

5. Mindfulness Sempozyumu Atölye Çalışmaları

19 Nisan 2020

Mindfulness Eğitici Eğitimliği: Uygulamadan Eğitimliğe
Doç. Dr. Zümra Atalay



Konu:

Mindfulness- Bilinçli Farkındalığa bir tür öğreti veya yaşama karşı bir tutum olarak bakabiliriz. Temelinde var olan birçok öğreti aslında buna bir yol olarak bakar. Bu yolun ilk aşaması kendi deneyimimizdir. Uygun bir başlangıç eğitiminden geçip, kendi formal pratiklerimizi yapmak ve günlük hayatımıza informal sürecimize ilave etmektir. Bilmek ve öğretmek iki farklı konu olabilir. Bir şeyi bilmek, onu uygun bir şekilde öğretmek için her zaman yeterli değildir. Her uygulamanın ardında bir formasyon vardır ve bu formasyonun sürece yayılarak içselleştirilmesi çok önemlidir. Mindfulness öğretmek için eğitici eğitimliği sürecinden geçmek, arkasındaki formasyonu anlamak ve bu yaşama karşı olan tutumun vücut bulmuş hali olmak en etkin eğitimcilerin özelliğidir. Dünya'da bu öğretinin doğru biçimde aktarılması için buna gönül vermiş kişilerce oluşturulmuş standartlar vardır. Bu standartlar uzmanlık, süre, içerik ve süpervizyon gibi bir çok unsuru kapsar. Bu atölye Mindfulness/bilinçli farkındalığı yaymak, yaygınlaştırmak ve kendimizden başlayan süreci diğerlerine aktarmak isteyen kişiler için aydınlatıcı ve ilham verici olacaktır.

Bilişsel Davranışçı Terapilerde Mindfulness Uygulamaları

Uzm. Dr. Arzu Erkan Yüce



Konu:

Bilişsel Davranışçı Terapi güncel sorunların çözümü ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değişimini sağlamasının yanı sıra, pek çok Eksen I ve Eksen II bozukluğun tedavisinde kullanılan kanıta dayalı bir tedavi yaklaşımıdır.

Bilişsel modele göre olgu formülasyonunda, kişi karşılaştığı “nesnel durumu” mevcut bilişsel altyapısı nedeniyle çarpıtır. Bu çarpıtma sonucunda ortaya çıkan “otomatik düşünceler”, işlevsiz birtakım duyguların ve çoğunlukla bu duygularla ilişkili bedensel yaşantılar ve davranışların ortaya çıkmasını sağlar. BDT soruna ve sorun çözmeye yönelik; zamanla sınırlı, danışanla iş birliği üzerine kurulu, yapılandırılmış bir yöntemdir. BDT’de danışanın kendi düşünce biçimlerini tanıyıp anlaması, bilişsel çarpıtmalarını fark etmesi, düşünce biçim ve içeriğinin daha işlevsel olanlarla yer değiştirmesi, düşünce ve buna bağlı davranışları ile ilgili daha gerçekçi değerlendirmeler ve planlar yapması, düşünce ve davranış alışkanlıklarını değiştirmesi hedeflenir. Mindfulness temelli stres azaltma teknikleri (MBSR) ilkin ağrı gibi fiziksel yakınmaları olan insanlar için geliştirilmiştir Mindfulness becerilerinin hem günlük yaşamdaki zorlayıcı yaşantılar, stres, kaygı-endişe, çökgünlük, tahammülsüzlük ile baş etmede; hem kronik bedensel hastalığı (kanser, ağrı, kalp hastalıkları) olan bireylerde, hem de depresyon, anksiyete, sosyal fobi, hipokondriasis, sağlık anksiyetesinde yararlı olduğu bilimsel araştırmalar ve beyin görüntüleme teknikleri ile kanıtlanmıştır.

Öz-Şefkatle Tanışmak

Sema Demirkan



Konu: Kendine şefkat konusuna giriş niteliği taşıyan bu çalışma ile, günlük hayatınıza adapte edebileceğiniz şefkatli nefesi ve en temel şefkat pratiğini (öz-şefkat molası) öğreneceksiniz. Aşağıdaki konularda paylaşım ve beraber pratik yapmanın ardından, sonunda da soru-cevap kısmı olacak. Şefkat nedir, ne değildir? Şefkate dair evrensel yanlış anlama ve inanışlar, Öz-şefkatin fizyolojisi, Öz-şefkat üzerine güncel bilimsel araştırma sonuçları.

Meditasyon ve Fizyoloji

Sepin İnceer



Mindfulness Temelli Yaratıcı Müzik Atölyesi

Neslihan Engin



Konu: Mindfulness pratiklerinden yararlanarak, nefesimizi ve sesimizi kullanacağımız bu atölyede iki ana çalışmamız olacak. Birincisinde birkaç gruba ayrılarak belirli bir müzik parçasını uyumlu bir şekilde kanon haline getirmeye odaklanacağız. İkincisinde ise birbirimizi dikkatle dinleyerek geliştireceğimiz ortak bir doğaçlama müzik parçası üzerinde çalışacağız. Buna 'ses duşu' -musical shower- adını veriyorum. Her iki çalışmada da ses, duyma, beden farkındalığı, diyafram ve ses kullanımı, birbirimizi dikkatle dinleme gibi konularda mindfulness'ın yargısızca an'ın içinde bulunma halinden yararlanıyor olup içimizdeki müzikal yaratıcılığı geldiği gibi dışarı yansıtmaya çalışacağız.

Çocukla Temas Etmenin Deneyimsel Yolu: Mindfulness

Psk. Dan. Pelin Keçeci



Konu:

Çocuklar doğuştan mindful becerilere sahip olsalar da zamanla bu becerilerini çevresel etmenlerle kaybetmeye başlıyor. Çocukların bu beceriyi geliştirebilmesi için onları deneyimlerine yönlendirmek, eğitimle bu becerileri kalıcı hâle getirmek oldukça önemlidir. Mindfulness eğitiminde, çocukların deneyimlerini fark etmelerini ağlarken, kendileriyle temas etmenin ayrıcalığını yaşıyorlar. Çocuklarla temas eden herkes bu becerilerden birkaçını öğrenirse onları kendilerini tanıma fırsatı sunmuş olacak. Çocuklara kendi kendilerine uygulayabilecekleri basit ama farkında egzersizlerle tanıştırmış olacak.

Beslenmede Farkındalık

Sema Özpekmezci



Konu: Dünyada çoğu kişi beslenme sorunları yaşamaktadır. Fazla yeme, az yeme, istemsizce yeme, açlığını, tokluğunu fark etmeme gibi. Genel olarak farkındalık bilincinin beslenmeye taşınması çok büyük değişiklikler yaratmaktadır. Ayrıca MBSR tekniklerini de hafta hafta uygulamak, kişinin kendini fark etmesine yardımcı olduğundan, hayatındaki diğer öğelerde olduğu gibi beslenmede de seçimim yapma özgürlüğü veriyor.

Mindfulness ve Bilişsel Esneklik: Suyun Yolculuğu

Uzm. Psk. Duygu Koçer



Konu: Son yıllarda tüm dünyada ve Türkiye’de dışarı göçler oldukça arttı. Göç, yaşam standartlarını iyileştirme sebebiyle dahi yapılırsa, içerisinde belirsizlik, kaygı, yas, adaptasyon gibi zorlu psikolojik durumları barındıran bir süreç. Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılığa sahip olmanın göç sürecinde yaşanan zorlu psikolojik süreçlerde yardımcı olduğu biliniyor. Mindfulness ve Öz-şefkat uygulamalarının, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılığa etkisini, göç teması üzerinden anlatıyor olacağım.

Günlük Yaşamda Mindfulness Pratiği Oluşturma

Doç. Dr. Gökçe Bulgan



Konu: Mindfulness’ın ne olduğu ve bireye nasıl katkıda bulunduğu bilinmesine rağmen pek çok kişi mindfulness uygulamalarını yaşamına yeterince entegre edebilmiş değil. Bu atölye çalışmasının amacı mindfulness pratiklerinin günlük yaşamımıza entegre edilmesine katkıda bulunmaktır.



İş Yaşamında “Mindful” Beceriler ile Yol Almak

Ezgi Yaşa, Handan Şefik Oral, Dr. Meltem Yavuz, Bengü Özdemir

Konu: Atölye, katılımcıların yaşamlarındaki zamanın çoğunu vakfettikleri iş hayatlarına mindful yaklaşımları kazandırılabilmesi ve gündelik iş yaşamının getirdiği stresle baş etmeye yönelik bireyin, mindfulness pratikleri ile beraber kendini fark etmesi ve destekleyebilmesi için alternatif bakış açıları ile tanışmasını amaçlar. Oldukça hızlı akabilen gündelik iş yaşamı içerisinde zaman zaman hatırlamakta güçlük çektiğimiz beden ve ihtiyaçlarının farkında olunması, kendine özen gösterebilmesi, çok sık karşılaşılan stres yaratıcı uyaranların ve bunlara karşı olan otomatik tepkilerin fark edilmesi ve iş yaşamının doğal bir süreci olan stres ile beraber daha etkili ilerlenebilmesi için katılımcılara yeni beceriler kazandırılması noktasında ipuçları verilmesi hedeflenir. Stresin hayatımızın ve özellikle iş yaşamının kaçınılmaz bir parçası olduğu bir gerçektir. “Mindfulness” tutumları ve egzersizleri ile beraber zorlayıcı anlarda daha esnek ve kapsayıcı olabilmek amacıyla katılımcılar deneyimsel olarak mindfulness ile tanışsınlar ve kendilerine özel yeni ve daha geniş bakış açıları ile hayatlarına “mindful” becerileri kazandırabilmeleri için desteklenirler.



Öğretmen ve Öğrenciler için “Mindfulness”: Matematik Öğretimi Örneği

Doç. Dr. Didem Taylan

Konu: Mindfulness’ın öğretmen ve öğrencilerin stresle başa çıkma ve iyi oluş durumlarına olan etkisi ve öğrenmeye olumlu katkısı yapılan araştırmalarca bilinmektedir. Öğretmenlerin çoğu zaman kaotik olarak tarif edilen okul yaşantılarında önce kendi sonra öğrencileri için “mindfulness”ın önemini anlamaları ve “mindfulness”ı sınıflarında nasıl uygulayabileceklerine dair örnekleri tartışmaları ve atölyede pratik etmelerinin öğretmenlerin “mindfulness”ı hayatlarına geçirme konusunda onlara yardımcı olacağı planlanmaktadır. Bunun yanında öğrencilerde en çok kaygı yaratan derslerden olan matematik dersi kapsamında öğrencilerin “mindfulness” pratiklerini öğrenmelerinin ve uygulamalarının onlara katkılarını, matematik eğitiminde öğrencilerle yapılan “mindfulness” uygulamaları örneklerinin ve öğrencilerin matematik kaygısını azaltmaya yarayabilecek “mindfulness” tekniklerinin uygulamalı olarak paylaşılması ile öğretmenlerin (eğitmciler ve velilerin) öğrencilerin matematik öğrenmelerini daha kolay destekleyebilecek durumda olmaları beklenmektedir.

Peki ya Okul Çağı Çocukları: Mindful Okul Uygulamaları

Doç. Dr. Bilge Uzun



Gebe Kalabilmeyi Kolaylaştırmada ve Kanser Tedavisinde Mindfulness Uygulamaları

Dr. Öğr. Üyesi Aysel Karaca, Dr. Psk Dilek Anuk



Yeme Farkındalığını Geliştirme

İpek Esener



Konu: Hızlanan hayat temposuyla birlikte beslenme alışkanlıklarımız değişmekte, besinlerle olan ilişkimizde gitgide karmaşık hale gelmektedir. Geçmişten gelen alışkanlıklarımız, farkına varmadan tükettiklerimiz ve sonrasında yaşadığımız pişmanlık, suçluluk ve kendimize karşı olan tutumumuz nedeniyle yemek yemek artık hoş giden bir aktivite olmaktan çok uzakta. Peki yeme alışkanlıklarımıza ve yemeklerle kurduğumuz ilişkiye başka bir perspektiften bakabilmek ne kadar mümkün? Açlık-tokluk kavramlarının içselleştirilmesi, fiziksel açlık ve duygusal açlık arasındaki farklarla, bizleri tetikleyen unsurların farkına varabilme. Çevresel etmenlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan ve farkındalıkla yeme egzersizleriyle günlük hayatımıza nasıl adapte edebileceğimizi deneyimlemek. Yemeklerden yola çıkarak, kendimizle, bedenimizle ve çevremizle kurduğumuz ilişkiye daha yakından bakabilmek. Belirlenmiş kural ve kalıpların dışında, aslında en temelde olan bedenimizden gelen sinyallerle, sezgilere dayalı beslenme ve yeme farkındalığını geliştirme.

Hamilelik ve Doğumda Mindfulness

Yansı Subaşı Ulusoğlu



Konu: Modern hayatla birlikte doğumda daha fazla fiziksel ve zihinsel zorluklar yaşanmaktadır. Endişe, korku, ağrı, beklentiler, alınması gereken kararlar vardır. Bununla birlikte hamilelikte yaşanan stres ve endişenin, anne & fetüsün yaşamında sağlık risklerine sebep olduğunu artık kanıtlanmıştır. Doğum sürecine hamilelik sırasında bedensel ve zihinsel olarak hazırlanmak gerekmektedir. Duygu, düşünce ve davranışların doğuma büyük etkisi vardır. Gayle Peterson'ın sözü gibi: "Bir kadın yaşadığı gibi doğuruyor". Atölyede kişinin kendi kalıplarının hamilelik ve doğuma etkisi ve Mindfulness uygulamalarıyla bunun farkındalığı ve dönüşümüne dair ipuçları sunulacaktır. Ağrı ve hoş gitmeyen duygu yoğunluklarıyla kalabilmek için Mindfulness uygulamalarının desteği ele alınacaktır. Mindfulness uygulamalarıyla zihni ve bedeni daha yakından ve farkındalıkla izlemenin, doğum sırasında fiziksel ihtiyaçlara daha verimli yaklaşımda etkisi ele alınacaktır.

Mindfulness & Öz-Ebeveynlik

Uzm. Psk. Gizem Çeviker



Konu: Öz-ebeveynlik; birçok farklı psikoterapi ekolünde farklı isimlerle karşımıza çıkan bir kavramdır. Genel itibariyle; bireyin çoğunlukla erken çocukluk dönemi deneyimlerinden beslenerek ve bilinç dışında oluşagelen ebeveyn modlarının iç konuşmaya dönmüş hali ile; daha çok yetişkinlik döneminde yerleşen iç konuşması arasındaki çatışmayı fark etmesi ve bu çatışmayı Mindfulness temelli yaklaşımlarla analiz ve sentez ederek; “sağlıklı erişikin/ebeveyn modu” konuşması yaratması şeklinde özetleyebiliriz (Günlük hayatımızda hata olduğunu düşündüğümüz bir davranış yaptığımızda “bunu nasıl göremedim, nasıl yaptım bunu?” diyen “cezalandırıcı” iç sesimizi Mindful bir tutumla fark etmek, yargılamamak, ve özümüze ve dünyaya nazik bir tutumla yeni bir ses yaratmak; sağlıklı öz ebeveynlik kavramına örnek olabilir). İçimizdeki çocuğun ihtiyaçlarının karşılandığı bir öz-ebeveynlik becerisi ile birlikte; Mindfulness kavramını deneyimsel olarak içselleştirmemize, zorlayıcı duygu ve durumlarla karşı karşıya kaldığımızda otomatik pilot olarak çıkan ilk ebeveyn sesimizi fark etmemize, öz anlayış ile birlikte öncelikle kendi özümüz için gerçekleştirmemizin niyetinde filizlenen şefkat temelli bir yeniden ebeveynlik sürecinin yapılandırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



Çocuğa Mindful Ebeveyn Olabilmek

Dr. Alev Elmas, Psk. Dan. Beyhan Okur, Uzm. Psk. Özge Esra Kaboğlu

Konu: Ebeveyn olmak keyifli, öğretici ve bir o kadar stresli bir yolculuktur. Çocuğun gelişimini takip etmek, gelişimsel süreçlere ayak uydurmak, bir birey yetiştirmek zahmetli ve zorlayıcı anlar barındırır. Bu süreçte mindfulness becerilerini kazanmak ebeveynin çocuğa karşı tutumunu, onunla iletişimini güçlendirecek bir kaynak oluşturacaktır. Mindfulness’ın ebeveynlere yeni bir bakış açısı sunacağı, çocuğa şefkat ile yaklaşmayı ve disiplin kazandırmayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Sağlık Psikolojisi Kapsamında Mindfulness Yeme Bozuklukları Örneği

Uzm. Psk. İpek Turgut, Uzm. Psk. Ezgi Deveci



Konu: Bu atölyede sağlık psikolojisi kapsamında yeme bozukluklarının epidemiyolojisi, etiyojisi ve tedavi yöntemlerine kısaca değinilecek ardından yeme bozukluklarının tedavisinde kullanılan diyalektik davranışçı terapiler odağında mindfulness uygulamaları ele alınacaktır. Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin zihinleri kalori alımı, beden görüntüleri, yemek-yememek, kilo almak-almamak-vermek düşünceleri ile sürekli meşgul olmaktadır. Bununla birlikte yeme bozukluğu hastaları yemek ve bedenleri ile ilgili yoğun suçluluk, öfke ve kontrol kaybı gibi duygular ile baş başa kalırlar. Bu olumsuz duygu ve yargılayıcı düşünceler ise kişilerin işlevlerini ve şimdiki anı anlama becerilerini bozar; anda kalmalarına engel olur. Bu doğrultuda mindfulness (bilinçli farkındalık uygulamaları) bireylerin kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelerinin oluşmasına neden olan sosyal, çevresel ve psikolojik tetikleyici ve sürdürücü faktörlerin farkında olmalarına, kendilerine şefkat duymalarına ve anda kalmalarına yardımcı olmaktadır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Olan Çocuklar ve Gençler için Mindfulness Temelli Müdahaleler Dr. Özlem Sürücü



Konu:

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri ile kendini gösteren; kişinin akademik ve sosyal yaşamında önemli derecede olumsuz etkileri olan ve en sık görülen psikiyatrik hastalıklarından birisidir. Tedavisinde etkinliği kanıtlanmış olan yöntemlerinin başında ilaç kullanımı, anne baba eğitimi ve bireysel psikoterapi yaklaşımları gelmektedir. Bununla birlikte mevcut kanıta dayalı tedavilerin sınırlılıkları göz önüne alındığında yeni, tamamlayıcı tedavi yaklaşımlarına gereksinim duyulmaktadır. Mindfulness temelli terapiler son yıllarda DEHB belirtilerinin tedavisinde üzerinde en çok çalışılan konulardan birisi haline gelmiştir.



Diyalektik Davranışçı Terapide Mindfulness Temelli Becerilerin Kullanımı

Dr. Berk Murat Ergün

Konu: Diyalektik davranışçı terapi (DDT); batının rasyonel, doğunun uzlaşıcı bakış açısının diyalektik felsefenin dünya görüşüyle harmanlanmasından türetilmiş bir yaklaşımdır. DDT özellikle sınır kişilik bozukluğu ve kronik olarak kendisine zarar verme davranışı bulunan kişiler için geliştirilmiş bir yaklaşımdır. DDT bir denge terapisi. Temel vurgu “kabul” ile “değişim” arasındaki dengedir. DDT kuramının öncüsü M. Linehan, sınır kişilik bozukluğu hastalarında “kabul” sürecini atlayarak doğrudan değişime odaklanmanın tedavide başarı şansını ortadan kaldırdığını düşünmektedir. DDT birbirini tamamlayan iki modülden oluşur. Birinci modül “bireysel terapi”dir. Bireysel terapinin temel işlevi hastanın kabul gördüğü bir ortam oluşturarak tedavi motivasyonunu sağlamak ve bu motivasyonu diri tutarak uyumsuz davranışlar yerine daha işlevsel olanlarını koymaktır. İkinci modül ise “beceri eğitimi”dir. Sınır kişilik bozukluğuna sahip hastaların duygu düzenleme, stres toleransı, kişiler arası etkinlik konusunda beceri eksiklikleri olduğu kabul edilmektedir. Bu becerilerde temel unsur “mindfulness”dir.