

ÖZ FARKINDALIK

Öz-farkındalık kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, isteklerini gerçekçi bir biçimde ele alması ve kendisi ile ilgili güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, anlık neler hissettiğini fark etme, yetenekleri hakkında gerçekçi bir değerlendirme yapabilme becerisidir.

Aynı zamanda düşünme, hissetme ve davranış biçiminize dikkat verme anlamına gelir.

Öz farkındalık, olaylara dair düşünme ve algılama eğilimlerimizi ve çevremizdeki dünyayı anlamlandırırken kullandığımız örüntüleri fark etmek anlamına gelir.

Nasıl hissettiğimizden kaçınmaya veya onu "düzeltmeye" çalışmak yerine duygularımızı zor ya da rahatsız edici olanlar da dahil olmak üzere gözlemlemek ve merak etmektir. Belirli durumlarda nasıl davranma eğiliminde olduğumuza dikkat etmektir.



1

ÖZ FARKINDALIK

MÖ 4. yüzyılda yapılan ve Apollon'a adanan Delf Tapınağında Pythagoras'ın "Kendini Bil" sözü yazar, Stefan Zweig'in "İçindeki insanı anlayan, tüm insanlığı anlamaya başlar." özdeyişi gibi özlü ifadelerde farklı kültürlerde ve zamanlarda, insanın kendini bilme ve tanınmasının önemi sürekli olarak dile getirilmiş ve vurgulanmıştır. Kendini bilme ve tanıma, insanın kendinin farkında olmasından geçer.

Öz farkındalığı yüksek bir birey, kendini gereksiz yere eleştirmede ve boş hayallere kapılmaz. Bunun yerine hem kendine hem de başkalarına karşı dürüst olmayı tercih eder. Öz farkındalık sayesinde birey; sadece o ana odaklandığı için kendisini enerjik hissetmekte, yaşadıklarından keyif almakta ve yaşamında olan biten her şeyin daha fazla farkında olmaktadır.

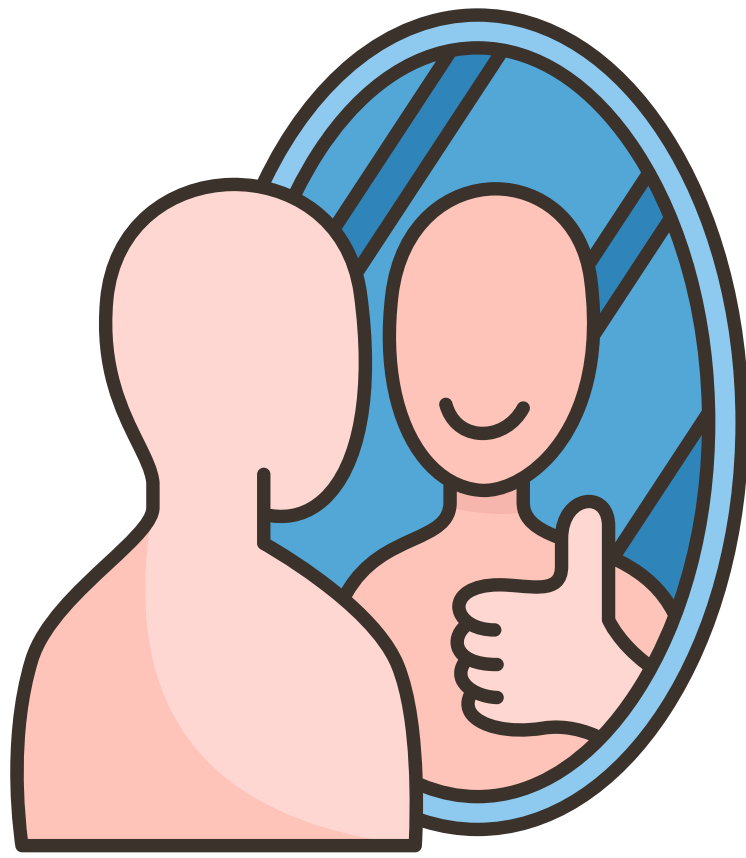


2



ÖZ FARKINDALIK

Sarayköy Atatürk Ortaokulu
Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi



Öz Farkındalık Nasıl Geliştirilir?

1. Kendini Gözleme:

Öz farkındalık kazanmanın ilk adımı, kendi davranışlarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi dikkatli bir şekilde gözlemlemektir.

Günlük yaşantınızda neler hissettiğinizi ve nasıl tepkiler verdiğinizi fark etmeye çalışın.

Gün içerisinde en sık hissettiğiniz duyguyu not alın. Bu sizin hayatınızın arka planındaki duygudur. Bu duygu ne? Gerginlik mi? Huzur mu? Endişe, tedirginlik, öfke, dalgınlık, neşe, sakinlik.... Bir gözlemleyin. Duygunuzu tanımlayamıyorsanız duygu listelerinden yararlanabilirsiniz.

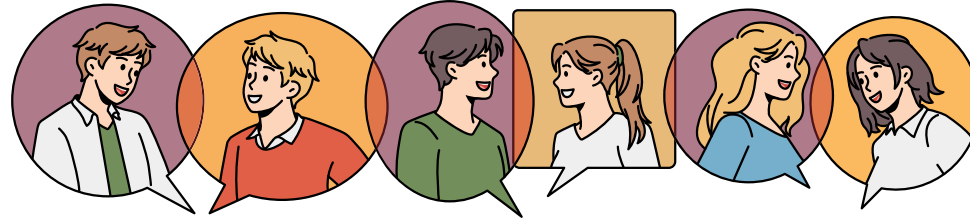
Bu duygulara sebep olan düşünceleriniz vardır. Onları yakalamaya çalışın. Örneğin gün içinde sürekli tedirgin hissetmenizin sebebi "Hiçbir şeyi tam yapamıyorum, kesin bir yerde hata yaptım, beceriksizin tekiyim" gibi bir düşünceye sahip olmanız olabilir. Bu düşünceleri yakalamaya çalışın. Not alın.

3

2. Duygularınızı Kabul Etme:

Kendinizi daha iyi anlamak için duygularınızı kabul etmek önemlidir. Bazı günler gergin, bazı günler ise çok neşeli hissedebilirsiniz. Duyguların iyisi veya kötüsü yoktur. Her biri nihayetinde bir duygudur ve yaşanması gerekir.

Zorlayıcı duyguları yaşamaktan korkmayın. Bazen üzülmeniz, bazen öfkelenmeniz, bazen kıskanmanız doğaldır. Önemli olan bu duyguları kontrollü bir biçimde ve ilişkide olduğumuz insanlara zarar vermeden yaşamaktır.



3. Geri Bildirim Alma:

Çevrenizdeki insanlardan dürüst ve yapıcı geri bildirimler almak, öz farkındalığınızı artırmaya yardımcı olabilir. Yakın arkadaşlarınız, aile üyeleriniz veya iş arkadaşlarınızla iletişime geçerek nasıl algılandığınızı ve davranışlarınızın etkisini öğrenin. Güvendiğiniz bir yakınınızla sohbetlerinizde şu sorulara yer verebilirsiniz:

- Bana dair sevdiğin 3 şeyi söyler misin?
- Seninle olan ilişkiyi geliştirmek için neyi daha fazla ya da neyi daha az yapmalıyım?
- Sence daha iyi hissedebilmem için hayatımda ne gibi değişiklikler yapmam gerek?
- Benim yerimde olsan bu olay hakkında ne düşünür, ne yapardın?
- Sen bir bilgin olsan benim yaşamıma dair en önemli öğütün ne olurdu?

4



4. Kişisel Değerlerinizi Tanımlayın:

Bu hayatta önem verdiğiniz ilkeler neler? Yaşamınızı devam ettirirken hangi değerlere bağlısınız? Prensiplerinizi, hayat görüşlerinizi, önceliklerinizi düşünün. Bu, neye önem verdiğinizi anlamana yardımcı olur. Değerlerinizle uyumlu davranmak, kişilik açısından bir bütünlük hissi yaşamana yardımcı olur, öz farkındalığınızı artırır ve daha tutarlı bir yaşam sürmenize yardımcı olur.

5. Kaynakları Güçlendirme

Kaynaklar yaşamınızda size iyi gelen her türlü durum, obje, kişi, aktivite olabilir. Olumsuz durumlarla başa çıkmak ve sizi iyi geleni bulmak adına şu soruları kendinize sorabilirsiniz:

"Neyi gördüğümde mutlu oluyorum, neyin sesini duymak beni sakinleştiriyor, hangi kokular beni rahatlatıyor? Hangi insanlarla iletişime geçmek kötü bir günün ağırlığını hafifletiyor? Hangi aktiviteler bir şekilde yaşama tekrar tutunmama yardımcı oluyor? En son ne zaman sadece kendime iyi gelen bir şey yaptım?"

İşte bu sorulara verdiğiniz cevaplar sizin kaynaklarınız. Kaynaklarınıza daha çok yer verdiğiniz bir hayat tarzı için çabalamak size iyi gelecektir.

5