

# OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN PİYANO EĞİTİMİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK UYGULAMALARININ OLUMLU ETKİLERİ

## POSITIVE EFFECTS OF MINDFULNESS PRACTICES ON PRESCHOOL AND ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN PIANO EDUCATION

Çağdaş ALAPINAR GENÇAY

Dr. Öğretim Üyesi, Anadolu Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Eskişehir, Türkiye

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2130-046X>

[calapinar@anadolu.edu.tr](mailto:calapinar@anadolu.edu.tr)

**Received:** January 26, 2024

**Accepted:** April 17, 2024

**Published:** April 30, 2024

### Suggested Citation:

Alapınar Gençay, Ç. (2024). Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocukların piyano eğitiminde bilinçli farkındalık uygulamalarının olumlu etkileri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 13(2), 153-159.



Copyright © 2024 by author(s). This is an open access article under the [CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Öz

Budist felsefeye dayanan Mindfulness ile ilgili çalışmalar, Kabat-Zinn (2010) tarafından, Massachusetts Institute of Technology'de 1979 yılında başlamıştır (Mindfulness Institute, 2024). Moleküler biyolog olan Kabat-Zinn (2010), çeşitli sağlık sorunları olan hastalara yönelik meditasyon tekniklerini incelerken, uyguladığı programlarla ilgili bir klinik kurmuştur. Yarar sağladıkça tüm dünyaya yayılmaya başlayan Mindfulness, dilimize "Bilinçli Farkındalık" olarak çevrilmiştir. Anda kalabilmek ve dikkati o anda gerçekleşen olaylara odaklayabilmek üzerine kurulu bir metottur (Atalay, 2018). Türkiye'de, kurucusu olduğu Mindfulness Institute bünyesinde çalışmalar yapan Atalay 2016 yılından bu yana konu ile ilgili çalışmalarını yoğun olarak sürdürmektedir. MEF Üniversitesinde (Modern, Eğitim, Fen), Yüksek Öğretim Kurumu onaylı bir Farkındalık Uygulama ve Araştırma Merkezi açılmıştır ve mindfulness temelli stres azaltma programları Atalay (2016) tarafından uygulanmaktadır (Mindfulness Institute, 2024). Bu çalışmada, bilinçli farkındalık uygulamalarının piyano eğitiminde kullanılması konusu ele alınarak; özellikle okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklarda, günümüzde sıkça karşılaşılan dikkat eksikliği sorunlarına yansımalarına değinilmiştir.

**Anahtar Terimler:** Mindfulness, bilinçli farkındalık, piyano eğitimi, dikkat eksikliği.

### Abstract

Studies on Mindfulness based on Buddhist philosophy were started in 1979 by Kabat-Zinn (2010) at the Massachusetts Institute of Technology (Mindfulness Institute 2024). As a molecular biologist, Kabat-Zinn (2010) established a clinic related to the programs that he was practicing, while he was exploring meditation techniques for patients with various health issues. Mindfulness, whose benefits became apparent, started spreading worldwide, translated into our language as "Conscious Awareness." It is a method based on being present and focusing attention on events occurring in the present moment (Atalay, 2018). Atalay (2018) who is the founder of the Mindfulness Institute in Turkey has been intensively conducting studies on mindfulness since 2016. A mindfulness application-research center approved by the Higher Education Council has been established at MEF University and mindfulness-based stress reduction programs are implemented by Atalay (2016), (Mindfulness Institute, 2024). In this study, the use of mindfulness practices in piano education is discussed, with particular emphasis on its impact on attention deficiency issues commonly encountered today in preschool and elementary school aged children.

**Keywords:** Mindfulness, conscious awareness, piano education, attention deficiency.

### GİRİŞ

Mindfulness dilimize "Bilinçli Farkındalık" olarak çevrildiğinden, çalışmada anlamdaş olarak iki şekilde de kullanılacaktır. Konuyla ilgili ilk araştırmaları, MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesi Mindfulness Merkezinde gerçekleştiren moleküler biyolog Kabat-Zinn (2010), Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Temelli Stres Azaltma Programını oluşturan kişidir (Mindfulness Institute, 2024).

Öncelikle fiziki ve zihinsel şikayetleri olan hastalara uygulanan bu yöntem, günlük yaşamda karşılaşılan zorlukları çözümlenmede de kullanılmaktadır. Stresle başa çıkma, duyguları kontrol edebilme, öfke kontrolü sağlayabilme gibi konular, mindfulness programlarının temelini oluşturmaktadır. Dünyada Oxford, Exeter, Bongor, Stanford, UCLA, Nottingham, Utah, New Castle, IOWA gibi birçok üniversitede mindfulness uygulama ve araştırma merkezleri bulunmaktadır. Türkiye’de ise Prof. Dr. Zümra Atalay’ın kurucusu olduğu “Mindfulness Institute” bünyesinde, Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltma) ve Mindfulness Based Cognitive Therapy-MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) programları sürdürülmektedir (Mindfulness Institute, 2024).

Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı bilimsel olarak desteklenen, meditasyon uygulamalarını öğretmek, kişinin kaygı ve stres ile baş edebilme yetisini güçlendirme amaçlı tamamlayıcı bir eğitimidir. Eski budist Vipassana (içgörü) ve Shamatha (odaklanma) meditasyonları ve yoga uygulamalarına dayanmakla birlikte, dini bir bağlantıdan uzaktır. Gruplar halinde yapılan çalışmalar, kişinin duygularını, düşüncelerini, duyarlarını fark etmesini sağlayan zihinsel ve bedensel uygulamaları içerir. Günlük yaşamda zorlayıcı duygu durumlarının önüne geçebilmek ve bu duygularla baş edebilmek için destekleyici, tamamlayıcı, bir yöntem olarak kullanılabilir.

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi, Kabat-Zinn (2010) tarafından geliştirilen, bilişsel ve davranışsal terapisinin öğelerini birleştiren bir uygulamadır. Akut depresyon tedavileri için kullanılmakla birlikte, davranışsal terapi öğeleri ve bilinçli farkındalık uygulamaları ile beraber de kullanılarak, kişinin ruhsal değişimi üzerinde yarar sağlar. Obsesif kompulsif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, depresif ataklar, bipolar bozukluklar gibi geniş uygulama alanlarına sahip bir yöntemdir (MindfulnessInstitute, 2024).

### **Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli Farkındalık, şu an içinde gerçekleşenlere dikkat etmeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve özümsemeyi içerir. Ancak, bu anda yaşama hali, sadece şimdiki zamanda kalabilmeyi başarmayı kapsamamaktadır. Farkındalığı algılamayı, dikkatle artırmak mümkünken; bilinçli farkındalık, yaşanan anı, aynı zamanda sevgi ve şefkatle kabullenmeyi de içermektedir.

Sıklıkla günümüzde, meditasyon ve bilinçli farkındalık aynı anlamda kullanılmakta ve birbirinin yerine geçtiği sanılmaktadır. Meditasyon için zihni boşaltmak için bir süreç denilebilir. Oysa mindfulness uygulamaları meditatif çalışmaları da içermektedir. Nefes farkındalığı meditasyonu, bedensel duylara odaklanma meditasyonu, bir ses ya da ışık noktasına odaklanma meditasyonu gibi, farklı zihinsel farkındalık uygulamalarını kapsamaktadır. Bilinçli farkındalığı kavramlaştırmadaki karmaşıklık, çoğu zaman çeşitli uygulayıcıların, kendi tanımlamaları konusunda geniş bir yelpazeye sahip olmalarından da kaynaklanmaktadır. Budist öğretmenler, meditasyon uygulayıcıları, nöro bilimciler, okul öğretmenleri, psikolog ve psikiyatristler, sosyal hizmet uzmanları ve diğer profesyonel uygulayıcıların bu alandaki amaçları ve beklentileri arasında farklılıklar olmaktadır. Dolayısı ile bir eğitimci ruhsal nedenlerle farkındalık pratiğini benimseyebilirken, başka bir eğitimci okuldaki çocukların öğrenimini geliştirmeyi hedefleyebilir. Klinik uygulamalarda ise, psikolojik dayanıklılığı geliştirme, duygusal gerilimlerle baş etme teknikleri şeklinde uygulanmaktadır (Green & Drewes, 2013)

Dikkatimiz ve bilincimiz kısıtlı bir kapasiteye sahiptir. Bir şeye odaklanmışken başka şeyleri gözden kaçırabiliriz. Zihnimizin yoğunluğu nedeniyle, çoğu zaman çevremizde olanları fark edemeyebiliriz. Geçmiş ve geleceği düşünerek geçirdiğimiz zamanlar, şimdiki anda kalmamızı güçleştirir. Anda kalmayı başaramadığımızda, mutluluk düzeyi düşmekte ve hayattan alınan tat da azalmaktadır. Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadıklarını değiştirmesini amaçlamamakta, yaşananları fark etmesini sağlayarak ilişki biçimini düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Her zaman mutlu edici hoş olayları değil; kimi zaman da üzücü olayları da olduğu gibi kabul etmeyi içermektedir (Atalay, 2018).

“Anda” kalma hali çoğu zaman sadece mutlu olmaya çalışmak, olumsuz duygulardan kaçmak olarak anlaşılmaktadır. Oysa bilinçli farkındalık, yaşamda var olan her türlü duyguyu olduğu gibi alıp, özümseyerek “şefkatle kabullenme”yi gerektirir. “Şefkat” ve “Kabul” mindfulnessın belirleyici özellikleridir. Kişinin başta kendisine göstereceği bu duygular, çevresi ile ilişkilerini de olumlu

etkileyecektir. Herhangi bir zorlanma, başarısızlık ya da acı ile karşılaştığımızda, kendimize karşı göstereceğimiz “öz şefkat” duygusu çok kıymetlidir. Kendimize acımasız olmamız, başkalarına karşı da aynı şefkatsizliği göstermemize neden olur (Atalay, 2019). “Kabul” ise, yaşadığımız andaki durum ve duyguları olduğu gibi kabul ederek, onlarla uzlaşmayı içermektedir. Görmezden gelmek yerine, yaşadığımız zorlanmalara rağmen yola devam edebilmeyi seçmektir (Atalay, 2023).

Psikoloji, psikiyatri, nöroloji ve daha birçok alanda; hastanelerde, okullarda, ana sınıflarında, yaşlı bakım evlerinde, kreşlerde ve özel gereksinimi olan bireylerde uygulanan Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programından alınan veriler, gelecek için umut vaat etmektedir. Çocuklar üzerindeki mindfulness uygulamaları da dikkat çekicidir. Özellikle dürtü kontrolü yapmakta güçlük çeken, dikkatini toplayamayan, istemsiz tepkiler veren çocuklarla yapılan çalışmalarda başarılar sağlanmaktadır.

### **Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Disleksi**

Kalıtımsallığın yanı sıra, artan dijitalleşme, çevresel faktörler, zararlı kimyasallar çocuklarda günümüzde daha sık karşılaştığımız dikkat eksikliği tanısını duymamıza neden olmaktadır. Beyinde nöro-biyolojik aksaklıklara yol açan bu etkenler, çocuklarda duygu durum bozuklukları olarak karşımıza çıkmaktadır.

DEHB tanısı konan çocuklarda konsantrasyon sürelerinin sınırlı olması, dikkatlerini toplamakta güçlük çekmeleri, anda kalmalarını zorlaştırmaktadır. Çevreden gelen uyacılar karşı aşırı derecede açık olmaları, yaptıkları işe odaklanmalarını engellemektedir. Günlük yaşamlarında sıklıkla unutkanlık yaşamakta, dürtüsellik sorunu nedeniyle de yaptıkları etkinliklerde çabuk sıkılma, sabırsızlık gösterme gibi eğilimlere açık olmaktadır. Bununla birlikte, özel öğrenme (okuma güçlüğü) sorunu yaşayan dislektik çocuklarla çalışmak ayrı bir özen gerektirmektedir. Seslerin harfler ve kelimeler ile ilişkisini anlayamama nedeni ile oluşan disleksi, çocukların notaları öğrenmelerinde de güçlük yaşamalarına neden olmaktadır.

Daha çok görsel olarak düşünmeye meyilli olduklarından, piyano eğitiminde bu özelliklerinin gözetilmesi ve buna uygun çalışmalar geliştirilmesi yararlı olacaktır. Renklerle yapılacak nota çalışmalarının bu konuda yardımcı olduğu görülmüştür.

Mindfulness temelli uygulamalarla yapılan çalışmalar, çocuklarda kaygı ve dürtüsellik düzeylerinin azaldığını, dikkat düzeylerinin ise arttığını göstermiştir. Şimdiki ana odaklanma çalışmasında, nefes egzersizleri, yürüyüş oyunları (yürüyüş sırasında etraftaki sesleri dikkatle dinleme), bir sese odaklanmayı sağlama ve o sesi bitene kadar dikkatle dinlenmesini isteme gibi farklı yöntemler uygulanmaktadır. Çocuklarla yapılacak olan müzikli oyunlar ve özellikle erken yaşlarda verilmeye başlanacak olan piyano eğitiminin de, hem Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan, hem de dislektik çocuklarda olumlu sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

### **Okul Öncesi ve İlkokul Çağındaki Çocuklarla Piyano Eğitimi**

Kaliforniya'daki Irvine Üniversitesinin öğrenme ve nörobiyoloji bölümünde görev yapan Fizikçi G.L.Shaw ile, Wisconsin Üniversitesinde görevli psikolog Rauscher (1994)'in başında olduğu 78 çocuk üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre; piyano eğitiminin (özellikle okul öncesi ve ilkokul yaşlarında) “spatial” yani görsel-uzamsal zekanın temellerini attığı kanıtlanmıştır (Nature, 1993).

Görsel-uzamsal zeka, görsel dünyayı algılayabilme ve farklılıkları kavrayabilme yetisine verilen addır. Piyano derslerinin sınırları eğiterek, beyin korteksindeki algısal gelişmeyi sağladığı gözlenmiştir. Kortekse açıklık getirmek burada önem taşımaktadır; beyindeki en üst düzey işlevlerin hayata geçtiği bölüm olup, *düşünce-hafıza-algılama-dikkat-farkındalık* gibi görevler üstlenmektedir. Bu noktada, özellikle özel gereksinimi olan, dikkat eksikliği tanısı konmuş çocukların, piyano eğitiminden alacakları yarar ön plana çıkmaktadır. Çocuğun ileriki yaşamını büyük ölçüde etkileyecek olan psiko-motor gelişimi, dikkat ve koordinasyon gibi yeteneklerini artırarak, duygusal yönlerini de ön plana çıkarmasına yardımcı olacak olan piyano eğitimi; odaklanmakta zorluk çeken çocuklarda ayrı bir önem taşımaktadır. Öncelikli amaç çocuğa müziği sevdirmek olmalı, hayal dünyasını yansıtmaya çalışması sağlanmalıdır.

1865-1950 yılları arasında yaşamış olan İsviçre’li besteci E. J. Dalcrose, Cenevre Konservatuvarında hem armoni öğretmenliği yapmış, hem de Dresden’de dünyaca ünlü Ritmik Jimnastik Merkezinin kurucusu olmuştur. Dalcrose; müziğin çocuklara vücut hareketleri ve jimnastik ile öğretilmesini, müziği beden diliyle hissederek iletmesini sağlamak yoluyla, çocuktaki ritm duygusunun gelişmesini hedeflemiştir (Pamir, 1984).

Ritmik Jimnastik, öğrencinin öz güvenini de artırarak, ilk derslerden itibaren kendisini ifade özgürleştirmektedir. Beden dilini kullanmasını sağlamak, çocuğun hem psiko-motor gelişimine katkı sağlamakta, hem de koordinasyon, dikkat, odaklanma gibi yeteneklerini ön plana çıkartmaktadır.

Bu çalışmaları takip eden süreçte, piyanoyu başta bir oyuncu gibi görmesi, benimsemesi önemlidir. Piyanoyu üzerinde yapılacak olan çeşitli sesleri tanıma oyunları ile ilgisi uyandırılmalı ve sıkılmadan dikkatini toplaması sağlanmalıdır.

Okul öncesi çocuklarda, renkleri kullanarak yapılacak nota çalışmaları ile, çocukların ilgilerinin ve konsantrasyonlarının artması sağlanabilir, yapıştırma ve boyama gibi etkinlikler yardımı ile solfej eğitimi eğlenceli hale getirilebilir.

Çocukların piyano derslerinde, oyunlarla ve imgeleme güçlerini kullanarak kendilerini ifade etmeleri, duygusal olarak da kendilerini yeterli ve değerli hissetmeleri açısından önem taşımaktadır.

Çalıştırılacak farklı karakterdeki parçalarla, çocuğun duygularının farkına varması ve açığa çıkarması sağlanabilir. Sadece çalışması istenen parçaları çalması beklenmeden, özgürce doğaçlama yapma isteğinin önemszenmesi yarar sağlayabilir.

Bazı parçaları öğretmenin öğrenci ile beraber (dört el) çalması, çalışmayı daha reklendirecek ve çocuğu mutlu edecektir. Beraber çalmayı, birlikte oynanan bir oyun gibi algılaması sayesinde, derslere olan ilgisi artacaktır. Derslerde öğretmenin çocukla zaman zaman yapacağı günlük yaşam paylaşımları, çocuğun anlattıklarını ilgi ile dinlemesi ve paylaşması da, piyano çalması kadar çocuğu motive edecektir.

Her çocuğun ayrı özelliklerle dünyaya geldiği, yetenek türlerinin, algılama ve öğrenme şekillerinin farklı olduğu göz önünde bulundurularak derslerin işleyişi bu değişkenlere göre biçimlendirilmelidir. Özellikle öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklarla çalışmak, ayrı bir tecrübe gerektirmekte ve bu noktada mindfulness uygulamalarından da destek almak yarar sağlamaktadır.

### **Mindfulness ve Piyano Eğitimi**

Müzik, çocukları yaratıcılıklarını keşfetmeye teşvik eder. Bilişsel gelişimlerinde önemli bir rol oynar. (Ditrich, Lovegrove, & Wiles, 2017). Sosyal becerilerinin artması ve toplumdaki ilişkilerinde öz güvenli bireyler olmalarını sağlar. Bu bağlamda piyano eğitimi de, sadece piyano çalmayı öğretmeyi değil, öğrencinin çok yönlü gelişmesini amaçlamalıdır. Çocuğun kişisel özellikleri de göz önünde bulundurularak, derslerde ona göre bir yol haritası çizmek gerekmektedir.

Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocukların kontrol mekanizmalarının henüz gelişmekte olduğu unutulmamalı ve konsantrasyon sürelerinin her öğrencide farklı olacağı gerçeğine dayanarak davranılmalıdır. Başlangıçtan itibaren çocuklar, “yapabilecekleri” konusunda ikna edilmeli ve öz güvenlerinin sağlamlaşması için teşvik edilmelidir.

Bu noktada; bilinçli farkındalık uygulamalarının kavramsal olmaktan çok, deneyimsel olduğunu düşündüğümüzde piyano eğitimi sürecinde destek alınacak olan bu metot, çocuklarla derslerdeki iletişimi olumlu yönde artırmaktadır (Atalay, 2018).

Öğrenci ile birlikte yapılacak olan odaklanma egzersizleri, nefes egzersizleri, çalma sırasında bedenlerine, ellerine ve kollarına verecekleri dikkat ve bilinçli farkındalık çalışmaları sayesinde konsantrasyon sürelerinde ciddi bir artış gözlenmektedir.

Çocuk oldukları göz önüne alınarak, oyun olarak algılayabilecekleri düzeyde yapılan farkındalık çalışmaları ile, hem derslerin verimi artmakta, hem de çocukların duygularını daha iyi yansıtabilmesi sağlanmaktadır Piyano çalarken yapılacak olumlu yönlendirmeler, küçük soru-cevap oyunları ile,

bedenlerindeki gerginlik azalmakta ve buldukları mekan ve zamana odaklanmaları kolaylaşmaktadır. Sadece piyano ile ilgili sınırlı kalmayan, merak ettiği ve öğrenmek istediği konular ile ilgili de yapılacak kısa sohbetler, iletişiminin gelişmesine olanak tanıyacaktır.

Çalışılan parçalar üzerinde yapılacak olan betimlemeler, çocuğun hayal dünyasını harekete geçirecektir. Betimlemeleri kendisinin de çoğaltması istenerek, imgeleme gücü açığa çıkarılmalıdır. Kendini ifade etmesine olanak tanınması, çocuğun öz değerinin gelişmesini sağlayacaktır.

Ders sırasında, çalışılan parçanın öncelikle ayrı ellerle ve yavaş tempoda öğrenilmesini istemek, çocuğun kendisini yavaşlatarak, dikkatini toplamasına yardımcı olmaktadır. Bir eli ile çalarken, diğer elin melodisini dinleme ve hatta söyleme çalışmaları yapılarak dikkati geliştirilir. Dinlemesini sağlamak, eline ve parmaklarına odaklanmasını, her bastığı notanın ayırımına varmasını ve “anda” kalmasını kolaylaştırmaktadır.

Piyano çalmanın komplike olması; beden, kollar, eller ve ilerledikçe pedal kullanımı ile beraber ayakların da dahil olmasıyla aynı anda bir çok farklı hareket kombinasyonuna odaklanılması gerekliliği, çocuklar için zaman zaman zorlayıcı olmaktadır. Adım adım, öğretmekte aceleci ve sabırsız olmadan, çocuğun öğrendiği her yeni aşamanın ayırımına vararak pekiştirmesi sağlanmalıdır.

Özellikle konsantrasyon güçlüğü yaşayan, dürtüsellikleri ön planda olan çocuklar için yapılan yavaşlatma çalışmalarıyla, derslerde olumlu sonuçlar alınacağı görüşümdedir. Mindfulness’ın amacı olan dikkati özenle ve kibarca, zorlama olmadan “ana” yönlendirerek, yaptığı işe odaklanmasını sağlamak öncelik olmalıdır. Piyano çalarken bedenini germeden, ellerini ve kollarını sıkmadan çalmasını sağlamaya çalışmak ve bunu kendisinin ayırımında olmasını istemek, çocuğun farkındalığını artıracaktır.

## Sonuç

Mindfulness, uzun yıllardır dünyada birçok alanda kullanılan, yararları gün geçtikçe kanıtlanan ve artan, ülkemizde de eğitimlerle olumlu yol alınan bilimsel bir programdır. Stres, kaygı, öfke gibi duyu durumları ile baş etmeyi ve yaşamsal zorluklarla barışık yaşamayı öğretmekte, ayrıca eğitim alanında da geniş olarak kullanılmaktadır.

Okul öncesi ve ilkökul yaşlarındaki çocukların üzerinde yapılan araştırmalar bizlere göstermiştir ki; bilinçli farkındalık uygulamaları başarıyı getirmektedir.

Bu çalışmada, mindfulness uygulamalarının piyano eğitiminde kullanılarak nasıl daha verimli dersler yapılabileceği ve çocuğun gelişimine nasıl katkıda bulunabileceği ile ilgili görüşlere yer verilmiştir. Çocuklar için piyano çalmanın, aslında kolaylıkla, zorlanmadan ve keyifle yapılabilmesinin mümkün olduğu üzerinde durulmuştur.

Piyano eğitiminde çocuğun, iki elini aynı anda kullanarak *koordinasyonu*, ilerleyen derslerde ayağını da kullanarak pedala basmaya başladığında *el-ayak koordinasyonunu*, vücudunu belli bir pozisyonda tutmaya alışarak *dengeyi*, farklı müzik anahtarları okumayı öğrendiğinde *dikkati*, parmaklarını tuşların üzerinde rahat kullanabilmek için *esnekliği* ve tüm bunları uygularken kaslarının *kuvveti* öğrenmesi mümkün olur.

Piyano çalma tekniği psiko-motor gelişime katkı sağlamakla birlikte, duygusal ve ruhsal gelişim üzerinde de etkili olmaktadır.

Okul öncesi ve İlkokul çağı çocuklarında piyano eğitimi, ileriki yaşlardaki benliklerini oluşturmalarında büyük ölçüde etkili olacaktır. Fiziksel ve ruhsal olarak kazandırılacak beceriler, kendini keşfetme, duyu ve düşüncelerini dışa vurabilme yeteneklerini geliştirecektir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile desteklenecek olan piyano eğitimi, çocuğun sosyal çevrelerde var olmasını kolaylaştıracaktır. “Anda” kalabilmesini ve yavaşlamasını sağlayarak, çevreyi tüm duyuları ile hissetmesi çaldığı parçalara yansıyacak ve piyano eğitimi çocuk için çok daha yararlı olmaya başlayacaktır.

## Etik ve Çıkar Çatışması

Yazar araştırmanın tüm süreçlerinde etik kurallara uygun davrandığını beyan eder.

### KAYNAKÇA

- Pamir, L. (1984). *Çağdaş piyano eğitimi*, İstanbul: Beyaz Köşk Yayınları.
- Şen, S. B. (1999). *Piyano tekniğinin biyomekanik temeli*, İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Anonim. (2013). *Çocuk gelişimi ve eğitimi / Psiko-motor gelişim*. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness- bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2023). *Kabul: Yeni olasılıkları mümkün kılma sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Winston, L. R. (2003). *The human mind*, Londra: Bantam
- Ditrich, T., Lovegrove, B., & Wiles, R. (Eds.). (2017). *Mindfulness and education: Research and practice*. Cambridge Scholars Publishing.
- Green E. J., & Drewes A. A. (2013). *Integrating expressive arts and play therapy with children and adolescents*, Hoboken, New Jersey, U.S.: John Wiley & Sons
- Kabat-Zinn, J. (2010). Jon Kabat-Zinn. Science.
- Mindfulness Institute. (2024,30 Mart). <https://www.mindfulnessinstitute.com.tr>
- Mindfulness Institute. (2024,30 Mart). <https://www.mindfultalks.net>
- Rauscher, F. H. (1994). Music and spatial task performance: A causal relationship. <https://eric.ed.gov/?id=ED390733>

### EXTENDED ABSTRACT

Studies on Mindfulness based on Buddhist philosophy were started in 1979 by Kabat-Zinn (2010) at the Massachusetts Institute of Technology. Mindfulness, whose benefits became apparent, started spreading worldwide, translated into our language as "Conscious Awareness." It is a method based on being present and focusing attention on events occurring in the present moment. Atalay (2016) who is the founders of the Mindfulness Institute in Turkey has been intensively conducting studies on mindfulness since 2016. Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) is a scientifically supported complementary education aimed at enhancing an individual's ability to cope with anxiety and stress by teaching meditation practices. Although it is based on ancient Buddhist Vipassana (inner vision) and Shamatha (focusing) meditations and yoga, it is far from any religious connection. Group practices includes mental and physical practices that enable individual to realize his/her emotions, thoughts and sensations. It is used as a supportive, complementary and preventive method to be able to cope with challenging emotional states in daily life. Our attention and conscious have a limited capacity. When we do something, we overlook other things. Due to the intensity of our minds, we often fail to notice what is happening around us. The time we spend thinking about the past and the future makes it difficult for us to stay in the present moment. According to researches, when we fail to stay in the present moment, there is a decrease in our level of happiness and the enjoyment we derive from life. Mindfulness (Conscious Awareness) does not aim to change what a person is experiencing but rather helps regulating their way of relating to those experiences by enabling him/her to notice them. It involves accepting things as they are, not always pleasant or happy events, but sometimes also acknowledging sad events. Scientific studies present the benefits of mindfulness practices in many fields such as psychology, psychiatry, neurology and many others; and the data obtained from the Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR), implemented in hospitals, schools, preschools, nursing homes, daycares, and with individuals with special needs, holds promise for the future. Mindfulness practices carried out with children are also remarkable. Studies have been successfully completed while working with children, especially those who have difficulty in controlling their impulses, have trouble concentrating, and exhibit involuntary responses. It is difficult for children who have been diagnosed with Attention Deficiency and Hyperactivity Disorder to stay in the present moment since their concentration duration is limited and they have problems while focusing their attention. They tend to be overly receptive to external stimuli, which prevents their ability to focus on tasks. They frequently experience

forgetfulness in their daily lives and are prone to tendencies such as getting easily bored and displaying impatience due to impulsive issues. Additionally, working with children with specific learning difficulties, such as dyslexia (reading difficulty), requires special attention. Dyslexia, which arises from difficulties in recognizing sounds and understanding their relationship with letters and words, also makes it challenging for children to learn musical notes. Since dyslexic children tend to think more visually, piano education should take this into account, and appropriate exercises should be developed accordingly. In this regard, note exercises using colors can be helpful. Musical games and piano education, especially when started at an early age, have yielded positive results for children with both Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and dyslexia. According to the results of a study carried out with 78 children by physicist G.L. Shaw working in learning and neuro-biology department from Irvine University in California and psychologist Rauscher (1994) from Wisconsin University, it has been proved that piano education (especially in preschool and elementary school ages) lays the foundation of visual-spatial intelligence. Visual spatial intelligence refers to the ability to perceive visual world and to comprehend differences. It is among the evidences of Rauscher (1994) that piano lessons train nerves and enable perceptive development in brain cortex. It is crucial to explain cortex here. It is the part where ultimate functions in the brain occur and tasks such as *thinking, memory, perception, attention, and awareness*, take place here. At this point, the benefits that children with special needs, especially those diagnosed with attention deficit, can derive from piano education come to the forefront. Piano education, which will help a child to bring his/her emotional aspects to the forefront by enhancing their psycho-motor development, and their skills such as attention, coordination, which will greatly influence a child's future life, holds particular importance for children who struggle with focus. Primary aim is to cultivate a love for music in the child and encourage them to reflect their imagination. Swiss composer Émile Jaques-Dalcroze, who lived between 1865 and 1950, served as a harmony teacher at the Geneva Conservatory and founded the world-renowned rhythmic gymnastics center in Dresden. Dalcroze advocated that music should be taught to children through body movements and gymnastics. Through conveying the music by feeling it their body language, the development of children's sense of rhythm is fostered, enhancing their character and self-confidence, and they feel free to express themselves from the earliest lessons. Encouraging the use of body language contributes to the child's psychomotor development as well as highlighting abilities such as coordination, attention, and focus. Children are encouraged to express themselves through games and by using their imagination in piano lessons. This not only helps to develop their psycho-motor skills but also ensures that they feel emotionally competent and valuable. It is important to encourage a child to practice pieces with different characteristics, so that the child is encouraged to notice and express his/her emotions. He/She should not only be expected to play the assigned pieces but also their desire to improvise freely should be valued. In piano education, as the child starts using both hands simultaneously, it becomes possible for a child to learn coordination; when he/she eventually begins to use his/her foot to press the pedal in advanced lessons, he/she learns hand-eye coordination; when he/she learns to maintain his/her body in a certain position, he/she develops balance; reading different music keys enhances his/her attention, while developing flexibility in his/her fingers to comfortably use them on the keys improves dexterity and through all these practices, he/she also builds muscle strength. In my study, positive feedback regarding attention deficit issues, which are commonly encountered in today's children, particularly in preschool and elementary school children, is included based on my experiences by addressing the subject of using mindfulness practices in piano education.