

Hiedi France, EdD

3-6  
Yaş Arası

# Küçükler için FARKINDALIK

Çeviren: Pınar Göker



Çocuklarda Empati, Öz-Farkındalık ve Mutluluğu Geliştirmek için Eğlenceli Aktiviteler

# KÜÇÜKLER İÇİN FARKINDALIK



# Küçükler için FARKINDALIK

Çocuklarda Empati, Öz-farkındalık ve Mutluluğu  
Geliştirmek için Eğlenceli Aktiviteler

**Hiedi France, EdD**

*İllüstrasyonlar: Denise Holmes*



Translated from the English language edition of Mindfulness for Little Ones, originally published by Callisto Media Inc. This edition arranged through Kayi Literary Agency. First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc. Copyright © 2020. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Callisto Media Inc. tarafından “Mindfulness for Little Ones” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

#### **SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ**

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL  
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com  
[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)  
[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)  
[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)  
[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)  
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064933  
Yayıncı Sertifika No: 45798  
1. Baskı: İstanbul 2022  
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa  
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur  
Çeviren: Pınar Göker  
Editör: Esingül Doğan  
Redaksiyon: Esin Baran  
Son Okuma: Buket Konur, Betül Yılmaz  
Mizanpaj: Özlem Yıldız  
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız  
Orijinal Adı: Mindfulness for Little Ones

#### **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset  
Davutpaşa Caddesi Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul  
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.



**Bu eser, hayatımı ilham ve amaçla dolduran aileme adanmıştır: Bana herhangi bir kitabın yapabileceğinden daha fazlasını öğreten oğlum, bana kendimin en iyi versiyonu olduğumu hatırlatan kızım ve tüm amaçlarımı destekleyen kocam, sizi seviyorum!**

# İÇİNDEKİLER

GİRİŞ viii

## BÖLÜM BİR: Küçükler için Farkındalık 1

### BÖLÜM İKİ: Dans Et, Kıpırdan ve Hareket Et 13

|                           |    |                        |    |
|---------------------------|----|------------------------|----|
| Havalan ~~~~~             | 14 | Ritimle Sallan ~~~~~   | 17 |
| Hayvanların Hareketleri ~ | 15 | Kalp Atışı Dansı ~~~~~ | 18 |
| Ritmi Say ~~~~~           | 16 | Böcek Dansı ~~~~~      | 19 |

### BÖLÜM ÜÇ: Beş Duyuyla Eğlence 21

|                         |    |                           |    |
|-------------------------|----|---------------------------|----|
| Sesi Tahmin Et ~~~~~    | 22 | Farkındalıkla Yemek ~~~~~ | 26 |
| Sihirli Su ~~~~~        | 23 | Parmaklarla Eğlence ~~~~~ | 27 |
| Bulutları İzlemek ~~~~~ | 24 |                           |    |
| Gizemli Kokular ~~~~~   | 25 |                           |    |

## BÖLÜM DÖRT: Duygu Maceraları 29

|                            |    |                          |    |
|----------------------------|----|--------------------------|----|
| Ayna Yüzler ~~~~~          | 30 | Surat Şekilleri ~~~~~    | 33 |
| Derin Nefes Sarılması ~~~~ | 31 | Barış Derneği ~~~~~      | 34 |
| Duygular Yürüyüşü ~~~~~    | 32 | Baloncuk Eğlencesi ~~~~~ | 35 |

## BÖLÜM BEŞ: Önemsiyorum, Önemsiyorsun, Önemsiyoruz 37

|                         |    |                           |    |
|-------------------------|----|---------------------------|----|
| İyilik Bilekliği ~~~~~  | 38 | Minnettarlık Yürüyüşü ~~~ | 41 |
| Arkadaşlık Dileği ~~~~~ | 39 | Hayvan Bakıcısı ~~~~~     | 42 |
| İçten Düşünceler ~~~~~  | 40 | Affetmek Önemlidir ~~~~~  | 43 |

## BÖLÜM ALTI: Hafifleme Zamanı 45

|                           |    |                         |    |
|---------------------------|----|-------------------------|----|
| Sakinleştirici Şişe ~~~~~ | 46 | Pamuk Topu Nefesi ~~~~~ | 49 |
| Yavaş Mekik ~~~~~         | 47 | Aynaya Bak ~~~~~        | 50 |
| Göbek Arkadaşları ~~~~~   | 48 | Vücut Sıkıştırma ~~~~~  | 51 |

## KAYNAKLAR 53

## REFERANSLAR 57

## TEŞEKKÜR 59

# GİRİŞ

Düşüncelerimizle şekillenir, ne düşünürsek o oluruz.  
Zihin saf olduğu zaman, neşe hiç ayrılmayan bir gölge gibi  
onu takip eder.

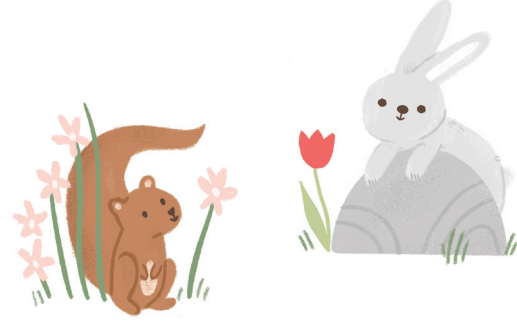
-Buddha

Burada olmanıza çok sevindim! Bu kitabı okuyorsanız, farkındalıkla ilgilendiğinizi söylemek yanlış olmaz. İster sadece merak ister kendi kendinize uyguladığınız ve şimdi çocuklarınızla tanıştırmak istediğiniz bir şey olsun, sizi sıcacık bir kucaklamayla karşılıyorum. Siz olduğunuz gibi değerlisiniz.

Jon Kabat Zinn, *Nereye Gitsen, Oradasın* isimli kitabında farkındalığı, “Belirli bir şekilde dikkat etmek; bilerek, şu anda ve yargılamadan.” olarak tanımlıyor.

Nihai hedef ve aynı zamanda zorluk, bunu günlük yaşamda uygulamaktır. Farkındalık var olmanın ve insanlığın sunduğu her şeyi deneyimlemenin ve görmenin bir yoludur. Hayat şüphesiz yolunuza birçok zorluk çıkaracaktır, farkındalık pratiği bunlarla başa çıkma şeklinizi değiştirebilir.





Benim farkındalık yolculuğum yavaş bir uyanış oldu. Keşke çocuklarım küçükken ve okul öncesi çağlarındayken bu kitaba sahip olsaydım. Her zaman sevgi dolu bir ebeveyn olsam da farkındalık aktiviteleriyle çocuklarımı nasıl daha iyi destekleyebileceğim konusunda daha genç yaşlarda farkındalığa sahip olmayı isterdim. DEHB’li bir erkek çocuğun ebeveyni olarak duyguları anlamalarının çocuklara nasıl sakinlik, huzur ve neşe getirdiğini öğrendim. Özel ihtiyaçları olan öğrencilerle yaptığım çalışmalar, en erken yaşlarda bile farkındalığı destekleyen etkinlikler geliştirmeme yardımcı oldu.

Umudum, bu kitaptaki faaliyetlerin küçük çocuğunuza farkındalığı tanıtmaya yolculuğunuzda size yardımcı olmasıdır. Bu kitaptaki hiçbir şey büyük ya da çılgın açıcı değildir; bu basitçe küçükleriniz büyüdükçe ve yaşamın harika yanlarını deneyimledikçe, onları destekleyen etkinlikleri bulmanın ve bunları tamamlamanın yeni bir yoludur. Tüm bu etkinlikleri denerken size iyi eğlenceler dilerim! Siz veya çocuklarınız bazı etkinlikleri sevmezseniz bu sorun değil. Aslında, bu etkinlikleri siz veya çocuğunuz için daha anlamlı olacak şekilde değiştirebilirsiniz. Önemli olan küçükleriniz zaman dilimlerini bile, onlara dikkat ederek geçirmeniz. Bu sayede küçüklerinizin kalplerine farkındalık tohumları ekmeyi başarsınız ve karşılığında onlar da öz-farkındalık, sevgi ve neşe ile çiçek açarlar.



# 1

## Küçükler için Farkındalık

Yeni yürümeye başlayan veya okul öncesi çağındaki bir çocukla ilgilenmek hayatımıza çok fazla neşe getirebilir, aynı zamanda bazen çok stresli de olabilir. Küçük çocuklar sınırları öğrenir (Ve bunları test ederler.), aynı zamanda isteklerini ve ihtiyaçlarını nasıl ileteceklerini de çözerler. Yetişkinlerin, küçüklerin başarılı olmasına yardımcı olma yollarından biri, yargılayıcı olmadan şu anda olanları kabul etmelerini sağlayacak farkındalık uygulamaları oluşturmaktır. Bu, çocukların büyüdükçe zorluklara ustaca yanıt vermelerine ve duraklamayı öğrenmelerine yardımcı olacak bir güçtür.

## Farkındalık Tohumlarını Ekmek

Farkındalık; tamamen mevcut olma, çevremizin farkında olma, çevremizde olup bitenlere karşı aşırı tepki vermeme veya bunalmama pratiğidir. Bu, üç ila altı yaş arası çocuklar için imkânsız görünebilir ancak bana güvenin, aslında bu dönem, dikkat ve farkındalık tohumlarını ekmek için mükemmel bir yaştır. Küçük çocuklara oyuncaklarla, vücutlarının odaklanmış hareketleriyle ve sesleri dikkatlice dinleme yoluyla farkındalık öğretilir. Bu uygulamalar, dikkatlerini odaklamalarına ve büyüdüğü duygularını düzenlemelerine yardımcı olacak becerilerin temelini atabilir. Gereken becerilerin bazıları şunlardır:

- \* **Nefes Farkındalığı:** Çocuklara nefeslerinin önemini öğretmek, beyin ile bedeni nasıl senkronize edeceklerini öğrenmelerine yardımcı olur. Bu beceri, belirli hayvanları taklit ederek ya da derin nefes almayı desteklemek için oyuncakları kullanarak öğrenilebilir.
- \* **Öz-farkındalık:** Küçük çocuklar genellikle ne istediklerine veya neye ihtiyaç duyduklarına aşırı derecede odaklanır ve farkındalık; ağlamak veya öfke nöbetleri geçirmek yerine bu duyguları kelimelere dökmelerine yardımcı olabilir.
- \* **Hareket Farkındalığı:** Küçükler etrafta dolaşmayı sever. Hareket farkındalığını, kendileri ve dünyaları hakkında dikkatli olmak için kullanabilirler.

## Farkındalık Ne Yapmaz?

Farkındalık, yargılamadan tam olarak bulunduğunuz yerde bulunma pratiğidir; düşünceleri ve duyguları kontrol etmekle ilgili değildir. Bunun yerine, bize belirli düşüncelerin ve duyguların var olduğunu nasıl anlayacağımızı ve sonra duygulara sahip olduğumuz için kendimizi yargılamaksızın onları nasıl kabul edeceğimizi öğretir. Tüm bunları öğrenmek, zorlayıcı düşünce ve duygulara içgüdüsel tepkiler vermek yerine daha ustaca yanıt vermemize olanak tanır. Bu nedenle, küçük çocuğunuzla farkındalık pratiği yapmanız öfke nöbetlerini ve güçlü tepkileri azaltmasa da, zamanla hem sizin hem de çocuğunuzun zor duygular yaşarken daha az kontrolden çıkmış hissetmenize

yardımcı olur. Sonra, bir öfke nöbeti yaşandığı zaman, bunu kontrol edilmesi gereken bir şey olarak görmek yerine, nefes alıp devam etmek için bir fırsat olarak görebilirsiniz.

## **Farkındalığın Filizlenmesine Yardımcı Olmak**

Üç ila altı yaş arası küçük çocuklar sürekli öğrenmekle meşguldür. Doğaları gereği meraklı, hevesli kâşiflerdir. Bu kitaptaki aktiviteler, gündelik öğeleri yeni şekillerde sunarak bu güçlü yönlerden yararlanır. Bununla birlikte faaliyetler hızlıdır, tamamlanmaları kolaydır ve defalarca tekrarlanması amaçlanmıştır.

Kitap boyunca ilerlerken hatırlamanız gereken en önemli şey, bu etkinliklerin eğlenceli ve ilgili çekici olması gerektiğidir. Ânı yaşayın. Aktivite, sim kullanmayı gerektiriyorsa ve çocuğunuz çiğ makarna kullanmak istiyorsa ona izin verin ve yaratıcılığını kutlayın. Küçük çocukların da sınırlı dikkat süreleri vardır; genellikle yaşamdaki her bir yıl için iki ila beş dakika. Bu kitaptaki aktiviteler, dikkat süreleri akılda tutularak tasarlanmıştır.

# Öz-farkındalık, empati ve neşe için asla çok erken değil!

**Ç**ocuğunuz anda yaşıyor ancak zaman zaman kendisini bunalmış da hissediyor olabilir. *Küçükler için Farkındalık*, 3 ila 6 yaş arası çocukların sağlıklı savunma mekanizmaları oluşturmaları için yaratılan eğlenceli ve geliştirici aktivitelerden oluşuyor. Çocuğunuzun merakını cezbetmek üzere oluşturulan bu eğlenceli aktiviteler tekrara, duysal oyunlara ve pozitif duygulara dayanır.

## Eğlenerek Öğrenin

Dans edin, yaratın ve keşfedin! Duyulara hitap eden ve pozitif duyguları besleyen bu eğlenceli aktiviteler duygulara, empatiye ve öz-farkındalığa katkıda bulunur.

## Sadece Çocuklar için Değil

Ortak düzenleme rehberi, ebeveyn ve bakıcıların farkındalık uygulamalarına model olmalarını sağlar.

## Farkındalığı Artırmak Çok Keyifli Olabilir

Aktiviteler temalara göre sınıflandırılmıştır ve her biri farkındalığın öz-bilinç, duygular, vücut hisleri, neşeyi artırma ve başkaları için empati duyma gibi farklı alanlarına etki eder.

**Hiedi France, EdD**, zihinsel sağlık ihtiyaçları olan öğrencilerle 18 sene çalışmış, psikoloji ve eğitim alanında öğrendiklerini öğrencilerinin başarılı olması için kullanmıştır. Hiedi France, birçok farklı unvana sahiptir, bunlardan biri eğitim liderliği, EdD'dir. Kendisi aynı zamanda eğitimciler için kullanımı kolay sosyal duygusal kaynaklar oluşturan Behavior Savers'ın kurucusudur.

