



(ISSN: 2587-0238)

Başoğlu, N. & Aydın, E. (2021). Activity-Based Mindfulness Education in Children's Literature, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6(16), 1820-1850.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.381>

Article Type (Makale Türü): Research Article

ACTIVITY-BASED MINDFULNESS EDUCATION IN CHILDREN'S LITERATURE

Nuran BAŞOĞLU

Assist. Prof. Dr., Bulent Ecevit University, Zonguldak, Turkey, nuranbasoglu@hotmail.com

ORCID: 0000-0001-7034-2629

Elif AYDIN

Dr., Bulent Ecevit University, Zonguldak, Turkey, elifaydin@beun.edu.tr

ORCID: 0000-0001-6027-4431

Received: 09.08.2021

Accepted: 17.11.2021

Published: 19.12.2021

ABSTRACT

Getting satisfaction from life and solving problems of an individual primarily starts with being aware of the emotions he or she feels. Conscious awareness, which is defined as being conscious of the emotions, the moment and the environment; takes place in children's literature with works based on activity, meditation and fiction. This study aims at evaluating how mindfulness can be used in child literature works and presenting mindfulness activities which can be used in children's literature. The study was conducted in accordance with survey model, one of the qualitative research models. As a result of the survey conducted, although it was seen that the studies based on mindfulness were shaped basically towards solving psychological problems, contributing to organize emotions and determining its effect on school success, there is a necessity for studies in children's literature on the use of mindfulness. In order to meet this need, children books were identified which can be used for mindfulness education through document analysis and after having completed the descriptive analysis, activity examples were prepared by researchers for the use of books. As a result, it was observed that the purpose of using children books based on mindfulness is to enable children to recognize their own emotions and accept them. Breathing exercise and gaining concentration skill are the most important activities which can be used in mindfulness education. Besides, imagining, picturing in mind, drawing, sharing sorrow, reading, and talking about something are other activities in the books that are useful to raise mindfulness. Also, dramatization, concretization, writing and brainstorming activities are used in case studies besides the practices in books. Mindfulness education should start to be implemented from the pre-school period. In this sense, awareness training activities in children's literature should be increased. Mindfulness which is considered as the basis of psychological well-being and healthy relationships requires repetition and a certain time period like all the skills. The books should be read under the guidance of an adult. It is thought that practicing the activities either in the book or in the study time to time by turning them into games would help children develop mindfulness.

Keywords: Mindfulness, children's literature, emotional intelligence.

INTRODUCTION

It is a well-known fact that emotions, ideas, behaviors, and physiological reactions function as a whole for building healthy and balanced relationships in an individual's life. The destruction of this integrity creates a threat for human beings who are in the search for balance and harmony as a social entity. At this point of view, one of the most crucial elements which provide integrity in building healthy and balanced relationships, maybe the most crucial one, is our emotions that are the mirrors of our inner world (Koçak, 2002).

Individuals experience some negative emotions like sorrow, failure and agony throughout their lives. In order to deal with such negative emotions, they need to calm down, relax and most importantly overcome these negative emotions without getting any harm. It can be said that the level of mindfulness is effective on overcoming negative emotions (Deniz et al., 2017). It is obvious that negative emotions which are not overcome at childhood become permanent at adulthood and they can cause some psychological problems. As Koçak (2002) stated that it is known that negative emotions decrease body strength and immune system medically and positive emotions heal the body by serving as an antidote. Recognizing emotions and maybe more importantly expressing them would enable us to deal with them. In this respect, it is necessary and crucial to be aware of emotions at childhood period in order to become healthy individuals.

Children's literature, a discipline holding important responsibilities in the cognitive and spiritual development of children, has included mindfulness approach which enables children to recognize the necessary emotions for being healthy individuals and to be in peace with them. According to Tatoğlu (2019), individuals can react differently to the same stimulant. This situation is a result of the changes in thinking and perceiving processes in individuals lives. There are many methods being used for changing emotions. It is highly difficult to change the emotions themselves, however, it is easier and more effective to change the cognitive processes and thoughts that create them. Cognitive therapy methods mean to change emotions by changing the cognitive processes. One of these methods is the therapies based on mindfulness. It is aimed at creating metamorphosis of emotions via mindfulness.

Mindfulness is not only a psychologically originated process but also a physically originated process which has sources as sensation, perception and attention (Tatoğlu, 2019, pp.14). Kabat-Zinn (2003, pp.145) defines mindfulness as "awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment". Brown and Ryan (2003) define mindfulness as the experience of attention and awareness in the present. They see some elements like carelessness, pensiveness and laxness as the relative absence of mindfulness.

According to Langer (2019), mindfulness is the active process of noticing new things. Doing this enables people to become a part of present moment. Besides, mindfulness makes it easier to gather attention

and focus; it helps to remember more and improves creativity. According to Hougaard and Carter (2019), there are two basic skills of a mind which has mindfulness: *focus and awareness*. Focus means concentrating on the work you practice at that moment; and awareness means identifying and avoiding distracting elements as soon as they appear. While Turkish Language Association defines awareness as “to be informed of the things which should be seen or known, to concentrate on a thing which should be comprehended” in Current Turkish Dictionary (TDK, 2020), Aktepe and Tolan (2020) consider attention, intention and attitude as the three main root of awareness. Feeding these roots lead individuals to awareness step by step. Nevertheless, an individual’s ability to take the elements of awareness into his life requires a specific process, gaining various skills and practice.

“Practicing mindfulness can begin with simply using all five senses; paying attention to what you see, hear, feel, smell, and taste. A mindful person notices the feeling of clothing against her skin, the air going in and out of her nostrils, and the sounds and smells in a room. Noticing without judging, becoming aware of those things, is the central tenet of mindfulness. In more advanced forms, mindfulness also includes nonjudgmentally noticing thoughts and emotions.” (Buchanan, 2017, pp.71).

Considering the ability to recognize and recognize emotions as one of the basic skills of 'emotional intelligence', Koçak (2002) states that although many people think they are aware of their emotions and know themselves very well, they do not know exactly what they want or what they feel. Goleman (1996) defines emotional intelligence as the ability to evoke yourself, to move on in spite of problems, to delay satisfaction by controlling urges, to regulate emotional situation, to not let your distresses block thinking, to put yourself into someone’s shoes.

“Emotional intelligence is an individual’s ability to get use of emotions as a guide in his interactions and relationships with his environment.” (Deniz et al., 2017, pp.18). Mayer and Salovey (1997, pp.5) defined emotional intelligence as “the ability to perceive, evaluate and express emotions correctly; the ability to comprehend emotions and emotional knowledge; the ability to control emotions in order for providing emotional and intellectual development”. Emotional intelligence requires reciprocal Exchange of emotions and intelligence as an ability (Citing Doğan and Şahin, 2007, pp.236). “After having considered the research results about emotional intelligence, it is witnessed that emotional intelligence is highly related with social sufficiency, the ability to organize emotions better and life satisfaction. In connection with this, positive emotions bring satisfaction, devotion, attachment and meaning of life.” (Deniz et. al., 2017, pp.19).

“The development of emotional intelligence is intertwined with some developmental processes such as especially cognitive process at one side and biological maturation at the other side. The function of school is very important in this development. Especially the years of starting primary school and passing to secondary school should be handled as two critical periods for a child to adapt.” (Yeşilyaprak, 2001,

pp.143). "Although regulation of emotions and mindfulness seem two different areas, it is possible say that they deal with the same problem as they both aim at increasing psychological wellness." (Toprak & Çetiner-Bacak, 2019, pp.307).

Work on mindfulness with young people is popular with both staff and students, has a developing presence and can be effective in promoting a very wide range of outcomes. When well taught and when practised regularly, it has been shown to be capable of improving mental health and well-being, mood, self-esteem, self-regulation, positive behaviour and academic learning. There are many possible promising locations for mindfulness within mainstream education and the health services, including work to improve on mental health and well-being for staff and students, social and emotional learning, special education and mainstream subject based work (Weare, 2013). "The benefits of mindfulness can be realized in the other aspects of students' lives with improved skills in focus, problem-solving, impulse control, relationship-building, and stress reduction." (Leland, 2015, pp.23). "The potential benefits of integrating mindfulness-based training into school settings are significant in regards to effects on cognitive, emotional, interpersonal, and spiritual domains." (Rempel, 2012, p.216).

According to Leland (2015), mindfulness may be an effective tool to mold students into better learners and educational institutions into better learning communities. Albrecht (2018) also revealed in her study that experienced mindfulness teachers are empowered to raise awareness with children by creating a mindful school culture. Mindful schools are launched in the world and pilot schemes of mindful practices are applied in private schools in Turkey because of the importance of raising individuals who can focus on the present moment and manage their thoughts consciously without any prejudices instead of raising individuals who get old without noticing what they do in every day rush. At the pre-school and school periods, if children are able to recognize their emotional intelligence and understand the importance of current moment and emotions, it would affect their whole life in a positive way. It would support psychological strength of individuals to build this awareness by means of children books and reinforce it with activities. Children's literature diversifies and enriches its goals and functions according to the needs of the era by using children books written about mindfulness approach. Books present children a healthier and satisfying life opportunity by enabling children to meet mindfulness at an early age. There is scarcely any study in literature about the connection between children's literature and mindfulness.

Considering the related research, Çollak (2018) conducted an 8-week mindfulness program for pre-school period children. He aimed at evaluating the effect of this program on children in his study. Having confirmed that there is a meaningful difference between the 1st and 8th week, he found that mindfulness practices had increased the level of carefulness, calmness, self-control, self-acceptance and self-love and being concerned and helpful towards other people as a result of the quantitative data analysis based on teacher views. In their study, Toprak and Çetiner-Bacak (2019) analyzed the relation between the mindfulness skills of secondary school students and their skills of regulating emotions. At the end of the

study, a meaningful and positive correlation was found between mindfulness skills of participants and their functional strategies of regulating emotions. In their project, Atalay, Taylan, Bulgan and Özgülük (2017) tested the efficiency of psycho-education program based on mindfulness which was prepared for reducing the level of mathematical anxiety of secondary school students, increasing their self-sufficiency and changing their attitude towards mathematics positively. They concluded that when mindfulness level increases, anxiety and mathematical anxiety levels decrease, the level of self-sufficiency based on mindfulness increases and the attitudes towards maths change positively.

Deniz, Erus and Büyükcebeci (2017) determined in their study that emotional intelligence had fully mediated the relation between mindfulness of university students and their psychological wellness. Also, according to the research results, the increase in mindfulness level of students could cause a raise in their emotional intelligence, and their psychological well-being strengthen together with this raise. In their study, Demir and Gündoğan (2018) concluded that cognitive therapy program based on mindfulness had been effective in decreasing the difficulty level of emotion regulation which experienced by university students. Besides, in order to determine the permanency of therapy program based on mindfulness, they applied emotion regulation scale to the group members after fifteen months. As a result of the analysis, they reached the conclusion that cognitive therapy program based on mindfulness had a long-term effect. In his research studying whether mindfulness has any effect on life satisfaction and well-being of university students, Şahin (2019) found out that there was a significant positive correlation between the level of mindfulness of students and both life satisfaction levels and mental well-being levels.

In his research, Üstün (2019) determined that in terms of individual instrument training, regular and daily practice had positive effect on mindfulness and stress control. Gündoğan, Saltukoğlu and Astar (2020) analyzed the effects of cognitive therapy program based on mindfulness on decreasing obsessive compulsive symptoms of individuals in their research; they detected a statistically meaningful decrease in obsessive compulsive symptom levels of participants. They recommended cognitive therapy program based on mindfulness as a supporting intervention for the treatment of obsessive-compulsive disorder.

Considering the literature, it is seen that the studies are mostly on emotion regulation and psychological well-being. It is proven by the studies that mindfulness affects emotion regulation skills and psychological strength positively. It was also proven that mindfulness-based approaches affect school success positively. As a result of the need for research on the use of mindfulness education in children's literature, the books about mindfulness in children's literature were analyzed and a sample activity for each book is chosen in this study. It is considered that the sample activities chosen in this study can enable children to acquire mindfulness skills.

METHOD

Research Design

The study was conducted in accordance with survey model, one of the qualitative research models. "As it is known, it is aimed at reflecting the situation as it is and defining events, persons or objects in their circumstances and as they are in this model." (Karasar, 2012, pp.77).

Study Group

As a result of the survey conducted in order for evaluating how to use mindfulness in children's literature works and presenting mindfulness activities which can be used in children's literature, seven books were chosen. These books made up the study group. Record information of these books are presented in Table 1.

Table 1. Record Information of The Books Analyzed

Book Name	Writer Name	Illustrator	Publisher	Published Year
Visiting Feelings	Lauren Rubenstein	Shelly Hehenberger	Reading Koala	2019
Silence	Lemniscates		Reading Koala	2019
Our Feelings- Is It Normal to Feel These?	Defne Müminoğlu	Ongun Berk Öztürk	Reading Koala	2019
Shy Spagetti and Excited Eggs	Marc Nemiroff & Jane Annunziata	Christine Battuz	Artemis Child	2019
What are Emotions?	Oscar Brenifier	Serge Bloch	Tudem	2013
Sitting Still Like a Frog!	Eline Snel		Pegasus	2018
Noa, Hedgehog and Yellow	Sepin İnceer	Sezen Aksu Taşyürek	ABM Child &Early Youth	2019

Data Collection Tools and Analysis

The data was collected by using document analysis. After literature review, the books which were considered as suitable for the use of enabling children to acquire mindfulness were read and evaluated. "Document analysis contains written materials consisting of information about the target phenomenon and phenomena." (Yıldırım & Şimşek, 2016, pp.189). The collected data was reported by means of descriptive analysis. "The purpose of descriptive analysis is to present the collected data in an organized and interpreted way to the reader." (Yıldırım & Şimşek, 2016, pp.240). After analyzing the seven books which were identified as being written with mindfulness approach by means of descriptive analysis, some sample activities were prepared by researchers for supporting the data collected from the books. Sample activities are planned in a way to be applied at home by parents or in classrooms by teachers. The following sub-headings should be used in this section.

FINDINGS

Mindfulness is one of the most contemporary concepts of our age, however, including mindfulness education in children's literature is a relatively recent situation and there are scarcely any books. Most of

the books in study group belong to foreign writers and their first editions were completed in the previous years and they were translated into Turkish in recent years. For the last few years, it is quite satisfying to witness that mindfulness is discussed in children books in our country. Seven books about mindfulness in children's literature were analyzed in the study and sample activities for each book were presented. It is important in terms of the study genuineness that most activities were original, and they were planned by researchers.

Visiting Feelings

In this book which aims at meditation practice for acquiring emotional awareness, a child meets his feelings, he invites these feelings in, and he becomes friends with them. The book tries to help children concrete their feelings with real life examples and similes by including different feelings. It is emphasized that the child exists in life with his feelings, he is going to live with them, and everything will be better when he becomes friends with them. The book which was prepared by American Psychology Association is recommended for the children at the age period of 4-8. The "Notes to the Parents and Educators" section in the books is an additional guide with sample exercises such as awareness practices, reflection activities, breathing and awareness exercises and also with explanatory information both on awareness and the book. There is an awareness activity containing breathing, dreaming, picturing in mind, and drawing practices after this section which is at the end of the book and contains beneficial practices.

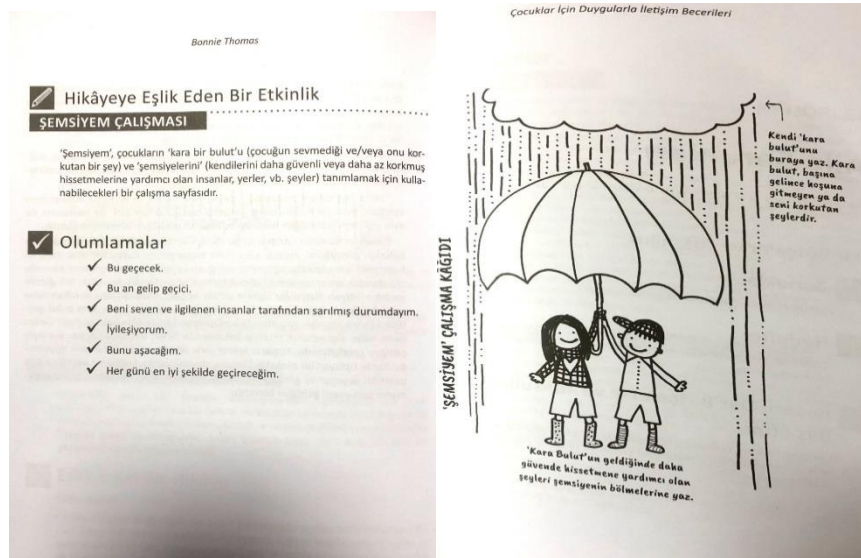
Activity Recommendation: The children are asked to close their eyes and they are provided with some time to empty their minds and relax. Then, they are asked to find the most dominant feeling in them and to focus on this feeling. They are asked to think about why they feel like that and from where this feeling came. After that, they are asked to concrete this feeling. It is stated that they can think about a human being, an entity or an object for this purpose. In order to help children, a book is read, they are provided with some more time and they are asked to open their eyes at this stage. Next, balloons are handed out; they are asked to blow up these balloons and transfer this dominant feeling in themselves to the balloons while blowing up them. They are asked to write their names and the feeling they transferred. All children get together to form a circle and a relaxing, joyful music is played. When the music is over, all the balloons are left to the air, and the children are supposed to catch any balloon which doesn't belong to them. They read the name and the feeling written on the balloon one by one. The child whose name is uttered comes forth in the middle of the circle and explains why he chose that feeling and how he concreted it. They are asked to find an idiom, a proverb, a quote or a piece of poem about that feeling.

Silence

Silence is a story book written on mindfulness. The book aims at developing emotional awareness level of children, enriching the feeling of curiosity about themselves and their environment and increasing their creativity and attention levels. The purpose is prioritizing to listen to the silence and to notice the voices

around us away from everyday life chaos. Heart beatings while running, rhythm voices of our feet while dancing and the voice of wind, rain, snow at winter changes are included in the book. Listening-focusing-noticing activities are conducted through the book. The book which was prepared by American Psychology Association is recommended for the children at the age period of 4-8. At the "Notes to the Parents and Educators" section which was written by a psychological counsellor; mindfulness is defined by mentioning about the benefits of listening to the voice of silence, the contributions of mindfulness exercises to children are stated and some exercises that can be done with children are included. These "breathing exercise", "recognition walk" and "focus on doing everyday activities (brushing teeth, combing hair, etc.)" provided with instructions. At the end of the book, there is an activity which includes drawing the experiences while doing breathing exercises.

Activity Recommendation: The children are asked to say the names of crowded places (bazaars, malls, terminals, banks, schools, cafeterias, etc.) and to imagine themselves sitting in silence at such a place. They are asked to talk about the voices they hear, the scents they catch and the emotions which are aroused at crowded places. Then, "My Umbrella" activity is applied. This activity; It is a study that children can use to describe a 'black cloud' (something the child dislikes and/or scares) and their 'umbrellas' (people, places, etc. things that help them feel safer or less frightened) (Thomas, 2018, pp.236-237). Children are asked to choose one of these places; then, they write their negative emotions about this place on a cloud and positive emotions on an umbrella. It is emphasized that every kind of emotion is possible in life and we should be prepared for the emotions at different places. The message that we can get rid of these negative emotions by means of the umbrella is given.

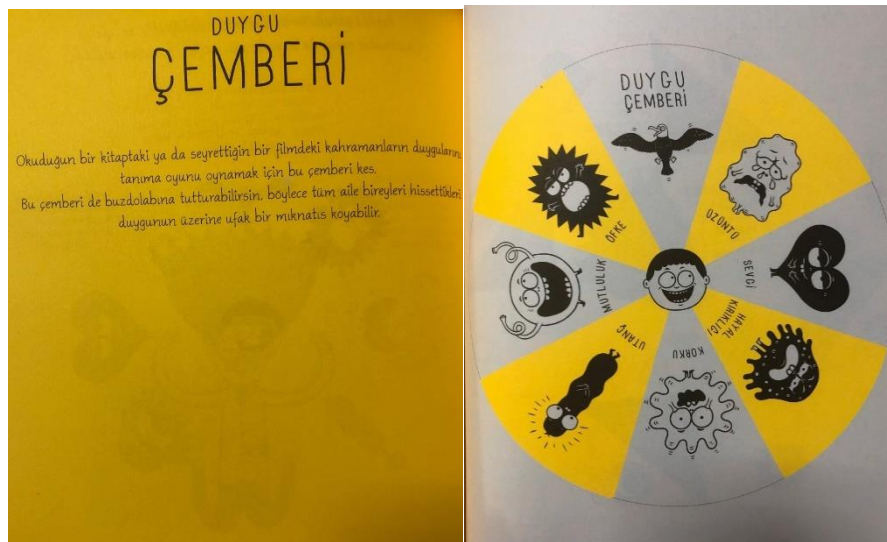


Picture 1. My Umbrella Practice (Thomas, 2018, pp. 236-237).

Our Feelings- Is It Normal to Feel These?

The feelings of the characters, Burcu, Berk, their mother, their dog Dost and the vet Uncle Gültekin are included in the book which is recommended for age 3 and above, The purpose of the writer is to emphasize that our feelings are part of life, they are natural and to teach that we should go on living by recognizing our feelings and caring them. The writer believes that if children experience their feelings to the fullest, they become more conscious adults. Burcu and Berk are siblings. The story starts with that their mother gets angry when Berk dyes their dog, Dost, with oil paints. Then, their friend Serra is jealous of her new-born sibling and the story focuses on the idea that our sorrow decrease if we share them. Finally, the vet, Uncle Gültekin, clears Dost out of the paint; Berk understands his mistake and apologizes to his mother. Thus, many feelings such as sadness, happiness, disappointment, boredom, disgust, jealousy, worry, astonishment, relaxation, fear and pride are described. At the end of the book there are recommendations by the expert psychologist on what to do while reading the book and after having read the book. Some stickers showing mimics and feelings of the characters are included in the book, and also some activities regarding the fiction of the book are included at the end of the book.

Activity Recommendation: An Emotion Circle (Filliozat, Limousin & Velle, 2019, pp.68-69) board is created in the form of a Wheel of Fortune. The emotions in the story are written on each slice of the wheel. Children are asked to prepare stickers similar to the ones in the books for each character. They are supposed to turn the wheel one by one and to match the emotions with the character stickers. They are asked whether they experienced that feeling before; and also, they are expected to express their thoughts about that emotion.



Picture 2. Emotion Circle (Filliozat, Limousin & Velle: 2019, pp.68-69).

Shy Spaghetti and Excited Eggs

The book was written by Marc Nemiroff and Jane Annunziata who are both clinical psychologists and at the same time children book writers; and it was written in order for developing emotional awareness of children at 4-8-year age group. By including a child's emotional menu and the idea that all emotions are represented by a food, the book focuses on understanding and expressing emotions. Happy hot dog, worried watermelon, shy spaghetti, sad spinach, surprised strawberry, depressed steak, angry apple, excited egg, coward lobster, lonely lettuce and confused cake are the characters which help recognize and express emotions. It is stated that all emotions may cause trouble when they are exaggerated or exceeded, and they should be under control. Some information on breathing exercises is provided for preventing laughing fit or high anxiety level; and it is recommended to picture some undescribed emotions such as unhappiness. It is emphasized that everybody has similar feelings and the important thing is to be able to express them. At the end of the book, there is a "Notes to the Parents and Educators" section which provides families, teachers, social service experts, therapists, pedagogs and psychologists with important information about the content of the books and counselling for the children. "Labeling feelings", "being role model", "reading books and talking", "learning to manage" are defined as important ways to explore emotions in this section. After this section, there is a puzzle containing emotions and an activity which is about drawing emotions on an empty face.

Activity Recommendation: Children are asked to create an "emotions menu" to describe their feelings. They are expected to imagine and describe the taste and feeling of each food in their mouth. They are asked to picture this menu and then, write a dialogue for each food in the menu which represents different emotions. After that, they are supposed to act out these dialogues.

What are Emotions?

The book is written by Oscar Brenifier who studies on philosophy for children and illustrated by Serge Bloch, and it is suitable for age 7 and above. The book which is in Philosopher Child series consists of six questions in six sections and interrogating approaches for each question. It is aimed at enabling children to recognize their feelings and thoughts, to think about these feelings considering different factors with the help of the questions. The sections include these headings and questions:

The Proof of Love-How do you understand your parents' love for you?

Jealousy- Are you jealous of your siblings?

Conflict- Why do you argue with the people you love?

Love- Is it good to fall in love?

Friendship- Is it good to be lonely or with friends?

Shyness- Are you afraid of making a speech alone in front of the whole class?

It is possible to enable children to confront many feelings, to conclude that it is natural to catch these feelings, to understand that why they feel like that or to raise awareness about the necessity and unnecessary of them by means of the selected sections and the questions.

Activity Recommendation: Children are asked to form six groups and each group is provided with a section of the book. They are expected to find answers for the questions in the sections by using brainstorming method and to present these answers with planned speech method. The more different ideas and emotional awareness appear the more successful the activity is.

Noa, Hedgehog and Yellow

The book was especially prepared for mindfulness by Sepin Inceer who tutorizes children, parents and teachers on mindfulness. Noa is a little boy who is aware of his emotions. He is a child who enjoys the warmth of soil, the touch of wind on his face, the feeling of putting your feet into cold water and the smell of thyme. Noa identifies good emotions with a color and calls it yellow; however, one day something bad happens and he feels like a heavy hedgehog is sitting on his heart. Noa doesn't like this unpleasant feeling and he doesn't want to experience this feeling in all his body like he feels yellow. As time goes by, Noa becomes integrated with the hedgehog. Although he tries to get rid of the hedgehog by suppressing it, pushing it into deep, acting like it doesn't exist or going away (to the desert, sea, space, forest), he fails. The light given by an angler fish in the sea enables him to pay attention to the hedgehog inside him and his reflection on the lake enables him to see that there is nothing to fear. Finally, he gets rid of the hedgehog by feeling and noticing it. When he pays attention to it, tears fall down on his cheeks and the hedgehog is gone now. It is emphasized that unpleasant feelings are just emotions and people shouldn't let them capture their minds. In the book, there are some blank pages for readers to write or draw about the story as an activity. These notes and drawings are about the emotions, too. Mindfulness is defined at the end of the book.

Activity Recommendation: People are enabled to recognize good and bad feelings by means of a "drama game" which can be played with family at home or with friends in class. A carton lantern is prepared and the child who holds the lantern thinks about the emotions affecting him/her. The child chooses one of the situations that he enjoys himself or feels sorrow and he tries to act it out. He tries to act it out by identifying it with a color, an animal, an object or food etc. The child who guesses the emotion correctly gets the lantern and the game goes on like this.

Sitting Still Like a Frog

The book's foreword was written by Jon Kabat-Zinn who has academical studies on mindfulness area, and within the context of this study, it is a remarkable example that is admired by five thousand parents and teachers. The book was written by Eline Snel and a meditation CD was added to the book as a guide for

the children. Some topics such as recognizing your body, the importance of awareness, becoming conscious parents, the relation between attention and breathing, recognizing the mood, managing unpleasant emotions, analyzing the thoughts in mind, the importance of patience and trust are included in the book. This book is not a story book written for children, instead, it is a meditation book for 5-12-year-old children to use at home and school in order to stay calm; also, it has a CD containing exercise sections. Besides, there is a separate activity book under the same name. The activity book is consisted of six sections. Breathing, observation, concentration and memory activities for activating attention muscles are included in the first section. In the second section, activities for the idea of being friends with the body is included. The third section contains adventures of five senses and there are activities for the relation of mindfulness with senses in this section. There are activities for recognizing emotions in the fourth section, exploring dreams activities in the fifth section and activities about loving and being happy in the sixth section.

Activity Recommendation: Personal Weather Condition (Snel, 2019, pp.56-57) activity in the activity book of Sitting Still Like a Frog is applicable. In this activity, the purpose is to enable children to recognize their own feelings. At the first step, it is expected to recognize and match the feelings of frogs in the jar. Then, they are asked to picture their feelings in the empty jar.



Picture 3. Personal Weather Condition (Snel, 2019, pp.56-57).

CONCLUSION and DISCUSSION

Children literature which accepted mindfulness as one of its goals has expanded its range of missions day by day. By means of books containing stories, meditation exercises and activities, today's children's literature aims at providing the elements of mindfulness which is defined as "being aware of the moment, emotions and the environment" and it is crucial for life. Only three books of seven books analyzed (Visiting Feelings, Our Feelings- Is It Normal to Feel These?, Noa, Yellow and Hedgehog) are fictionalized stories. It

is seen that in children's literature skills related to mindfulness are mostly given through books containing meditation practices and activities. It is also witnessed that through especially activity books and CDs which are given additively and additional informative texts at the end of the books, mindfulness education is emphasized in the books analyzed. In this book it is emphasized that turning mindfulness education into practice and a permanent behavior through activities that are recommended by researchers is important. As only two of the books analyzed are local, it is expected to see an increase in the number of the books based on mindfulness in our children's literature in this study.

It is aimed at enabling children to recognize their own feelings and accept them with the help of children books based on mindfulness. In these books, there is especially an emphasis on that it is important to feel, recognize and accept all emotions whether they are negative or positive. It is stated that all exaggerated emotions- laughing fit, excessive concern, etc.- are obstacles for a person's psychological well-being. What is important is to control feelings without suppressing them. For this reason, various activity and practice recommendations are included in order to increase the level of mindfulness. Focusing skills through practices such as observation, memory activities, awareness walk, doing an activity while focusing on it, listening to the voices of wind, rain, snow, heartbeat, rhythm of feet while dancing and breathing exercises are the ones that stand out. Dreaming, imagining in mind, drawing, sharing sadness, reading and talking on something are other activities which stand out for developing mindfulness. In addition to the books examined in the study, the application suggestions planned by the researchers included the activities of imagining, visualizing, dramatization, reading and talking about books, concretizing, sharing emotions and talking about emotions, writing, painting, and brainstorming.

It is necessary to begin mindfulness education starting from the pre-school period. It is proven in the related researches that mindfulness education is successful in many areas such as emotion regulation, increasing emotional intelligence and providing psychological well-being, stress control and managing obsessions through the therapies conducted with different age groups from pre-school (Çollak, 2018) to middle school (Toprak and Çetiner-Bacak, 2019) and even university (Deniz et. al; Demir and Gündoğan, 2018; Şahin, 2019). It is witnessed that the books analyzed in this study are suitable for 3 years and above, and they can provide children with the opportunity to recognize and regulate their emotions and handle negative feelings in terms of the topics discussed.

RECOMMENDATIONS

Mindfulness which is considered as the basis of psychological well-being and healthy relationships requires repetition and a certain time period like all the skills. In the books examined, it can be suggested that various and rich activity-based activities both with teachers at pre-school and with parents at home. The books should be read under the guidance of an adult. It is thought that practicing the activities either in the book or in the study time to time by turning them into games would help children develop mindfulness.

In the books examined, it was seen that the authors/publishers prepared directly informative books on mindfulness. Considering the function of children's literature to raise awareness of children by identifying with book characters, it can be suggested that authors/publishers should give more space to storybooks that deal with mindfulness, and this will also coincide with the aims of children's literature. In addition, most of the books examined in the study (five out of seven) are translated works. With the cooperation of the author and the publisher, the number of domestic children's books dealing with mindfulness can be increased.

ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. Any violations that may arise regarding the article belong to us.

Author(s) Contribution Rate: First author's contribution to this article is %50 and second author's contribution to this article is %50.

REFERENCES

- Aktepe, İ. & Tolan. Ö. (2020). Mindfulness: a current review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(4), 534-561. <https://doi:10.18863/pgy.692250>.
- Albrecht, N. J. (2018). Teachers teaching mindfulness with children: being a mindful role model. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(10), 1-23.
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G. & Özgülük, S. B. (2017). *Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi*. TÜBİTAK SOBAG Proje No: 115K450. Retrieved from <https://openaccess.mef.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11779/1271>.
- Brenifier, O. (2013). *Duygular nedir? [What are emotions?]* (3rd ed). (Tr. A. Türkmen). Tudem. (Original publication date, 2004)
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buchanan, T. K. (2017). Mindfulness and meditation in education. *YC Young Children*, 72(3), 69-74.
- Çollak, N. (2018). The 8 week mindfulness program for preschool children and the effects of the program on children [Unpublished postgraduate thesis]. Bahçeşehir University.
- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi [The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy Program on Decreasing the Emotion Regulation Difficulties of University Students]. *Ege Journal of Education*, 19 (1) , 46-66. <https://doi:10.12984/egeefd.332844>.

- Deniz, M.E. & Erus, S.M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü [Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Emotional Intelligence]. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Doğan, S. & Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış [Emotional intelligence: a conceptual view of its historical development and its importance for organizations], *Ç.Ü. Journal Of The İnstitute Of Social Sciences*, 16(1), 231-252.
- Filliozat, I., Limousin, V. & Veille, E. (2019). *Duygularım-oyunuyorum ve kendimi tanıyorum [My feelings - I play and I know myself]*. (Tr. Burçak Targaç). Domingo. (Original publication date, 2016)
- Goleman, D. (1996), *Duygusal zekâ [Emotional intelligence]*. (Tr. B. Seçkin Yüksel). Varlık Publishing. (Original publication date, 1995)
- Gündoğan, N., Saltukoğlu, G. & Astar, M. (2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi [The effect of mindfulness based cognitive therapy program on reducing obsessive compulsive symptoms]. *OPUS, International Journal of Society Researches*, 15(22), 966-993. <https://doi:10.26466/opus.618175>.
- Güneş, F. (2012). Testlerden etkinliklere Türkçe öğretimi. *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Göçer, Ali (2010). Türkçe öğretiminde çok uyaranlı bir öğrenme ortamı oluşturmak için seçkin edebî ürünlerden yararlanma. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 27 (341-369).
- Hougaard, R. & Carter, J. (2019). Meseaide mindfulness uygulamaları [Mindfulness practices at work]. *In emotional intelligence mindfulness-increase your emotional awareness* (pp.45-57). (Tr. Levent Göktem). Optimist.
- İnceer, S. (2019). *Noa, kirpi ve sarı*. (3rd ed.). Abm Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-basedinterventions in context: past, present, andfuture. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific research method]*. Nobel.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 35(1), 183-212.
- Langer, E. (2019). Karmaşa çağında mindfulness. *In emotional intelligence mindfulness-increase your emotional awareness* (pp.7-34). (Tr. Levent Göktem). Optimist.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Lemniscates (2019). *Sessizlik [Silence]*. (3rd. ed.), (Tr. G. B. Baltacioğlu). Okuyan Koala.
- Nemiroff, M. & Annunziata, J. (2019). *Duygular mutfağı [Cuisine of emotions]*. (Tr. G. B. Baltacioğlu). Okuyan Koala.
- Ongun Müminoğlu, D. (2019). *Hislerimiz-bunları hissetmek normal mi?[Our feelings - is it normal to feel them]*. (5th. Ed.). Artemis Child.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Rubenstein, L. (2016). *Duygularıyla arkadaş olan çocuk [The boy who is friends with his feelings]*. (8th. Ed.) (Tr. S. Yeniçeri). Okuyan Koala.

- Snel, E. (2018). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli [Calm and careful like a frog]*. (2nd Ed.). Pegasus.
- Snel, E. (2019). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli aktivite kitabı [Calm and careful as a frog activity book]*. Pegasus.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler [The Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction & Well-Being among University Students]. *Üsküdar University Journal of Social Sciences*, 8, 151-176.
- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisinin demografik ve psikolojik değişkenler bakımından incelenmesi [An Examination of Mindfulness and Problem Solving Skills With Demographic and Psychological Variables]*. [Unpublished master's thesis]. Nişantaşı University.
- TDK (2020). Güncel Türkçe Sözlük [Current Turkish Dictionary]. <https://sozluk.gov.tr>
- Thomas, B. (2018). *Çocuklar için duygularla iletişim becerileri [Communication skills with emotions for children]*. (Tr. D. Ağar). Sola Kidz. (Original publication date, 2016)
- Türkben, T. (2019). Etkinliklerle çocuk edebiyatı yapıtlarının Türkçe öğretiminde kullanılması. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (16), 160-179. <https://doi:10.29000/rumelide.616917>
- Toprak, Z. & Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [The examination of relationship between middle school students' emotion regulation skills and mindfulness level]. *Journal of Education for Life*, 33(2), 306-317.
- Üstün, E. (2019). Flüt eğitiminde günlük çalışma yapmanın öğrenciler üzerinde bilinçli farkındalık ve stres kontrolü açısından etkisi [The effect of daily practice in flute education on students in terms of conscious awareness and stress control]. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi [Turkish Journal of Social Studies]*, 23 (2), 591-601.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153. <https://doi:10.1108/JCS-12-2012-0014>
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları [Implications for emotional intelligence and education]. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi [Educational Management in Theory and Practice]*, 25,(25), 139-146. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/1141-20110715114029-yesilyaprak.pdf>.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri [Qualitative research methods in the social sciences]*. Seçkin Publishing.

ÇOCUK EDEBİYATINDA ETKİNLİK TEMELLİ BİLİNÇLİ FARKINDALIK EĞİTİMİ

Öz

Bireyin yaşamdan doyum alması ve sıkıntılarını çözmesi öncelikli olarak hissettiği duyguların farkında olması ile başlar. Yaşanan duyguların, anın ve çevrenin bilincinde olmak şeklinde tanımlanan bilinçli farkındalık; çocuk edebiyatında etkinlik, meditasyon (derin düşünme) ve kurgu temelli eserlerle yer almaktadır. Bu çalışma bilinçli farkındalığın çocuk edebiyatı eserlerinde nasıl kullanılabilceğini değerlendirmeyi ve çocuk edebiyatında faydalanılabilecek bilinçli farkındalık etkinlikleri sunmayı amaçlamaktadır. Çalışma, nitel araştırma modellerinden tarama yöntemiyle hazırlanmıştır. Yapılan tarama sonucunda bilinçli farkındalık temelli çalışmaların, ağırlıklı olarak psikolojik sıkıntıların çözümüne, duygu düzenlemeye katkısına ve ders başarısında bireyin etkililiğini belirlemeye yönelik şekillendirildiği görülmekle birlikte çocuk edebiyatında bilinçli farkındalığın kullanımına dair çalışmalara olan ihtiyaç fark edilmiştir. Bu ihtiyacı gidermek amacıyla doküman incelemesi yapılarak bilinçli farkındalık eğitiminde kullanılabilecek çocuk kitapları tespit edilmiş ve yapılan betimsel analizden ardından araştırmacılar tarafından kitapların kullanımına yönelik etkinlik örnekleri hazırlanmıştır. Sonuç olarak; bilinçli farkındalık temelli çocuk kitaplarıyla çocuğun kendi duygularını fark etmesi ve kabullenmesinin amaçlandığı görülmüştür. Nefes egzersizi ve odaklanma becerisinin kazanılması bilinçli farkındalık eğitiminde kullanılabilecek en önemli etkinliklerdir. Bunun yanı sıra kitaplarda; hayal etme, zihinde canlandırma, resim çizme, üzüntüyü paylaşma, kitap okuma ve üzerine konuşma bilinçli farkındalığı geliştirmeye yarayan diğer etkinlikler olarak ön plana çıkmaktadır. Örnek olaylarda ise kitaplardaki uygulamalara ek olarak dramatizasyon, somutlaştırma, yazma ve beyin fırtınası etkinlikleri kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık eğitiminin okul öncesi dönemden itibaren uygulanmaya başlanması gereklidir. Bu anlamda çocuk edebiyatında bilinçli farkındalık eğitimi çalışmaları arttırılmalıdır. Psikolojik iyi oluşun ve sağlıklı ilişkilerin temeli görülen bilinçli farkındalık eğitimi; her bir beceri gibi tekrar ve belli bir süreç gerektirmektedir. Kitapların bir yetişkin rehberliğinde okunması ve gerek kitap içindeki gerekse çalışmadaki etkinliklerin oyuna dönüştürülerek zaman zaman uygulanmasının çocukların bilinçli farkındalık kazanmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık, çocuk edebiyatı, duygusal zekâ.

GİRİŞ

Bireyin günlük yaşamında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin bir bütün olarak işlev gördüğü bilinen bir gerçektir. Bu bütünlüğün bozulması sosyal varlık olarak denge ve uyum arayışında olan insan için bir tehdit oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan birisi belki de en önemlisi iç dünyamızın aynası olan duygularımızdır (Koçak, 2002).

Bireyler yaşamları boyunca üzüntü, başarısızlık ve ızdırap gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır. Olumsuz duyguların üstesinden gelmede bilinçli farkındalık düzeyinin etkili olduğu söylenebilir (Deniz vd., 2017). Çocukluk döneminde üstesinden gelinemeyen olumsuz duyguların yetişkinlik döneminde kalıcı hâle geleceği ve birtakım psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlayacağı aşikârdır. Koçak (2002)'in belirttiğine göre; olumsuz duyguların tıbbi açıdan beden direncini, vücudun savunma gücünü azalttığı olumlu duyguların ise panzehir etkisi yaparak şifa gücü verdiği bilinmektedir. Duyguları fark etmek ve belki daha da önemlisi ifade edebilmek, duygularla baş edilmeyi sağlayacaktır. Bu bağlamda çocukluk döneminde duyguların farkında olmayı öğrenmek sağlıklı bir birey olmak için gerekli ve önemlidir.

Çocukların bilişsel ve ruhsal gelişiminde önemli sorumluluklar üstlenen bir disiplin olan çocuk edebiyatı, çocuğun sağlıklı bir birey olabilmesi için gerekli olan duygularını tanıması ve onlarla barışık olmasını sağlayan bilinçli farkındalık yaklaşımını kapsamına almıştır. Tatoğlu'na göre (2019) bireyler aynı uyarıcıya karşı farklı tepkiler verebilmektedirler. Bu durum, bireylerin yaşantılarına göre farklılaşan düşünce ve algı süreçlerinin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Duygu değiştirmek için kullanılan birçok yöntem vardır. Duyguların kendisini değiştirmek oldukça zordur, ancak onları oluşturan bilişsel süreçleri ve düşünceleri değiştirmek daha kolay ve etkilidir. Bilişsel terapi yöntemleri, bilişsel süreçleri değiştirerek duyguları değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yöntemlerden biri de bilinçli farkındalık temelli terapilerdir. Bilinçli farkındalık yöntemi kullanılarak duygularda başkalaşma oluşturmak amaçlanmaktadır.

“Bilinçli farkındalık psikolojik kaynaklı olduğu kadar, duyum, algı, dikkat gibi fizyolojik kaynakları olan temelde işleyen bir süreçtir.” (Tatoğlu, 2019, s.14). Kabat-Zinn (2003, s.145), bilinçli farkındalığı “kişinin dikkatini içinde bulunduğu ana yoğunlaştırması ve yargılama olmadan bu anın içinde yaşananları olduğu gibi kabul etmesi” şeklinde tanımlar. Brown ve Ryan (2003) ise bilinçli farkındalığı dikkat ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesi olarak izah ederler. Dikkatsizlik, dalgınlık, umursamama gibi unsurları göreceli olarak bilinçli farkındalığın yokluğu kabul ederler.

Langer (2019)'e göre bilinçli farkındalık yeni şeylerin aktif şekilde farkına varma sürecidir. Bunu yapmak, insanı şimdiki zamanın bir parçası hâline getirir. Ayrıca bilinçli farkındalık dikkati toplamayı ve odaklanmayı kolaylaştırır, daha iyi hatırlamayı sağlar ve yaratıcılığı geliştirir. Hougaard ve Carter (2019)'a göre de bilinçli farkındalığa sahip bir zihnin iki temel becerisi vardır: *odaklanma* ve *farkındalık*. Odaklanma, o anda yapmakta olduğunuz işe

yoğunlaşmayı; farkındalığa dikkat dağıtıcı unsurları ortaya çıkar çıkmaz tespit edip savuşturmayı ifade eder. Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlüğü'nde farkında olmayı "görülmesi veya bilinmesi gereken şeylerden haberi bulunmak, kavranması gereken bir şeye dikkat etmek" olarak açıklarken (TDK, 2020), Aktepe ve Tolan ise (2020) dikkat, niyet ve tutumu; farkındalığın üç ana kökü olarak düşünür. Bu kökleri beslemek, bireyleri adım adım farkındalığa götürür. Bununla birlikte, bireylerin farkındalık unsurlarını hayatlarına sokma yeteneği; belirli bir süreci, çeşitli becerilerin kazanılmasını ve alıştırmayı gerektirir.

"Bilinçli farkındalık uygulamaları, sadece beş duyunun tümünü kullanmakla başlayabilir; ne gördüğüne, duyduğuna, hissettiğine, kokladığına ve tattığına dikkat etmek. Dikkatli bir kişi, tenindeki giysi hissini, burun deliklerinden giren ve çıkan havayı ve bir odadaki sesleri ve kokuları fark eder. Yargılamadan fark etmek, bu şeylerin farkına varmak, farkındalığın temel ilkesidir. Daha ileri formlarda farkındalık, düşünce ve duyguları yargılamadan fark etmeyi de içerir." (Buchanan, 2017, s.71).

Duyguları fark edip tanıma becerisini 'duygusal zekânın' temel becerilerinden biri kabul eden Koçak (2002), birçok insanın duygularının farkında olduğunu ve kendini çok iyi tanıdığını zannetse de aslında ne istediklerini veya neler hissettiklerini tam olarak bilmediklerini belirtir. Goleman (1996) duygusal zekâyı, kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh hâlini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendisini başkalarının yerine koyabilme olarak tanımlamaktadır.

"Duygusal zekâ, bireyin çevresi ile kurduğu iletişimde ve ilişkilerinde duygularından bir rehber olarak yararlanabilme yeteneğidir." (Deniz vd., 2017, s.18). Mayer ve Salovey (1997, s.5) duygusal zekâyı "duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguları ve duygusal bilgiyi anlama yeteneği; duygusal ve zihinsel gelişimi sağlamak için duyguları kontrol etme yeteneği" olarak tanımlamışlardır. Duygusal zekâ bir yetenek olarak duyguların ve zekânın karşılıklı değiş tokuşunu gerektirmektedir (Akt. Doğan & Şahin, 2007). "Duygusal zekâ ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman, duygusal zekânın sosyal yeterlilikle, duyguları daha iyi organize edebilme ile yaşam doyumu ile önemli düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla ilişkili olarak olumlu duygulanım; doyum, kendini adayabilme, bağlanma ve yaşamın anlamını beraberinde getirmektedir." (Deniz vd., 2017, s.19).

"Duygusal zekânın gelişimi, özellikle bir yanda bilişsel, diğer yanda da biyolojik olgunlaşma gibi gelişim süreçleriyle iç içedir. Bu gelişimde okulun işlevi çok önemlidir. Özellikle ilkökula başlangıç ve ortaokula geçiş yılları çocuğun uyum sağlaması açısından iki kritik dönem olarak ele alınmalıdır." (Yeşilyaprak, 2001, s.143). "Duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık her ne kadar iki farklı alan gibi gözükse de, temel olarak psikolojik iyiliği artırmayı hedeflemelerinden dolayı aynı sorunsal ile ilgilendiklerini ifade etmek mümkündür." (Toprak & Çetiner-Bacak, 2019, s.307).

Gençlerle farkındalık üzerine çalışmak hem bireysel olarak hem de öğrenciler arasında popülerdir, gelişmekte olan bir kavramdır ve çok çeşitli sonuçların teşvik edilmesinde etkili olabilir. İyi öğretildiğinde ve düzenli olarak

uygulandığında, zihinsel sağlığı ve refahı, ruh hâlini, benlik saygısını, öz düzenlemeyi, olumlu davranışı ve akademik öğrenmeyi iyileştirme yeteneğine sahip olduğu görülmüştür. Akıl sağlığı, bireysel ve öğrenciler için refah, iyileştirme çalışmaları, sosyal ve duygusal öğrenme, özel eğitim ve konu temelli çalışma dâhil olmak üzere, genel eğitim ve sağlık hizmetlerinde farkındalık, umut vaad eder (Weare, 2013). “Bilinçli farkındalığın diğer faydaları öğrencilerin hayatlarının diğer yönlerinde gerçekleştirilen odaklanma, problem çözme, dürtüsel becerileri kontrol etme, ilişki kurma ve stres azaltma olarak sıralanabilir.” (Leland, 2015, s.23). “Bilinçli farkındalık temelli eğitimi, okul ortamlarına entegre etmek; bilişsel, duygusal, kişilerarası ve ruhsal alanlar üzerindeki etkileri potansiyel faydalar sağlamak açısından önemlidir.” (Rempel, 2012, s.216).

Leland (2015), bilinçli farkındalığın öğrencileri daha iyi öğrenenler ve eğitim kurumlarını daha iyi öğrenme toplulukları hâline getirmek için etkili bir araç olabileceğini savunur. Albrecht (2018) çalışmasında; eğitim sürecinde deneyimli öğretmenlerin, çocuklarla bilinçli bir okul kültürü oluşturma yoluyla farkındalığı arttırmak için yetkilendirildiğini ortaya koyar.

Hayat koşturmacası içinde ne yaptığını fark edemeden yaşanan bireyler yerine bilinçli ve ön yargısız olarak yaşadığı ana yoğunlaşan, düşüncelerini yönetebilen bireyler yetiştirmenin önemini dünyada mindful okullar kurulmasından ve Türkiye’de de özel okullarda pilot uygulamalarla mindful (bilinçli farkındalık) eğitimleri yapılmasından anlaşılmaktadır. Okul öncesinde ve okul çağında çocukların duygusal zekâlarının farkına varmaları, hislerinin ve yaşadıkları anın önemini algılamaları bütün yaşamlarına olumlu sirayet edecektir. Çocuk kitapları ile bu farkındalığı oluşturmak ve etkinliklerle pekiştirmek bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyecektir. Bilinçli farkındalık yaklaşımı üzerine yazılmış çocuk kitaplarıyla çocuk edebiyatı amaç ve işlevlerini çağın gereksinimlerine göre çeşitlendirmekte ve zenginleştirmektedir. Kitaplar; erken dönemde çocuğun bilinçli farkındalıkla tanışmasını sağlayarak çocuğa daha sağlıklı ve doyurucu bir yaşam fırsatı sunmaktadır. Literatürde çocuk edebiyatı ve bilinçli farkındalık ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar ise yok denecek kadar azdır.

İlgili araştırmalara bakıldığında; Çollak’ın (2018), okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık mindfulness programı uyguladığı ve programın çocuklar üzerindeki etkisini ölçmeyi amaçladığı çalışmasında 1. ve 8. haftaları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptayarak, nicel ve öğretmen görüşlerine dayanan bulguların analizi sonucunda, mindfulness uygulamalarının; çocuklarda dikkatli olma, sakin olma, öz denetimli davranma, kendini kabul ve sevme, başkalarına karşı ilgili ve yardımsever olma düzeylerini arttırdığını tespit ettiği görülmektedir. Toprak ve Çetiner-Bacak (2019) ise çalışmalarında ortaokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık becerileri ile işlevsel olan duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Atalay, Taylan, Bulgan ve Özgülük (2017), ortaokul öğrencilerinin matematik kaygılarını azaltmak, özyeterliklerini artırmak ve matematik dersine karşı olan tutumlarını olumlu yönde geliştirmek amacıyla hazırlanmış olan bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programının etkililiğini test ettikleri projelerinde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça kaygı ve matematik kaygı düzeyi azaldığı; bilinçli farkındalık temelli özyeterlik düzeyi artmakta ve matematiğe yönelik tutumlar olumlu yönde geliştiği sonucuna ulaşmışlardır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) araştırmalarında; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları ilişkisinde duygusal zekânın tam aracılık ettiğini saptamışlardır. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması onların duygusal zekâlarını yükseltebilmekte ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenebilmektedir. Demir ve Gündoğan (2018) ise yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bilinçli farkındalık temelli terapi programının kalıcılığını belirlemek için grup üyelerine on beş ay sonra tekrar duygu düzenleme güçlüğü ölçeği uygulamışlardır. Yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının uzun süreli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Şahin (2019), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını araştırdığı çalışmasında; öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile gerek yaşam doyumları gerekse mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Üstün (2019), yaptığı araştırma sonucunda bireysel çalgı flüt eğitiminde düzenli ve günlük çalışma yapmanın bilinçli farkındalık ve stres kontrolü üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Gündoğan, Saltukoğlu ve Astar (2020), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirtileri azaltmadaki etkisini inceledikleri çalışmalarında katılımcıların obsesif kompulsif belirti düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş tespit etmişlerdir. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının, obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde destekleyici bir müdahale olarak tavsiye etmişlerdir.

Alanyazına bakıldığında çalışmaların ağırlıklı olarak duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş üzerine olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerilerini ve psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların ders başarısını olumlu etkilediği de ortaya konulmuştur. Bu araştırmada ise çocuk edebiyatında bilinçli farkındalık eğitiminin kullanımına dair çalışmalara duyulan ihtiyaçtan çocuk edebiyatında bilinçli farkındalığı işleyen kitaplar incelenmiş ve her kitaba yönelik bir etkinlik örneği verilmiştir. Verilen etkinlik önerilerinin çocukların bilinçli farkındalık becerilerini kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma, nitel araştırma modellerinden tarama yöntemiyle hazırlanmıştır. “Bilindiği gibi, var olan durumu olduğu şekliyle ortaya koymanın amaçlandığı tarama modelinde araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.” (Karasar, 2012, s.77).

Çalışma Grubu

Bilinçli farkındalığın çocuk edebiyatı eserlerinde nasıl kullanılabileceğini değerlendirmek ve çocuk edebiyatında faydalanılabilecek bilinçli farkındalık etkinlikleri sunmak amacıyla yapılan tarama sonucunda yedi kitap

belirlenmiştir. Bu kitaplar araştırmannın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Kitapların künye bilgilerine Tablo 1.'de yer verilmiştir.

Tablo 1. İncelenen Eserlerin Künye Bilgileri

Kitabın Adı	Yazar Adı	Resimleyen/İllüstratör	Yayınevi	Yayın yılı	
Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk	Lauren Rubenstein	Shelly Hehenberger	Okuyan Koala	2016	
Sessizlik	Lemniscates		Okuyan Koala	2019	
Hislerimiz-Bunları Normal mi?	Hissetmek	Defne Ongun Müminoğlu	Berk Öztürk	Okuyan Koala	2019
Duygular Mutfağı	Marc Nemiroff & Jane Annunziata	Christine Battuz	Artemis Çocuk	2019	
Duygular Nedir?	Oscar Brenifier	Serge Bloch	Tudem	2013	
Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli	Eline Snel		Pegasus	2018	
Noa, Kirpi ve Sarı	Sepin İnceer	Sezen Aksu Taşyürek	ABM Çocuk & İlk Gençlik	2019	

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler doküman incelemesi yoluyla toplanmıştır. Literatür taraması sonucunda çocuklara bilinçli farkındalık eğitimi kazandırmada kullanılmaya uygun olduğu görülen kitaplar okunmuş ve değerlendirilmiştir. "Doküman İncelemesi, araştırması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar." (Yıldırım & Şimşek, 2016, s.189). Elde edilen veriler ise betimsel analiz ile raporlaştırılmıştır. "Betimsel analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış biçimde okuyucuya sunmaktır." (Yıldırım & Şimşek, 2016, s.240). Bilinçli farkındalık temelli bir işleyişle yazıldığı belirlenen yedi kitap betimsel analiz ile değerlendirildikten sonra seçilen kitaplardan elde edilen verileri destekleyici olarak araştırmacılar tarafından etkinlik örnekleri hazırlanmıştır. Etkinlik önerileri ebeveynler ile ev ortamında veya öğretmen eşliğinde sınıf ortamında uygulanmaya uygun şekilde planlanmıştır.

BULGULAR

Çalışmada çocuk edebiyatında bilinçli farkındalığı konu edindiği belirlenen yedi kitap incelenmiş ve her kitaba yönelik etkinlik örnekleri verilmiştir. Etkinliklerinin çoğunun araştırmacılar tarafından planlanan, orijinal etkinlikler olması araştırmannın özgünlüğü açısından önemlidir.

Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk

Selim Yeniçeri'nin çevirisini yaptığı, Lauren Rubenstein tarafından yazılan ve Shelly Hehenberger tarafından görselleri hazırlanan kitabın amacı; duygusal farkındalık kazanımı için bir meditasyon (derin düşünme) çalışması yapmaktır. Kitapta bir çocuğun duygularıyla tanışması, çocuğun kapisına gelen duyguları içeriye davet etmesi ve onlarla arkadaş olması anlatılmaktadır. Kitapta farklı duygulara yer verilerek günlük hayattan seçilen örneklerle ve benzetmelerle çocuğun duyguları somutlamasına yardımcı olmaya çalışılmıştır. Çocuğun, duyguları ne olursa olsun onlarla birlikte bu hayatta var olduğu, onlarla yaşayacağı ve onlarla arkadaş olduğunda her şeyin daha güzel olabileceği vurgulanmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından hazırlanan ve Okuyan Us tarafından yayımlanan kitap 4-8 yaş aralığındaki çocuklara önerilmiştir. Kitaplarda yer alan "Ebeveynlere ve Eğitimcilere" not bölümü; farkındalık uygulamaları, derinlemesine düşünme faaliyetleri, nefes ve bilinç egzersizleri gibi alıştırma

önerileri ve gerek farkındalık üzerine gerekse kitap hakkındaki açıklayıcı bilgileri ile ek bir kılavuz özelliği taşımaktadır. Kitabın sonunda yer alan ve faydalı uygulamalar içeren bu bölümün ardından kitabın en sonunda nefes alma, hayal etme, zihinde canlandırma ve resim çizme uygulamalarını içeren bir farkındalık etkinliği yer almaktadır.

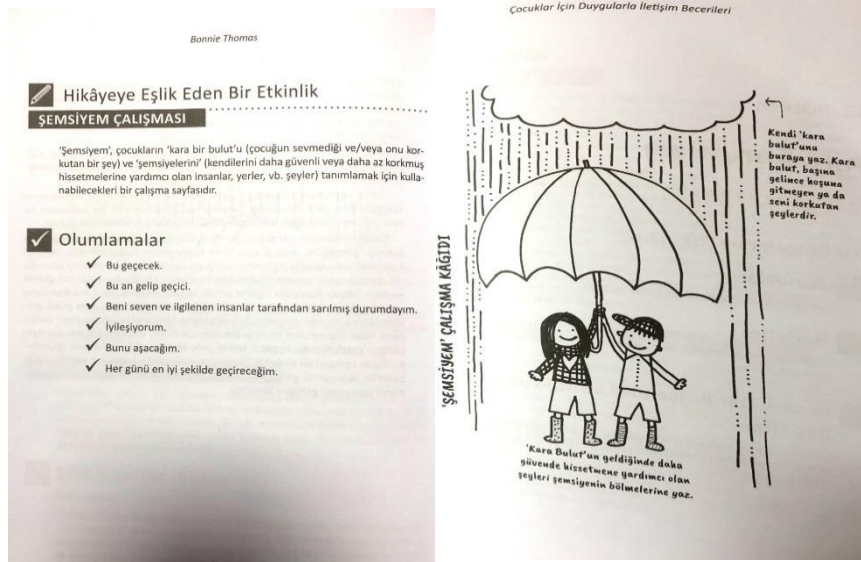
Etkinlik Önerisi: Çocuklardan gözlerini kapatmaları istenir ve onlara zihinlerini boşaltmaları, kendilerini rahatlatmaları için süre verilir. Ardından içlerindeki en baskın duyguyu bulmaları ve bu duyguya odaklanmaları istenir. Neden bu duygu içinde oldukları, bu duygunun nereden gelmiş olabileceği, neden böyle hissettikleri üzerine düşünmeleri istenir. Daha sonra öğrencilerden bu duyguyu ete kemiğe büründürmeleri yani somutlaştırmaları istenir. Bunun için bir insan, bir varlık veya bir nesne üzerine düşünebilecekleri belirtilir. Bu aşamada çocuklara yardımcı olabilmek adına kitap okunur, düşünmeleri için biraz daha süre verilir ve gözlerini açmaları istenir. Ardından balon dağıtılır ve balonları şişirmeleri, şişirirken de içlerinde baskın olan duyguyu nefesleriyle bu balona aktarmaları istenir. Şişirilen balonların üzerine kendi adlarını ve aktardıkları duygunun adını yazmaları istenir. Tüm çocuklar halka olacak şekilde bir araya toplanır ve dinlendirici, neşeli bir müzik açılır. Müzik bitince tüm balonlar havaya bırakılır, çocuklar karışan balonlardan kendine ait olmayan herhangi bir balonu yakalarlar. Sırayla ellerindeki balonun kime ait olduğunu ve duygusunu okurlar, adı ve duygusu okunan kişi halkanın içine gelir ve neden bu duyguyu seçtiğini, bu duyguyu nasıl somutlaştırdığını anlatır. Bu duyguyla ilgili bir deyim, atasözü, özlü söz veya şiir dizesi söylemesi istenir.

Sessizlik

Lemniscates tarafından hazırlanan ve Gülbin Bilgen Baltacıoğlu'nun çevirisini yaptığı kitap mindfulness (bilinçli farkındalık) üzerine yazılmış bir hikâyedir. Kitap; çocukların duygusal farkındalık düzeylerini geliştirmeyi, kendisine ve çevresine karşı merak duygusunu güçlendirmeyi, yaratıcılıklarını ve dikkat düzeylerini arttırmayı amaçlamaktadır. Sessizliği dinlemeyi, günlük yaşamın karmaşısından uzaklaşarak çevremizdeki sesleri fark etmeyi incelemektedir. Koşarken kalp atışları, dans ederken ayağının ritim sesleri, mevsim değişikliklerinde rüzgârın, yağmurun, karın sesleri anlatıda yer bulmuştur. Dinleme-odaklanma-farkına varma eylemleri kitap aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından hazırlanan ve Okuyan Us tarafından yayımlanan kitap 4-8 yaş aralığındaki çocuklara önerilmiştir. Kitapta psikolojik danışman tarafından yazılmış "Ebeveynlere ve Eğitimciler" not bölümünde sessizliğin sesini dinlemenin faydalarından bahsedilerek bilinçli farkındalığın tanımı yapılmış, bilinçli farkındalık egzersizlerinin çocuğa kattıklarını sıralanmış ve çocuklarla uygulanabilecek egzersizlere yer verilmiştir. Bunlar "nefes egzersizi", "farkındalık yürüyüşü" ve "her gün yaptıkları aktiviteyi (diş fırçalama, saç tarama vb.) odaklanarak yapma egzersizi" olarak yönlendirmelerle birlikte verilmiştir. Kitabın en sonunda ise nefese odaklanma sırasında yaşanan deneyimi resmetme etkinliğine yer verilmiştir.

Etkinlik Önerisi: Çocuklardan kalabalık ortamlar (pazarlar, alışveriş merkezleri, terminaller, bankalar, okullar, yemekhaneler vb.) söylemeleri ve bu ortamda kendilerini sessizce oturur vaziyette hayal etmeleri istenir. Duydukları sesler, aldıkları kokular, bu ortamların onlarda uyandırdığı duygular üzerine konuşmaları istenir. Ardından "Şemsiyem" çalışması yaptırılır. Bu etkinlik; çocukların 'kara bir bulut'u (çocuğun sevmediği ve/veya

onu korkutan bir şey) ve 'şemsiyelerini' (kendilerini daha güvenli veya daha az korkmuş hissetmelerine yardımcı olan insanlar, yerler, vb. şeyler) tanımlamak için kullanabilecekleri bir çalışmadır (Thomas, 2018, s.236-237). Çocuklardan kalabalık ortamlardan birini seçmeleri ve bulutun üzerine bu ortamla ilgili hissettikleri olumsuz duyguları, şemsiyenin üzerine ise olumlu duyguları yazmaları istenir. Hayatta her duygunun olabileceği, bulunduğumuz ortamlardaki duygulara hazırlıklı olmamız gerektiği vurgulanır. Olumsuz duygulardan oluşturduğumuz şemsiye sayesinde kurtulabileceğimiz iletisi verilmeye çalışılmaktadır.



Resim 1. Şemsiyem Çalışması (Thomas, 2018, s. 236-237).

Hislerimiz-Bunları Hissetmek Normal mi?

Defne Ongun Müminoğlu tarafından yazılan ve Berk Öztürk'ün çiziliğini yaptığı kitap Artemis Yayınları tarafından basılmış ve 3 yaş ve üzeri için uygun olduğu belirtilmiştir. Kitapta kitabın kahramanları olan Burcu, Berk ve anneleri, köpekleri Dost ve veterinerleri Gültekin Amca'nın duygularına yer verilmiştir. Yazarın amacı insanların hissettiği duyguların yaşamın bir parçası olduğunu, doğal olduğunu vurgulamak ve hislerimizi tanıyarak ve önemseyerek yaşama devam etmeyi öğretmektir. Yazar, çocukların duygularını dolu dolu yaşadıklarında yetişkinliğe geçişte daha bilinçli olacaklarını düşündüğünü belirtmektedir. Burcu ile Berk iki kardeş, Berk'in köpekleri Dost'u süslemek için tüylerini yağlı boya ile rengârenk boyaması sonucunda annesinin ona kızmaya başlayan anlatı arkadaşları Serra'nın yeni doğan kardeşini kıskanmasının üzerine üzüntülerin paylaştıkça azalacağı vurgusu ile devam eder ve veteriner Gültekin Amca'nın Dost'u boyalardan arındırması, Berk'in hatasını anlayıp annesinden özür dilemesi ile son bulur. Üzülme, mutlu olma, hayal kırıklığına uğrama, sıkılma, tikslenme, kıskanma, endişelenme, şaşırma, rahatlama, korkma, gurur duyma gibi birçok duygu böylece anlatılmaktadır. Kitabın sonunda uzman psikolog danışman tarafından kitabı okurken ve kitap bittikten sonra yapılması gereken önerilere yer verilmiştir. Kitabın içinde kahramanların yüz ifadelerini, duygularını gösteren çıkartmalara, sonunda ise kitabın kurgusuyla ilgili bazı etkinliklere yer verilmiştir.

Önerilen Etkinlik: Çarkifelek şeklinde bir Duygu Çemberi (Filliozat, Limousin & Veille, 2019, s.68-69) panosu oluşturulur. Hikâyedeki duygular her bir çark dilimine yazılır. Çocuklardan kitabın içinde bulunan çıkartmaların benzerini tüm kahramanlar için hazırlamaları istenir. Sırayla çocuklardan çarkı çevirmeleri ve gelen duygu ile ilgili kahramanın çıkartmasını yapıştırarak eşleştirme yapması istenir. Çocuklardan o duyguyu daha önce yaşayıp yaşamadığı sorulur, o duyguya dair düşüncelerini ifade etmesi istenir.



Resim 2. Duygu Çemberi (Filliozat, Limousin & Veille, 2019, s.68-69).

Duygular Mutfağı

Her ikisi de klinik psikolog ve aynı zamanda çocuk kitabı yazarı olan Marc Nemiroff ve Jane Annunziata tarafından kaleme alınan, görselleri Christine Battuz ve çevirisi ise Gülbin Bilgen Baltacıoğlu tarafından hazırlanan kitap, 4-8 yaş aralığındaki çocuklara yönelik duygusal farkındalığı geliştirmek amacıyla yazılmıştır. Bir çocuğun duygu menüsüne yer vererek ve tüm duyguların bir yiyeceklerle temsil edilmesi fikriyle oluşturulan kurguda duyguları anlamak ve anlatabilmek üzerinde durulmuştur. Mutlu sosisli sandviç, kaygılı karpuz, utangaç makarna, üzgün ıspanak, şaşırılmış çilek, hüzünlü biftek, kızgın elma, heyecanlı yumurta, korkak istakoz, yalnız marul ve kafası karışık kek duyguları tanımaya ve anlatmaya yardımcı kahramanlardır. Tüm duyguların abartı hâlinin, aşırısının sorun yaratacağı belirtilir, duyguların kontrol altında tutulması gerektiği vurgulanır. Gülme krizine veya aşırı kaygılanmaya yönelik nefes egzersizleri hakkında bilgi verilir, tarif edilemeyen mutsuzluk gibi duyguların resmedilmesi önerilir. Herkesin benzer duygulara sahip olduğu, önemli olanın duyguları ifade edebilmek olduğu üzerinde durulur. Kitabın sonunda ailelere, öğretmenlere, sosyal hizmet uzmanlarına, terapistlere, pedagoğ ve psikologlara kitapların içeriği ve çocuklara rehberlik konusunda önemli bilgiler veren “Ebeveyn ve Eğitimcilerle Notlar” bölümü bulunmaktadır. Bu bölümde “hisleri etiketlemek”, “rol modeli olmak”, “kitap okumak ve konuşmak”, “yönetmeyi öğrenmek” duyguları keşfetmek için önemli yollar olarak açıklanmıştır. Bu bölümden sonra duyguları içeren bilmece ve boş olarak çizilmiş bir yüze duygu çizme etkinlikleri yer alır.

Önerilen Etkinlik: Çocuklardan kendi duygularını tarif edecek bir “duygu menüsü” oluşturmaları istenir. Her bir yiyeceğin ağızlarında bıraktığı tadı, duyguyu hayal etmeleri ve tarif etmeleri istenir. Bu menüyü resmetmeleri ve ardından menüde yer alan her bir duyguyu temsil eden yiyecekleri konuşturan diyaloglar yazmaları istenir. Ardından bu diyalogları canlandırmaları istenir.

Duygular Nedir?

Çocuklar için felsefe çalışmaları yapan Oscar Brenifier tarafından yazılan ve Serge Bloch tarafından resimlenen kitap 7 yaş ve üzeri için uygundur. Filozof Çocuk sersinde yer alan kitap altı bölüme yerleştirilmiş altı sorudan ve bu soruya yönelik sorgulayıcı yaklaşımlardan oluşmaktadır. Çocukların bu sorular sayesinde duygu ve düşüncelerinin farkına varmaları, farklı değişkenleri de dikkate alarak duyguları üzerine düşünmeleri amaçlanmaktadır. Bölümler şu başlıklardan ve soru cümlelerinden oluşur:

Sevginin Kanıtı-Annenin ve babanın seni sevdiğini nasıl anlıyorsun?

Kıskançlık-Kardeşlerini kıskanıyor musun?

Çatışma-Sevdiğin insanlarla neden kavga ediyorsun?

Aşk-Âşık olmak güzel midir?

Dostluk-Yalnız olmak mı iyidir, arkadaşlarla olmak mı?

Utangaçlık-Tüm sınıfın önünde tek başına konuşma yapmaktan korkar mısın?

Seçilen bölümler ve sorular aracılığıyla çocuğun yaşadığı birçok duyguyla yüzleşmesi, bu duygulara kapılmasının doğal olduğu sonucuna varması, neden bu duyguya kapıldığını anlaması ya da bu duyguların gerekliliği ve gereksizliği üzerine farkındalık geliştirmesi sağlanabilir.

Önerilen Etkinlik: Çocuklardan altı grup oluşturmaları istenir ve her bir gruba kitabın bir bölümü verilir. Çocuklardan kitabın ilgili bölümlerinde yer alan sorulara beyin fırtınası yöntemini kullanarak cevaplar bulmaları ve oluşturdukları cevapları planlı konuşma yöntemiyle sunmaları istenir. Ne kadar çok farklı görüş ve duygu farkındalığı ortaya çıkarsa etkinlik o kadar başarılı olmuş kabul edilir.

Noa, Kirpi ve Sarı

Çocuklara, ebeveynlere ve öğretmenlere mindfulness (bilinçli farkındalık) eğitimi veren Sepin İnceer’in yazdığı ve Sezen Aksu Taşyürek’in resimlediği kitap mindfulness için özel olarak hazırlanmıştır. Noa adındaki küçük erkek çocuk duygularının farkında olan bir kahramandır. Toprağın sıcaklığının, rüzgârın yüzüne değmesinin, soğuk suya ayaklarını sokmanın, kekin kokusunu içine çekmenin keyfini yaşayan bir çocuktur. İyi hislerinin adını bir renkle eşleştirerek ona “sarı” diyen Noa’nın başına bir gün kötü bir olay gelir ve artık sanki çok ağır bir kirpi gelip kalbine oturmuş gibi hisseder. Bu kötü duyguyu sevmeyen Noa, sarıyı hissettiği gibi bütün bedeniyle bu hissi yaşamak istemez. Zamanla kirpi ile bütünleşen Noa; kirpiyi bastırarak, derinlere iterek, yokmuş gibi davranarak, uzaklara (çöle, denize, uzaya, ormana) giderek ondan kurtulmaya çalışsa da başarılı olamaz. Denizde fener balığının tuttuğu ışık içindeki kirpiye dikkat etmesini, göldeki yansıması da kirpinin o kadar korkulacak bir şey olmadığını görmesini sağlar. Sonunda kirpiyi hissederek ve fark ederek ondan kurtulur, dikkatini ve ilgisini kirpiye verdiğinde gözyaşları yanaklarından süzülür ve kirpi artık gitmiştir. Üzüntü veren duyguların da sadece bir his olduğunu, insanı ele

geçirmemesi gerektiği vurgulanır. Kitapta etkinlik olarak hikâyenin belirli yerlerinde okuyucunun hikâyeye ilgili yazması veya çizmesi için sayfalar bırakılmıştır. Bu yazım veya çizimler yine hisler ile ilgilidir. Kitabın sonunda ise mindfulness tanımlanmıştır.

Önerilen Etkinlik: Aile ile evde ya da arkadaşlarla sınıfta oynanabilecek bir “drama-taklit oyunu” ile kişilerin iyi ve kötü hislerini fark etmesi sağlanır. Kartondan bir fener hazırlanır, fener elinde olan çocuk onu etkileyen hisleri düşünür. Keyif aldığı veya üzüntü duyduğu durumlardan birini seçerek o hissi canlandırmaya çalışır. Bunu bir renge, hayvana, eşyaya, yiyeceğe vb. benzeterek canlandırmaya çalışır. Canlandırılan duyguyu doğru tahmin eden çocuk feneri eline alır ve oyun böyle devam eder.

Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli

Sunuş yazısı bilinçli farkındalık alanında akademik çalışmaları bulunan Jon Kabat-Zinn tarafından kaleme alınan ve beş yüz bin anne baba ve öğretmenin hayran olduğu adlı kitap da bu çalışma bağlamında dikkat çekici bir örnektir. Eline Snel tarafından yazılan kitaba çocuklara rehberlik edecek bir meditasyon (derin düşünme) CD’si de eklenmiştir. Kitapta; bedeni tanıma, farkındalığın önemi, bilinçli anne baba olma, dikkat ve nefes ilişkisi, ruh hâlini tespit etme, hoş olmayan duyguları idare etme, zihne takılan düşünceleri inceleme, sabır ve güven duygularının önemi gibi konulara yer verilmiştir. Bu kitap çocuklar için yazılmış bir hikâye kitabı değil 5-12 yaş aralığındaki çocukların evde ve okulda sakin kalmalarında kullanılabilecek, alıştırmaya bölümleri içeren CD’si olan bir meditasyon (derin düşünme) kitabıdır. Ayrıca aynı adı taşıyan ayrı bir aktivite kitabı da bulunmaktadır. Aktivite kitabı altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde dikkat kasını çalıştırmaya yönelik nefes, gözlemlenme, odaklanma ve hafıza etkinliklerine yer verilmiştir. İkinci bölümde beden ile arkadaş olma fikrine yönelik etkinlikler vardır. Beş duyunun macerasını içeren üçüncü bölümde bilinçli farkındalığın duygularla olan ilişkisine yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Dördüncü bölümde kişinin duygularını fark etmesi, beşinci bölümde hayallerini keşfetmesi, son bölümde ise sevmek ve mutlu olmak ile ilgili etkinliklere yer verilmiştir.

Önerilen Etkinlik: *Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli* kitabının aktivite kitabındaki Kişisel Hava Durumu (Snel, 2019, s. 56-57) etkinliği uygulanabilir. Bu etkinlikte çocuğun kendi duygularının farkına varması amaçlanmıştır. İlk etapta kavanozun içindeki kurbağaların duygularının fark edilip eşleştirilmesi istenmiştir. Ardından ise boş kavanoza kendi duygusunu resmetmesi istenmiştir.



Resim 3. Kişisel Hava Durumu (Snel, 2019, s.56-57).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bilinçli farkındalık eğitimini amaçları arasına alan çocuk edebiyatı görev yelpazesini her geçen gün genişletmektedir. Günümüz çocuk edebiyatı, yaşam için hayati önem taşıyan “anın, duyguların ve çevrenin farkında olma” şeklinde özetlenen bilinçli farkındalık unsurlarını hikâye, meditasyon (derin düşünme) çalışmaları ve etkinlikler içeren kitaplar yoluyla verebilmeyi amaçlamaktadır. İncelenen yedi kitaptan sadece üçü (*Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk, Hislerimiz-Bunları Hissetmek Normal mi?, Noa, Sarı ve Kirpi*) hikâye ile kurgulanmıştır. Çocuk edebiyatında bilinçli farkındalık ile ilgili becerilerin daha çok meditasyon (derin düşünme) çalışması ve etkinlikler içeren kitaplar üzerinden verildiği görülmektedir. İncelenen kitaplarda özellikle kitaba ek olarak verilen etkinlik kitabı ve CD ile kitabın sonunda yer alan ek bilgilendirici metinler ile bilinçli farkındalık eğitimi üzerinde durulduğu görülmüştür. Bu çalışmada da araştırmacılar tarafından önerilen etkinliklerle bilinçli farkındalık eğitiminin uygulamaya dönüşmesi ve kalıcılığı önemsenmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli çocuk kitaplarıyla çocuğun kendi duygularını fark etmesi ve kabullenmesi amaçlanmıştır. Kitaplarda olumlu-olumsuz bütün duyguları hissetmek, tanımak ve kabullenmek gerektiği özellikle vurgulanmaktadır. Tüm duyguların abartılı hâlinin -gülme krizi, aşırı kaygı vb.- kişinin psikolojik iyi oluşunun önünde bir engel olduğu belirtilmektedir. Önemli olan duyguları bastırmadan kontrol altında tutabilmektir. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyini arttıracak çok çeşitli etkinlik ve uygulama önerilerine yer verilmiştir. Gözlemlene, hafıza etkinlikleri, farkındalık yürüyüşü, odaklanarak bir aktivite yapma; kalp atışını, dans ederken ayakların ritim seslerini, rüzgârın sesini, yağmurun, karın sesini dinleme gibi uygulamalarla odaklanma becerisi ile nefes egzersizi ön plana çıkmaktadır. Hayal etme, zihinde canlandırma, resim çizme, üzüntüyü paylaşma, kitap okuma ve üzerine konuşmak bilinçli farkındalığı geliştirmeye yarayan diğer etkinlikler olarak ön plana çıkmaktadır. Çalışmada incelenen kitaplar dışında, araştırmacılar tarafından planlanan uygulama önerilerinde ise hayal etme, zihinde canlandırma, dramatizasyon, kitap okuma ve üzerine konuşma, somutlaştırma, duyguları paylaşma ve duygular hakkında konuşma, yazma, resmetme, beyin fırtınası etkinliklerine yer verilmiştir.

“Etkinlikler öğrencilerin bilgileri keşfetme, bütünleştirme, mantığını yakalama, becerileri geliştirme ve başkalarıyla paylaşımlarına yardım etmektedir.” (Güneş, 2012: 40). Göçer (2010), öğrenme ve öğretme süreci etkinliklerinin çok uyaranlı ve etkileşimli bir ortamda yürütülmesinin önemine işaret ederken Türkben (2019) de çalışmasında çocuklara yönelik oluşturulmuş metinlerle birlikte öğrencilerin eğlenerek öğrenecekleri etkinliklere yer verilmesinin gerekliliğini ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık eğitiminin okul öncesi dönemden itibaren uygulanmaya başlanması gereklidir. İlgili araştırmalarda bilinçli farkındalığın okul öncesinden (Çollak, 2018) orta okula (Toprak ve Çetiner-Bacak, 2019) hatta üniversiteye (Deniz vd., 2017; Demir ve Gündoğan, 2018; Şahin, 2019) uzanan yaş grubunda yapılan terapi uygulamaları ile duygu düzenleme, duygusal zekayı yükseltme ve psikolojik iyi oluşu sağlama, stres kontrolü ve takıntılar ile baş edebilmeye kadar birçok alanda başarı elde edildiği ortaya konulmuştur. Bu çalışmada incelenen kitapların ise 3 yaş ve üzeri için uygun olduğu ve işlenen konular itibarıyla çocuklara duygularını tanıma ve düzenleyebilme ve de olumsuz duygularla baş edebilme imkânı sunacağı görülmektedir.

ÖNERİLER

Psikolojik iyi oluşun ve sağlıklı ilişkilerin temeli görülen bilinçli farkındalık eğitimi; her bir beceri gibi tekrar ve belli bir süreç gerektirmektedir. İncelenen kitaplarda çeşitli ve zengin etkinlik temelli faaliyetlerin hem okul öncesinde okulda öğretmenlerle hem evde ebeveynlerle gerçekleştirilmesi önerilebilir. Kitapların bir yetişkin rehberliğinde okunması ve gerek kitap içindeki gerekse çalışmadaki etkinliklerin oyuna dönüştürülerek zaman zaman uygulanmasının çocukların bilinçli farkındalık kazanmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

İncelenen kitaplarda yazarların/yayınevlerinin bilinçli farkındalık konusunda doğrudan bilgi verici kitaplar hazırladıkları görülmüştür. Çocuk edebiyatının çocuklara kitap karakterleriyle özdeşim kurarak farkındalık kazandırma işlevi düşünüldüğünde yazarların/yayınevlerinin bilinçli farkındalık konusunu işleyen hikâye kitaplarına daha çok yer vermesi önerilebilir, bu durum çocuk edebiyatının amaçlarıyla da örtüşecektir. Ayrıca çalışmada incelenen kitaplardan çoğu (yedi kitaptan beşi) çeviri eserdir. Yazar ve yayınevi işbirliğiyle bilinçli farkındalık konusunu işleyen yerli çocuk kitabının sayısının artması sağlanabilir.

ETİK METNİ

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.”

Yazarların Katkı Oranı Beyanı: Birinci araştırmacının bu çalışmaya katkı oranı %50 ve ikinci araştırmacının bu çalışmaya katkı oranı %50’dir.

KAYNAKÇA

Aktepe, İ. & Tolan, Ö. (2020). Mindfulness: a currentreview. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(4), 534-561. <https://doi:10.18863/pgy.692250>.

Albrecht, N. J. (2018). Teachers teaching mindfulness with children: being a mindful role model. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(10), 1-23.

Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G. & Özgülük, S. B. (2017). *Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi*.

TÜBİTAK SOBAG Proje No: 115K450. Erişim adresi
<https://openaccess.mef.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11779/1271>.

Brenifier, O. (2013). *Duygular nedir?* (3. Basım). (Çev. A. Türkmen). Tudem. (Orijinal yayın tarihi, 2004)

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Buchanan, T. K. (2017). Mindfulness and meditation in education. *YC Young Children*, 72(3), 69-74.

Çollak, N. (2018). *Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık mindfulness (Bilinçli Farkındalık) programı ve programın çocuklar üzerindeki etkileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.

- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19 (1) , 46-66. <https://doi:10.12984/egeefd.332844>
- Deniz, M.E. & Erus, S.M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Doğan, S. & Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Filliozat, I., Limousin, V. & Veille, E. (2019). *Duygularım-oyunuyorum ve kendimi tanıyorum*. (Çev. Burçak Targaç). Domingo. (Orijinal yayın tarihi, 2016)
- Goleman, D. (1996), *Duygusal zekâ*. (Çev. B. Seçkin Yüksel). Varlık Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1995)
- Gündoğan, N., Saltukoğlu, G. & Astar, M. (2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 966-993. <https://doi:10.26466/opus.618175>
- Güneş, F. (2012). Testlerden etkinliklere Türkçe öğretimi. *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Göçer, Ali (2010). Türkçe öğretiminde çok uyaranlı bir öğrenme ortamı oluşturmak için seçkin edebî ürünlerden yararlanma. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 27 (341-369).
- Hougaard, R. & Carter, J. (2019). Meselede mindfulness uygulamaları. *Duygusal Zekâ Mindfulness-Duygusal Farkındalığınızı Artırın* içinde (s.45-54). (Çev. Levent Göktem). Optimist.
- İnceer, S. (2019). *Noa, kirpi ve sarı*. (3.Baskı). Abm Yayınevi.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183-212.
- Langer, E. (2019). Karmaşa çağında mindfulness. *Duygusal Zekâ Mindfulness-Duygusal Farkındalığınızı Artırın* içinde (7-34 ss). (Çev. Levent Göktem). Optimist.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Lemniscates (2019). *Sessizlik*. (3. Baskı), (Çev. G. B. Baltacıoğlu). Okuyan Koala.
- Nemiroff, M. & Annunziata, J. (2019). *Duygular mutfağı*. (Çev. G. B. Baltacıoğlu). Okuyan Koala.
- Ongun Müminoğlu, D. (2019). *Hislerimiz-bunları hissetmek normal mi?* (5. baskı). Artemis Çocuk.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Rubenstein, L. (2016). *Duygularıyla arkadaş olan çocuk*. (8. baskı), (Çev. Selim Yeniçeri). Okuyan Koala.
- Snel, E. (2018). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. (2. Baskı). Pegasus.
- Snel, E. (2019). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli aktivite kitabı*. Pegasus.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.

- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli farkındalık ve problem çözmeye becerisinin demografik ve psikolojik değişkenler bakımından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- TDK (2020). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr>
- Thomas, B. (2018). *Çocuklar için duygularla iletişim becerileri*. (Çev. D. Ağar). Sola Kidz. (Orijinal yayın tarihi, 2016)
- Türkben, T. (2019). Etkinliklerle çocuk edebiyatı yapıtlarının Türkçe öğretiminde kullanılması. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (16), 160-179. <https://doi:10.29000/rumelide.616917>
- Toprak, Z. & Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Üstün, E. (2019). Flüt eğitiminde günlük çalışma yapmanın öğrenciler üzerinde bilinçli farkındalık ve stres kontrolü açısından etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23 (2), 591-601.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153. <https://doi:10.1108/JCS-12-2012-0014>
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25,(25), 139-146. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/1141-20110715114029-yesilyaprak.pdf>.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.