

**Milli birlik ve bütünlüğümüzü tehdit eden unsurlar ile DAEŞ
ve FETÖ gibi din istismarı yapan oluşumlara yönelik bilinçli
farkındalık oluşturma bağlamında okul yöneticilerinin rolü**

Çöl Canaydın İHO – Kayahan İHO

Kulp / DİYARBAKIR
Şubat-Mart 2022

Bilinçli farkındalık nedir?

Bilinçli farkındalık nedir?

- İngilizce mindfulness olarak bilinen bilinçli farkındalık, bir insanın deneyimlerinden ders çıkarmasından kendisini daha iyi anlayabilmesine ve dolayısıyla kendisine ve etrafına merhamet göstermesine kadar birçok faydası olan bir davranış biçimidir. Kısaca, bilinçli farkındalık, insanların hayatlarını daha verimli geçirmelerine ve iç huzurunu yakalamalarına katkı sağlamaktadır.

**Bilinçli farkındalığın faydaları
nelerdir?**

Bilinçli farkındalığın faydaları

- 1. Deneyimlerimizden Ders Çıkarmamızı Sağlar

Yaşadığımız deneyimlerden ders çıkarabildiğimiz müddetçe benzer hataları yapmayı bırakırız. Bilinçli farkındalık yalnızca hoş giden deneyimleri gözden geçirmek değil hoşumuza gitmeyen deneyimleri de gözden geçirmemizi sağlar. Bu sebepten ötürü, hayatında bilinçli farkındalığı uygulayabilen kişiler hatalarının sebepleri üzerinde yoğunlaşarak kendilerini geliştirme yolunda büyük adımlar atarlar.

Bilinçli farkındalığın faydaları

- 2. Kabullenmeyi Kolaylaştırır

Bilinçli farkındalık bize kötü deneyimlerimizi ortadan kaldırmaktan ziyade onların farkında olmamızı öğretir. Farkında olarak kabullenmemizi ve olumsuz olarak nitelendirilen deneyimlerimizi aşmamızı sağlayan bir uygulamadır. Bilinçli farkındalık sayesinde kişiler negatif deneyimlerine daha kolay kabullenici ve ders çıkarıcı yaklaşımlarda bulunabilirler.

Bilinçli farkındalığın faydaları

- 3. Duygularımızı ve Kendimizi Anlamayı Kolaylaştırır

Duygularımızı ve kendimizi anlamamız diğer canlılardan farklı olarak insani olarak ihtiyacımızdır. Hem kendimiz ve etrafımız için merhamet göstermemizi kolaylaştırır hem de kendimizle ilgili değişimi ve gelişimi sağlamamız adına gereklidir. Bilinçli farkındalığın temelinde de yaşanan duygularımızı anlayabilmek ve kabul edebilmek vardır.

Bilinçli farkındalığın faydaları

- 4. Stresi ve Kaygıyı Azaltır

Stres ve kaygı gelecek ya da geçmiş odaklıdır. Bilinçli farkında olma hali yaşadığınız deneyimleri kabul ederek ana odaklanmanızı sağladığı için zihninizi gelecek yerine şimdiye aktarmanızı kolaylaştıracaktır. Kötü olarak nitelendirilen deneyimlerin sizi sarsacak biçimde etkileme oranı azalarak gereğinden fazla stres ve kaygınız ortadan kalkacaktır.

**Bilinçli farkındalıkta okul
yöneticilerinin rolü**

Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

- Okul yöneticisinden beklenen temel işlevlerden biri, okulu yönetirken okul içinde yer alan insanlarla (öğretmen, öğrenci, diğer personel), okul dışındaki çeşitli grupların beklentilerini uzlaştırmak ve okulun amaçlarını gerçekleştirmektir. Bu açıdan okul yöneticilerinde teknik, insani ve kavramsal olarak bazı yeterliklerin bulunması gerekmektedir.

Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

- Bilinçli farkındalık oluşturma bağlamında bir okul yöneticisinin insani yeterliliğinin iyi derecede olması gerekmektedir.
- İnsani yeterlik, diğer insanlarla iyi bir şekilde iş birliği içinde çalışma yeteneğini gösterir. Bu yeterliğe sahip yöneticiler ekibiyle etkili ve uyum içinde çalışarak ekip üyelerinin çabalarını bütünleştirirler. İnsani yeterlikler; iş yerinde kişiler arası ilişkilerde güven, coşku ve katılım ruhu olarak ortaya çıkar. İnsani yeterliklere sahip bir yönetici; yüksek derecede öz farkındalık ve anlama veya empati kurma kapasitesine sahiptir. Bu yeterliğe sahip yöneticilerin; kişi ve grupların tutumları, ön kabulleri ve inançlarına yönelik farkındalıkları yüksektir.

Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

Konu hakkında idareciler ile bilgi alışverişinde bulunuldu.



Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

Konu hakkında idareciler ile bilgi alışverişinde bulunuldu.



Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

Konu hakkında idareciler ile bilgi alışverişinde bulunuldu.



Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

Konu hakkında idareciler ile bilgi alışverişinde bulunuldu.



Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

Konu hakkında idareciler ile bilgi alışverişinde bulunuldu.



Bilinçli farkındalıkta okul yöneticilerinin rolü

Konu hakkında idareciler ile bilgi alışverişinde bulunuldu.



Kaynakça

Metinler:

- <https://abapsikoloji.com/bilincli-farkindalik-nedir-ne-ise-yarar/>
- https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/20_21_Bahar/yonetim_ve_liderlik/8/index.html

Görseller:

- <https://kurumsal.15temmuz.gov.tr/>
- <https://www.aa.com.tr/tr/15-temmuz-darbe-girisimi/kitaplara-sigma-yan-destan-15-temmuz/1531778>

**Bizi dinlediđiniz için
teřekkür ederiz.**