLE TEMASI, ELLERİN BACAĞLARIN ÖNÜNDE VEYA KUZUGUNUZUN ÜZERİNDE DURDUĞU YER.
7. TÜM BU GÖRÜNÜR HİSTERİNİN "DİKKAT MERCEĞİNİN" DAR VEYA GENİŞ OLARAK ODAKLANABİLECEĞİNE DİKKAT EDİN, NEFESİNİZİ VE BEDENİNİZİN TÜMÜNÜ KAPSAYAN, OLABİLDİĞİNCE GENİŞ VE FERAH BİR FARKINDALIK TUTAN. BEDENDE AN AN ORTAYA ÇIKAN DUYGULAR HAKKINDA HOŞUMSUZLUK VE HUZURSUZLUK VEYA NÖTR VEYA DOSTU BİR MERAK HİSSETTİĞİNİZİ DİKKATE ALIN VE BUNLARA KARŞI OLAN TEPKİLERİNİZİ GÖZLEMLEYİN.
8. VÜCUDUN HERHANGİ BİR YERİNDE YOĞUN DUYUMLAR, ÖZELLİKLE NAhoş ve Rahatsız Edici Duygular Ortaya Çıktığında, Dikkatinizin Defalarca Onlara Çekildiğini ve Bilerek ve Kasıtlı Olarak Nefesinize veya Bir Bütün Olarak Vücudunuza Odaklanmanızı Dikkatinizi Dağıttığını Hissedebilirsiniz. . BÖYLE ANLARDA POZİSYONUNUZU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ. EĞER BUNU YAPARSANIZ, HAREKET NİYETİ, HAREKETİN KENDİSİ VE TÜM SONRAKİ ETKİLERİ KONUSUNDA DİKKATLİ KALIN. VEYA KISA BİR AN İÇİN DİKKATİNİZİ DOĞRUDAN DUYUMLARIN EN YOĞUN OLDUĞU BÖLGEYE YÖNLENDİREBİLİR VE ORALARDA KEŞFEDECEĞİNİZ DETAYLI DUYUM MODELLERİNE ELİNİZDEN GELDİĞİ GİBİ NAZİCE DİKKAT EDEBİLİRSİNİZ. BU DUYGULAR TAM OLARAK NELERDİR, TAM NERELERDEDİR VE ZAMAN İÇİNDE DEĞİŞİR VEYA BEDENİNİZDE BİR YERDEN BAŞKA BİR YERE GEÇER Mİ? BEDEN TARAMASINDA OLDUĞU GİBİ, BU YOĞUN ALANLARA FARKINDALIK GETİRMEK, NEFES ALMAK VE ONLARDAN ÇIKMAK İÇİN NEFESİNİZİ BİR ARAÇ OLARAK KULLANMAYI DENEYİN.
9. DUYULARINIZI MÜMKÜN OLDUĞUNCA, ZATEN ORADA OLAN DUYGUYA AÇIK BIRAKIN. BU ŞEKİLDE, BU KONU HAKKINDA DÜŞÜNMEK VEYA KENDİNİZE NE ANLAM GÖSTEREBİLECEĞİ HAKKINDA BİR HİKAYE ANLATMAK YERİNE, NE HİSSETTİĞİNİZİ DOĞRUDAN YAŞAYARAK ANLAMANIN MÜMKÜN OLDUĞUNU GÖRÜN.
10. FİZİKSEL DUYGULARIN YOĞUNLUĞUNDAN VEYA DÜŞÜNCELER, DUYGULAR VEYA HAYALLERDEN KENDİNİZİ KAYBETTİĞİNİZDE, DİKKATİNİZİ YENİDEN YARATTIĞINIZ DUYACA ÇEVİREK BURADA VE ŞİMDİ İLE YENİDEN BAĞLANTI KURUN. NEFES VEYA BİR BÜTÜN OLARAK BEDEN.



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri

KONSEPT:

DİKKATLİ MEDİTASYON

EGZERSİZ ADI:

DİKKATLİLİK 3 DAKİKA NEFES ALANI

YAZAR VE YIL:

MJON KABAT-ZİNN, 2013'TEN Uyarlanmıştır

AÇIKLAMA:

NEFES VE MEDİTASYON TEKNİKLERİNİN KULLANILDIĞI BU EGZERSİZ, ÖĞRENCİLERİ BUGÜNE DÖNMEYE VE KENDİ SAKİNLEŞMEYE TEŞVİK EDER.

METODOLOJİ

BU EGZERSİZİN HER ADIMI AYRINTILI BİR ŞEKİLDE AÇIKLANMIŞTIR; DAHA FAZLA BİLGİ VE ADIM ADIM KILAVUZ İÇİN EK'E BAKIN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

MEDİTASYON SIRASINDAKİ ADIMLARI KOLAYCA TAKİP EDEBİLDİNİZ Mİ? HUZUR HİSSEDİYOR MUSUNUZ? BAŞKA NELERİ GÖZLEDİNİZ?

EK – ÜÇ DAKİKALIK NEFES MEDİTASYONU

BİRİNCİ ADIM: FARKINDA OLMAK

İSTER OTURURSUNUZ, YA DA AYAKTA DURUŞUNUZU DİK VE AYAKTA BİR DURUŞ SEÇİN. MÜMKÜNSE GÖZLERİNİZİ KAPATIN. SONRA, İÇSEL DENEYİMİNİZE FARKINDALIĞINIZI GETİRİN VE ŞU SORUYU SORULARAK KABUL EDİN: ŞU ANDA YAŞADIĞIM NEDİR? AKLINIZDAN HANGİ DÜŞÜNCELER GEÇİYOR? BU DÜŞÜNCELERİ MÜMKÜN OLAN EN İYİ ŞEKİLDE ZİHİNSEL OLARAK KABUL EDİN. NE TÜR DUYGULARLA KARŞILAŞTINIZ? RAHATSIZ VEYA HOŞ OLMAYAN DUYGULAR VARSA, ONLARA DÖNÜN VE ONLARI OLDUĞUNDAN FARKLI YAPMAYA ÇALIŞMADAN KABUL EDİN. HANGİ BEDENSEL DUYGULAR VAR? BELKİ BEDENİNİZİ HIZLI BİR ŞEKİLDE TARAYARAK GERİLİM VEYA CANLILIK HİSSİ OLUP OLMADIĞINI GÖREBİLİR VE BUNLARI KABUL EDEBİLİRSİNİZ, AMA BUNLARI DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMAYIN.

HER NEYSE.

İKİNCİ ADIM: DİKKAT TOPLAMA VE ODAKLANMA

ŞİMDİ BİR 'ODAK IŞIĞI' TUTUYORUZ VE DİKKATİNİZİ NEFESİN YARATTIĞI FİZİKSEL DUYUMLARA YÖNLENDİRİN, NEFESİN KARNINIZDA YARATTIĞI FİZİKSEL DUYGULARA YAKINLAYIN. NEFES ALDIKÇA GÖBEĞİN GENİŞLENDİĞİNİ, NEFES ALIRKEN KAZILDIĞINI HİSSEDİN. NEFESİN GİRİŞİNİ VE ÇIKIŞINI İZLEYİN. HER NEFESİ KENDİNİZİ ŞİMDİDE KALMAK İÇİN BİR FIRSAT OLARAK KULLANIN. AKLINIZ DEĞİŞİRSE, DİKKATİNİZİ NAZİCE KARŞILIK VERİN

NEFESİNİZE.

ÜÇÜNCÜ ADIM: DİKKATİ GENİŞLETMEK

NEFESİNİZLE İLGİLİ FARKINDALIK ALANINIZI GENİŞLETİN. YANİ BÜTÜN BEDENİNİZ NEFES ALIYOR GİBİ VE BU BEDENE BİR BÜTÜN OLARAK, DURUMUNUZ VE YÜZ İFADİNİZİ EKLİYORUZ. HUZURSUZLUK VEYA GERİLİM HİSSETTİĞİNİZİN FARKINA VARIRSANIZ, DİKKATİNİZİ DOĞRUDAN BU YOĞUNLUĞA ODAKLAYABİLİR, NEFESİNİZİN BU DUYGULARIN İÇİNDE VE ETRAFINDA HAREKET ETTİĞİNİ HAYAL EDEBİLİRSİNİZ.

BU ŞEKİLDE ONLARI HERHANGİ BİR ŞEKİLDE DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMAK YERİNE, ONLARI KEŞFEDEBİLİR VE ONLARLA ARKADAŞ OLABİLİRSİNİZ. BU DUYGULAR DİKKATİNİZİ ÇEKMEYİ DURDURURSA, OTURMAYA DÖNÜN, BİR BÜTÜN OLARAK BEDENİNİZİN AN BOYUNCA FARKINDALIĞINIZ.

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri



KONSEPT:

DİKKATLİ MEDİTASYON

EGZERSİZ ADI:

DİKKATLİ DOSTLUK MEDİTASYONU

YAZAR VE YIL:

MARK WILLIAMS & DANNY PENMAN 2011'DEN Uyarlanmıştır

AÇIKLAMA:

ÖĞRENCİLER, DİKKATLİ OLMAK İÇİN BİR ARKADAŞLARINI METAFORİ OLARAK KULLANARAK SAKİNLEŞMEYE VE ÇEVRELERİNDE GEÇMİŞTE DEĞİL ŞİMDİ OLUYOR OLANLARA DİKKAT ETMEYE DAVET EDİLİR.

METODOLOJİ

BU EGZERSİZİN HER ADIMI AYRINTILI BİR ŞEKİLDE AÇIKLANMIŞTIR; DAHA FAZLA BİLGİ VE ADIM ADIM KILAVUZ İÇİN EK'E BAKIN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

RAHAT HİSSEDİYOR MUSUNUZ? HUZUR İÇİNDE MİSİNİZ? NE HİSSEDİYORSUN? EGZERSİZ HAKKINDA YORUM İSTEDİĞİNİZ BİRŞEY VAR MI?

EK – ARKADAŞLIK MEDİTASYONU

YALNIZ OLABİLECEĞİNİZ, RAHATLANABİLECEĞİNİZ VE UYANABİLECEĞİNİZ SICAK VE RAHAT BİR YERE YERLEŞMEK İÇİN BİRKAÇ DAKİKA AYIRIN. SİZE ONUR VE DİKKATLİLİK DUYUSU VERECEK BİR DURUŞ BULUN. OTURUYORSANIZ Omurganı zı n DÜZ, OMUZZLARINIZIN GEVŞEK, GÖĞÜSÜNÜZÜN GERİLİMLİ VE BAŞINIZIN DENGELİ OLDUĞUNDAN EMİN OLUN. NEFESİNİZE ODAKLANIN VE RAHATLANDIĞINIZI HİSSEDENE KADAR BİRKAÇ DAKİKA DİKKATİNİZİ TİM VÜCUTUNUZA VERİN. AKLINIZ DOLAŞTIĞINDA, NEREYE GİTTİĞİNİ FARK EDİN VE ARTIK BİR SEÇENEĞİNİZ OLDUĞUNU UNUTMAYIN: YA DİKKATİNİZİ ODAKLANMAK İSTEDİĞİNİZ ŞEYE ÇEKİYORSUNUZ YA DA ONU BEDENİNİZDE SIKINTI VEYA KAYGI HİSSETTİĞİNİZ NEREDE BIRAKACAKSINIZ. BU MEDİTASYONA HAZIRLANMAK İÇİN ÖNCEKİ MEDİTASYONLARDAN HERHANGİ BİRİNİ KULLANMAKTAN ÇEKİNMEYİN. HAZIR HİSSETTİĞİNİZDE, AŞAĞIDAKİ İFADELERİN BAZI VEYA TAMAMINI HATIRLAYIN VEYA KELİMELERİ KENDİNİZE UYGUN OLARAK DEĞİŞTİRİN, BÖYLE SİZİNLE BAĞLANTIYA GEÇSİN VE KENDİNİZ İÇİN DERİN BİR DOSTLUK DUYGUSUNUN KAPISI OLSUN.

HER ZAMAN HUZURLU, SAĞLIKLI VE DENGELİ OLSUN.
BAŞARILI OLAN VE BU BAŞARILARI GÖREN VE ONLARDAN KEYİF ALAN BİR İNSAN OLSUN.
SEVDİKLERİMLE BİRLİKTE TİM HAYATIM BEREKET VE REFAH DOLU OLSUN.

ŞİMDİ ZAMAN AYIRIN VE HER BİR AÇIKLAMANIN BİR ÇAKIL TAŞI GİBİ DERİN BİR KUYUYA ATILDIĞINI HAYAL EDİN. BU AÇIKLAMALARI TEK TEK KUYUYA DÜŞÜYORSUNUZ, SONRA DÜŞÜNCELERİNİZDE, DUYGULARINIZDA, BEDENSEL DUYGULARINIZDA VEYA HAREKET DÜRTÜSÜNDE ORTAYA ÇIKAN TEPKİLERİ DİNLİYORSUNUZ. ORTAYA ÇIKAN HİÇBİR ŞEYİ YARGILAMANIZA GEREK YOK. HERŞEY DOĞALDIR. KENDİNİZE KARŞI DOSTLUK DUYUSUNU HİSSETMEKTE ZORLANIYORSANIZ, AKLINIZA GEÇMİŞTE VEYA ŞİMDİ SENİ KOŞULSUZ SEVMİŞ OLAN BİR KİŞİYİ (HATTA BİR EVCİL HAYVANIN bile) GEÇMİŞİNDE VEYA ŞİMDİDE SEVMİŞ OLAN BİRİNİ AKLINIZA GETİRİNİZ. O KİŞİNİN SİZE OLAN SEVGİSİNİ AÇIKÇA HİSSETTİĞİNİZDE, O SEVGİYİ KENDİNİZE YÖNLENDİREBİLECEĞİNİZE BAKIN.

HER ZAMAN HUZURLU, SAĞLIKLI VE DENGELİ OLSUN. BAŞARIYI GÖREN VE KEYFİNİ ÇIKARAN BAŞARILI BİR İNSAN OLSUN.
TİM HAYATIM SEVDİKLERİMLE BEREKETLİ VE BEREKETLİ OLSUN.
SONRAKİ ADAMA GEÇMEDEN ÖNCE BU ADIMDA İSTEDİĞİNİZ KADAR KALIN.

BİR DURUMDA, SEVDİĞİNİZ BİRİNİ AKLINIZA GETİRİN VE AYNİ ŞEKİLDE ONA İYİ DİLİYORSUNUZ (ONA TEKLİ VEYA ÇOĞLU KİŞİYLE HAREKET EDEBİLİRSİNİZ, ÖĞRENİN: AİLE ÜYELERİNİZ).
HER ZAMAN HUZURLU, SAĞLIKLI VE DENGELİ OLSUNLAR.
BAŞARIYI GÖREN VE KEYFİNİ ÇEKEN BAŞARILI İNSANLAR OLSUN.
SEVDİKLERİYLE BİRLİKTE TİM HAYATLARI BEREKET VE REFAH DOLU OLSUN.

BİR KEZ DAHA BU KİŞİYİ VEYA BU KİŞİLERİ ZİHNİNİZDE VE KALBİNİZDE TUTUP ONLARA BAŞARILAR DİLERKEN, ZİHNİNİZDE VE BEDENİNİZDE OLUŞANLARA DİKKAT EDİN. ACELE ETMEYİN. İFADELER ARASINDA DURAKLAYIN VE DİKKATLİCE DİNLEYİN. NEFES ALIN VE DIŞARI ÇIKARIN.

İLERLEMeye HAZIR OLDUĞUNUZDA BİR YABANCI DÜŞÜNÜN. SOKAKTA, OTOBÜSTE VEYA TRENDE HER ZAMAN GÖRDÜĞÜNÜZ AMA ADINI BİLMEDİĞİNİZ VE ONA KARŞI TARAFSIZ HİSSETTİĞİNİZ BİRİ OLABİLİR. BU KİŞİYİ TANIMASANIZ BİLE ONUNUN DA SİZİN GİBİ UMUTLARLA VE KORKULARLA DOLU BİR HAYATI OLABİLECEĞİNİ HAYAL EDİN. O da SİZİN GİBİ MUTLU OLMAK İSTİYOR. O halde BU KİŞİYİ KALBİNİZDE VE AKLINIZDA TUTUN, AYNİ SÖZLERİ TEKRARLAYIN VE ONUN İÇİN İYİ DİLİYORUZ.

HER ZAMAN HUZURLU, SAĞLIKLI VE DENGELİ OLSUNLAR.
BAŞARIYI GÖREN VE KEYFİNİ ÇEKEN BAŞARILI İNSANLAR OLSUN.
TİM HAYATLARI SEVDİKLERİYLE BEREKETLİ VE BEREKETLİ OLSUN.

ŞİMDİ BU MEDİTASYONU BİRAZ DAHA UZATMAK İSTİYORSANIZ, GEÇMİŞ VEYA ŞİMDİ SİZİN İÇİN HER ZAMAN ZORLUK YARATTIĞINI HİSSETTİĞİNİZ BİR KİŞİYİ DÜŞÜNÜN. HAYATINIZDA SİZE EN BÜYÜK ZORLUKLARI YAŞAYAN KİŞİ OLMAK ZORUNDA DEĞİL, AMA KİMİ SEÇERSİNİZ, ONLARIN DA MUTLU VE ACILARDAN UZAK OLMAK İSTEDİĞİNİ KABUL EDEREK, BİLİYORUZ VE İSTERSENİZ ONU KALBİNİZDE VE ZİHNİNİZDE TUTUN. AŞAĞIDAKİ AÇIKLAMALARI TEKRARLAYINIZ.

HER ZAMAN HUZURLU, SAĞLIKLI VE DENGELİ OLSUN, - BAŞARILARINI GÖREN VE ONLARDAN KEYİF ALAN BAŞARILI BİR İNSAN OLSUN.

SEVDİKLERİYLE BİRLİKTE TİM HAYATI BEREKET VE REFAH DOLU OLSUN.

DURAKLAT. DİNLEMek. BEDENDEKİ DUYGULARI FARK EDİN. BU DUYGULARI SANSÜRLEMEDEN VEYA KENDİNİZİ YARGILAMADAN KEŞFETMENİZ MÜMKÜN MÜ? KENDİNİZİ NE YAPACAĞINIZI BİLMİYORSANIZ VE BU YOĞUN DUYGU VEYA DÜŞÜNCELER KARŞISINDA GERİ ÇEKİLMek İSTİYORSANIZ, HER ZAMAN BEDENDEKİ NEFES'E GERİ DÖNEBİLİR VE KENDİNİZİ ŞİMDİKİ ANA DEMİRLEŞEBİLECEĞİNİZİ VE GÖSTEREBİLECEĞİNİZİ UNUTMAYIN. KENDİNİZE İYİLİK.

SON OLARAK, SEVDİKLERİNİZE, YABANCI LARA VE ZOR OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ HERKESE SEVGİ İNCİSİYİ GÖSTERİN. FİKİR, GEZEGENDEKİ TİM CANLILARA SEVGİ VE DOSTLUK SUNMAK VE SİZİN DE BUNA DAHİL OLDUĞUNUZU HATIRLAMAKTIR! TİM CANLILARIN ACI HİSSETMESİNDE UZUR OLMASINI DİLERİZ. TİM CANLILARIN MÜMKÜN OLDUĞU KADAR MUTLU VE SAĞLIKLI OLMASINI DİLERİZ. TİM HAYATIMIZ RAHAT VE HUZURLU OLSUN.



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DUYUSAL BİR YÜRÜYÜŞ

EGZERSİZ ADI:

ETRAFIMIZDA RENKLİ GÖKKUŞAĞI

YAZAR VE YIL:

DANİEL J. SİEGEL, 2011'DEN Uyarlanmıştır

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK SAYESİNDE ÖĞRENCİLER STRES ZAMANLARINDA ÇEVRELERİNE DİKKATLİ OLARAK SAKİN OLURLAR. ORTAMDAKİ ÖĞELERİN BİZİ NASIL HİSSETTİRDİĞİNİ ODAKLANARAK BELİRTMEK. BU, BEDENİN DUYULARINA DİKKAT ÇEKİLMESİNİ SAĞLAR.

METODOLOJİ

- ÖĞRENCİLERDEN SİZİNLE BİRLİKTE DUYUSAL YÜRÜYÜŞE ÇIKMALARINI İSTEYEREK BAŞLAYIN. BU SÜREÇTE ÖĞRENCİLERİN KENDİLERİYLE BİRLİKTE OLMALARI TEŞVİK EDİLİR. BAŞKALARIYLA İLETİŞİM KURMALARI GEREKİRSE Fısıldayarak Yapabilirler. ANCAK, NASIL HİSSETTİĞİLERİNE VE BU YÜRÜŞE CEVAP VERİLDİĞİNE ODAKLANMIŞ OLMAYA TEŞVİK EDİLMESİ ÖNCELİKLİ OLMALIDIR.
- ÖĞRENCİLER DIŞARIDA GEZİNİRKEN, ONLARI KIRMIZI, MAVİ, TURUNCU, SARI BİR ŞEY BULMAYA TEŞVİK EDİN. GÖKKUŞAĞININ HER BİR RENKİNİ GÖRÜNCEYE KADAR TÜM RENKLERDEN GEÇMEYE DEVAM EDİN. ÖĞRENCİLER, BİR BOMLU ARI'NIN CANLI SARISINI VEYA BİR SU birikintisindeki KIRMIZI MEYVELERİN ÇARPICI YANSIMASINI FARK EDEBİLİR. ÖĞRENCİLER BİR KASA DEFTERİNİ GETİREREK GÖRDÜKLERİNİ VE ONLARA NASIL HİSSETTİRDİĞİNİ KAYDEDİYORLAR.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

YÜRÜYÜŞTEN SONRA BAZI GRUP TARTIŞMALARINA KATILMAK İSTEYEBİLİRSİNİZ. GRUBUN FARKLI ÜYELERİNİN NE GÖRDÜĞÜNÜ VE FARKLI ÖĞRENCİLERİN FARKLI ÖĞELER ÜZERİNDE NE KADAR ODAKLANDIĞINI SORUN.



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DUYUSAL TANIMLAMA

EGZERSİZ ADI:

DUYUSAL DUYGULAR

YAZAR VE YIL:

CHRISTOPHER WILLARD & DANİEL'DEN UYARLANMIŞTIR
YASAL UYGULAMA, 2022

AÇIKLAMA:

ÖĞRENCİLER, BEŞ DUYULARINI KULLANARAK ÇEVRE İLE BAĞLANTI KURARAK, NASIL HİSSETTİLERİNİ DAHA FAZLA DİKKATLİ HALE GETİREBİLİRLER.

METODOLOJİ

- ÖĞRENCİLER, KOKU DUYULARIMIZDAN BAŞLARAK, NEFES ALDIKLARI SOĞUK VE DIŞARI ÇIKARDIKLARI SICAK HAVANIN FARKINA ÇIKARLAR. İÇİNDE.
- ÖĞRENCİLERE ODA TURUNA REHBERLİK EDİN. GÖZLERİ KAPALI VE KOLTUĞUNDA HAREKETSİZ OTURURKEN, KENDİSİNİN ODADA DÖNÜŞTÜĞÜNÜ HAYAL EDİN. ÖĞRENCİLERDEN ODADA KIRMIZI BİR ŞEY BULMALARINI İSTEYİN. ALABİLİRLER Mİ? NASIL HİSSETTİRİYOR? AĞIR MI? ŞİMDİ ODADA MAVİ BİR ŞEY BUL. ALABİLİRLER Mİ YOKSA ÇOK AĞIR MI? NASIL KOKUYOR. YAPILMASI GÜVENLİ İSE TATI NASIL? BUNU İSTEDİĞİNİZ KADAR TEKRARLAYIN.
- ÖĞRENCİLERİ ODAYA GERİ GETİRMEK İÇİN SALONDAKİ SESLERE ODAKLANMALARINI İSTEYİN. ÖĞRETMENİN SESİ, SAATİN tik takları , İNSANLARIN AYAKLARININ KARIŞMASI. HAZIR OLDUKLARINDA GÖZLERİNİ YENİDEN AÇABİLİRLER.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

HAVADA HERHANGİ BİR KOKU ALABİLİYOR MUSUNUZ? AKTİVİTE UZATTIĞA NEFESLERİNİZİN DAHA DERİN OLDUĞUNU FARK ETTİ MİSİNİZ? RAHATLANDIĞINI NASIL BİLİYORSUNUZ?



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DİNLEME MEDİTASYONU

EGZERSİZ ADI:

BENİ ÇAĞRIYAN SESLER

YAZAR VE YIL:

WHITNEY STEWART, 2018'DEN Uyarlanmıştır

AÇIKLAMA:

BU EGZERSİZ SAYESİNDE ÖĞRENCİLERE ZİHİNLERİNİ TEMİZLEYEBİLECEKLERİ, ÇEVRELERİNDEKİ 12 SESİ TANIMLAYABİLECEKLERİ BİR MEDİTASYON SEANSIYLA YÖNLENDİRİLECEKTİR. HEM FİZİKSEL HEM DUYGUSAL OLARAK NASIL HİSSETTİLERİNİN FARKINDA OLABİLİRLER.

METODOLOJİ

- HAFİF BİR ÇALAR SAAT KULLANMAK ÖĞRENCİLERDEN GÖZLERİNİ KAPATMALARINI İSTEYİN. ONLARDAN BULDUKLARI ODAYI, ETRAFLARINDAKİ İNSANLARI VE BUGÜN GİYİYORLAR KIYAFETLERİ GÖRSELLERİNDE GÖRMELERİNİ İSTEYİN.
- BUNU YERLEŞTİRDİKTEN SONRA, NEFES ALMALARINA ODAKLANIN. YAVAŞ DERİN NEFES ALIN, YAVAŞ DERİN NEFES ALIN. BİRKAÇ DAKİKA DİKKATLİ NEFES ALIŞVERİŞİNDEN SONRA ÖĞRENCİLERDEN ORTAMLARINDAKİ EN BASKIN SESİ BELİRTMELERİNİ SORUN. ÖĞRETMENİN SESİ VEYA KORİDORDAKİ DİĞER ÇOCUKLARIN SESİ OLABİLİR.
- BİR DAKİKA SONRA ÖĞRENCİLERDEN İKİNCİ (FARKLI) BİR ŞEY BELİRTMELERİNİ SORUN ÇEVRESİNDEKİ SES. ÖĞRENCİLER 12 FARKLI SES BELİRTİNCEYE KADAR BUNU DEVAM EDİN.
- SONUÇ OLARAK, ÖĞRENCİLERDEN KENDİLERİNİ SODADA, ÇEVRELERİNDEKİ EŞYALARI, İNSANLARI VE BUGÜN NASIL GÖRÜNTÜLERİNİ GÖRSELLEŞTİRMELERİNİ İSTEYİN. HAZIR OLDUKLARINDA GÖZLERİNİ YENİDEN AÇABİLİRLER.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

BU AKTİVİTEYİ NASIL BULDUNUZ? HOŞUNA GİTTİ Mİ? NEDEN/NEDEN OLMAYIN? İLK HANGİ SESİ DUYABİLİRSİNİZ? EN SON HANGİ SESİ DUYDUNUZ? ÖĞRENCİLER DUYDUKLARI 1. (EN YÜKSEK) GÜRÜLTÜDEN 12. (EN YUMUŞAK) GÜRÜLTÜYE KADAR GÖRÜNTÜ ÇİZE BİLİR Mİ? SES. BU, ÖĞRETMENİN SESİNDEN KALBİNİN/NABIZIN SESİNE KADAR OLABİLİR.