



Co-funded by
the European Union



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



AGDISTIS

Farkındalık Nedir:

Bilgilendirici Rehber



Farkındalık Nedir?

Farkındalık, öğretmenler için inanılmaz derecede faydalı olabilir, streste başa çıkmalarına, odaklanmalarını geliştirmelerine ve daha olumlu bir sınıf ortamı yaratmalarına yardımcı olabilir. Farkındalığı öğretim günümüze dahil ederek, hem bizim hem de öğrencilerimiz için daha sağlıklı bir denge ve daha olumlu bir sınıf deneyimine yol açabilir.



Meditasyon farklı bir insan, yeni bir insan veya daha iyi bir insan olmakla ilgili değildir. Farkındalık eğitimi ve sağlıklı bir bakış açısı edinmekle ilgilidir. Düşüncelerimizi veya duygularımızı kapatmaya çalışmıyoruz. Onları **yargılamadan** gözlemlemeyi öğreniyoruz. Ve sonunda, onları daha iyi anlamaya da başlayabiliriz.

Öğretmek stresli ve zorlayıcı olabilir, bu yüzden her küçük sorunu tek tek sakinlik ve mevcudiyetle ele almamıza yardımcı olabilecek bir tür **meditasyon** olan **Farkındalığa** yönelebiliriz; aynı anda 100 sorunla uğraşmak ve belki de hiçbir şeyde başarılı olamamak yerine.

Farkındalık, dikkati eğitmek ve sosyal ve **duygusal zekayı** geliştirmek için etkili bir stratejidir. Dikkatin gelecekteki olaylar hakkında endişelenmekten, geçmiş olayları gözden geçirmekten - burada ve şimdide ve daha da ötede tamamen mevcut olmaya, mevcut olan her şeyin kaçınmaya veya düzeltmeye çalışmadan sadece orada olmasına izin vermeye eğitilmesi için kanıtlanmış bir yöntemdir (ampirik araştırma). **Olanı kabul etmek** (mücadele etmek/istememek/beğenmemek yerine) sürekli gerginlikten, belirsizlikten, korkudan ve algılanan stresten uzak, daha önce aralıksız, genellikle endişe verici düşünceler ve duygularla tıka basa dolu bir alanı açarak yeni bir varoluş biçimi yaratmada farkındalığın başarısını destekler.



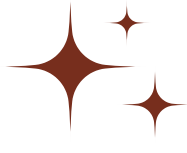
Co-funded by
the European Union



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack

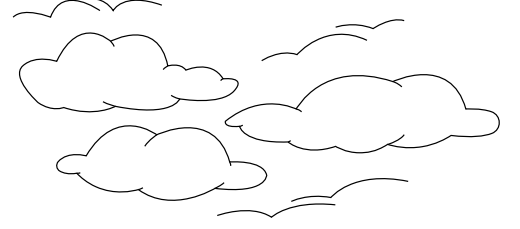


AGDISTIS



Kesinlikle anın farkında olmak,
hayatımızdaki deneyimlerin açılımına
bilerek dikkat etmenin farkındalığı gibi.

Dalai Lama 1999 yılında Farkındalık'tan bahsederken şöyle demiştir: "Kıskançlığımız, öfkemiz, nefretimiz, korkumuz, bunların hepsi, bu duyguların sadece geçici olduğunu, gökyüzündeki bulutlar gibi gelip geçtiğini fark ettiğinizde sona erebilir."



Farkındalık, hayatın zorlukları karşısında zor duyguları durdurmakla ilgili değil, daha ziyade onlarla **daha akıllıca** ilişki kurmamıza yardımcı olmaktır.

Duygularımızın ve **hislerimizin farkındalığını** geliştirmek ve daha fazla iyiyi isteme, algılanan iyi olmayan şeylerden uzaklaşma veya şu anda gerçekte olanları görmezden gelme eğilimini azaltmak.

Düşüncelerimizin ve duygularımızın sürekli değişen durumlarına dikkatimizi odaklamak, takılıp kaldığımız **kalıpları** ortaya çıkarmamıza yardımcı olur ve bu yararsız davranışları tanımamıza yardımcı olacak bir araç sunar.



Ayrıca **farkındalık**, anlık deneyimimizde ortaya çıkan her şeyi iyi ya da kötü olarak yargılamadan, varlığımızı geliştirmek ve kabul etmek için bir strateji sunar.

Bu, eylem ve değişim gerektiren koşulları **pasif bir şekilde kabul etmek anlamına gelmez**; zihin kaygılı düşünce kalıplarından ve davranışlarından kurtulduğunda **doğal iyilik, şefkat** ve öz-beslenme hallerinin ortaya çıktığının farkına varmak anlamına gelir.

Doğayla, birbirimizle ve yaşamın harikaları ve gizemiyle olan bağımızın daha derin bir farkındalığını geliştirmek, bizi çoğunlukla kendi zihnimizin izole edilmiş alanından çıkarır ve hepimizin insan olmanın **benzer hallerini ve koşullarını deneyimlediğimizi** hatırlatır.

Farkındalık, düşüncelerimiz ve **duygularımızın etkisi altında kalmadan**, içimizde ve dışımızda olup biten her şeyi gözlemleyebilme yeteneği kazandırır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Editör

Maria Chiara Di Francesco, Beceri Geliştirme

Yazar

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack Bu yayın, Erasmus + Projesi "AGDISTIS - Duygusal Zeka ve norm dışı davranışlara ve cinsiyete dayalı zorbalığa müdahale" kapsamında Avrupa Komisyonu'nun mali desteğiyle gerçekleştirilmiştir, No. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432 © Haziran 2023 - INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV Ar-Ge, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

Atıf, aynı koşulda paylaşım



(CC BY-SA): Malzemeyi herhangi bir ortamda veya formatta Paylaşma, kopyalama ve yeniden dağıtma ve Uyarlama, yeniden düzenleme, dönüştürme ve herhangi bir amaç için, hatta ticari amaçlar için bile üzerine inşa etme özgürlüğüne sahipsiniz. Lisans veren, aşağıdaki şartlar altında lisans şartlarına uyduğunuz sürece bu özgürlükleri geri alamaz: Atıf - uygun krediyi vermeli, lisansa bir bağlantı sağlamalı ve değişiklik yapıp yapılmadığını belirtmelisiniz. Bunu makul bir şekilde yapabilirsiniz, ancak lisans verenin sizi veya kullanımınızı onayladığını ima eden hiçbir şekilde yapamazsınız. ShareAlike- Malzemeyi yeniden düzenler, dönüştürür veya üzerine inşa ederseniz, katkınızı orijinalle aynı lisans altında dağıtmalısınız. Ek kısıtlama yok - yasal şartları uygulayamazsınız.