

DUYGULARIMIZ

HACER YÜCEL ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

DUYGULARI TANIMLAMAK

SEVGİLİ VELİLERİMİZ,

Duyguları küçümsenen (gereksiz yere ağlıyorsun), alaya alınan (ağlamasını taklid etmek), önemsenmeyen (ağlanacak hiçbir şey yok bunda) çocuklar birer yetişkin olduklarında kendi duygularına kulak vermiyor ve çoğu zaman diğerlerinin duygularını anlamakta da güçlük çekiyor. Oysa en temel ihtiyaçlarımızdan olan "anlaşılma" insanın önce kendisini sonra diğerini anlamayı sağlayabilir. Duyguların tanımlanması ve hislerin farkına varılması, insanı sakinleştirir ve belki de en çözümsüz görülen problemlerin çözümlenmesini kolaylaştırabilir.



ÇOCUKLARIN DUYGULARI ANLAMA BECERİLERİ

Çocuklar duyguları yetişkinlerden daha iyi algılar ve anlar. Okul öncesi dönemdeki çocukların, insanların yüz ifadelerinden, sözsüz mesajlarından duyguları anlama becerileri oldukça yüksektir.

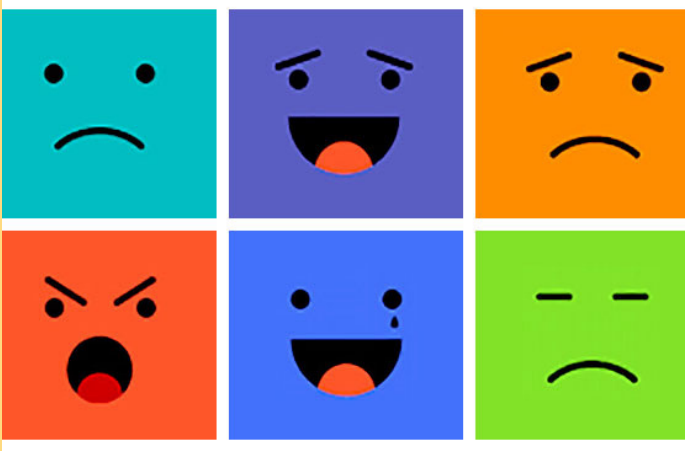
İÇİNDEKİLER

- * DUYGU KOÇU EBEVEYN
- * DUYGU DÜZENLEME ETKİNLİKLERİ
- * NEFES EGZERSİZLERİ
- * DUYGULARIMIZ ŞARKISI

DUYGU KOÇU EBEVEYN

DUYGULARINI DÜZENLEMESİ KONUSUNDA ANNE VE
BABALAR ÇOCUKLARINA NASIL YARDIMCI OLABİLİRLER?

Ağlama krizleri, yükselen bağırsıklar, içe kapanmalar... Hepsî çocukların duygusal gelişimi ve duygu düzenleme becerileri ile yakından ilişkili davranışlar. Sağlıklı, başarılı ve mutlu çocuklar yetiştirmek isteyen anne ve babaların, çocuğun duygusal sağlığı ve gelişimi konusundaki farkındalıkları ve rolü önemli. Yapılan araştırmalarda, çocukların yaşadığı olumsuz duygulara ebeveyninin verdiği olumlu tepkiler (duyguyu anlama ve empati) çocuklardaki öz düzenleme becerilerini arttırmaktadır. Aksine, olumsuz duygulara verilen ceza, küçümseme gibi olumsuz tepkilerin çocuğun duygu düzenleme becerisine zarar verdiği görülmektedir.



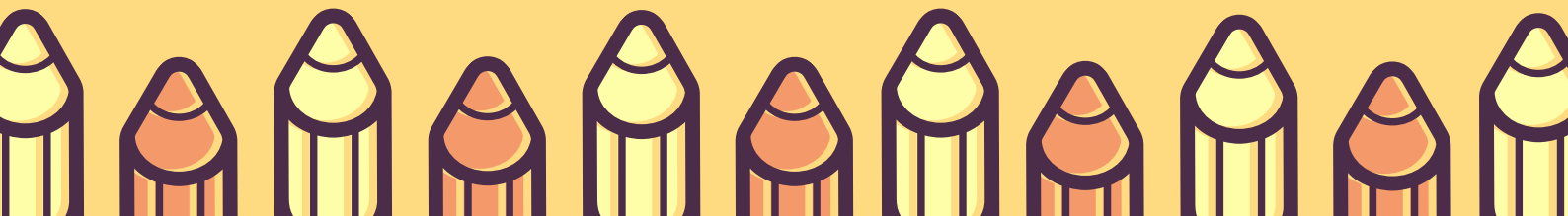
PEKİ ÇOCUKLARIN BU DUYGU DURUMLARINI DÜZENLEYEBİLMELERİ İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- *Fiziksel Temasta Bulunun:** örneğin sarılın, kucaklayın, elini tutun.
- *Bağ Kurun ve Yönlendirin:** Yaşadığı zor duyguyu anladığınızı hissettirin ve sakinleştirdikten sonra konuşmayı deneyin.
- *Problemin Adını Koyun:** Örneğin çocuğunuz korktuysa bunu ona anlattırın. nedenini öğrenin.
- *Duygularını Tanımlamasına Yardım Edin:** "...Bu seni korkutuyor sanırım." gibi duygusuna odaklanın.
- *İyi Bir Rol Model Olun:** çocuklar sizin söylediklerinizi değil, yaptıklarınızı yaparlar. duygularınızı doğru ifade ederek onlara yardımcı olun.
- *Birlikte Egzersiz Yapın:** Duygular, bedene yansır. Her bir duygunun bedende bir yeri vardır, çocuğunuzla bunu birlikte keşfedin. Öfkeyi bedeninde nerede hissediyor, ya üzüntüyü, ya korkuyu? Hareket etmek olumsuz duyguların azalmasını sağlar.

Duygularını yeni keşfetmeye başlayan okulöncesi çocukları bu süreçte zorlanır, ne yapacağını bilemez. Çocukların bu süreçte duygularını anlamaları, tanımları ve ifade etmeyi öğrenmeleri gerekir. Okulöncesi dönem, çocuğun duygularını düzenleme becerisi kazandığı verimli bir zaman dilimidir. Çocuğun genişleyen sosyal ağları (okul, öğretmen, arkadaşlar, komşuların çocukları vb.) kendi duygularını ve başkalarının hissettiği duyguları yorumlamada yeni fırsatlar sunmaktadır.

DUYGULARIMIZ ŞARKISINI
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/W
ATCH?V=4VEGWYCS1US&T=50S](https://www.youtube.com/watch?v=4VEGWYCS1US&t=50s)

TIKLAYARAK ÇOCUKLARINIZA
İZLETEBİLİRSİNİZ.



DUYGU DÜZENLEME ETKİNLİKLERİ

İnsanların yaşadığı duyguları anlaması, tanımlaması, nasıl tepki vereceğini belirlemesi çocuklar için oldukça zordur. Duygularımızın farkına vardığımızda, istedik davranışlar geliştirilebilir. Bunun için de çocuklar için en güzel öğrenme yolu olan oyunla duygularını tanımayı ve doğru tepki vermeyi onlara öğretebiliriz.

Duygu Çarkı Oyunu: Ailece oynayabilirsiniz.

Çember şeklinde bir karton keserek, mutluluk, üzüntü, heyecan, korku, öfke, şaşkınlık gibi temel duygularımızı içine alan 6 bölmeli bir duygu çarkı hazırlayın. Çemberi çevirdiğinizde gelen duyguyu yüzünüz ve vücudunuzla taklit edin. yakın zamanda bu duyguyu hissetti mi? nasıl tepki verdi? etrafında bu duyguyu hisseden kimseye rastladı mı? onlar nasıl tepki verdi? Eğer çocuğunuz olumsuz bir tepkiden bahsederse, bunu olumluya çevirerek konuşma gerçekleştirin.



Çocukların duygularını olumlu davranışa dönüştürmelerini sağlamak için, Duygularımızı, çocuğun anlayabileceği bir dil ile isimlendirmeli ve çocuğu duygularını sözel olarak ifade edebilmesi için cesaretlendirmemiz büyük önem taşıyor.

Nefes egzersizleri : Öfke, kaygı, korku gibi durumlarda sadece duygu sistemimiz değil bedenimiz de tepki gösterir. Aşağıdaki gevşeme egzersizleri ile çocuklarımızın duygu durumlarında da rahatlama oluşacak, çocukların kendini rahatlatmasını kolaylaştıracaktır.

Eller ve kollar: elindeki bir limonu sık.

Kollar ve omuzlar: tüylü ve uyuşuk bir kedi gibi gerin. Kollarını öne ve başının üzerine uzat.

Bacaklar ve ayaklar: büyük ve çamurlu bir su birikintisinden geçiyormuş gibi yap.

Parmaklarının üzerine bas ve kendini yukarı çekmek için bacaklarını kullan.

Karın: yerde uzanıyorsun ve yavru bir fil karnına basmak üzere. Karnını sertleştir ki sana bir şey olmasın.

Omuz ve boyun: bir kaplumbağa gibi omuzlarını kulaklarına iterek başını sıkıca içeri çek. Başını salla.

Çene: çok sert, büyük bir sakızı ısır.

Yüz: ellerini kullanmadan burnuna konan yapışkan bir sinekten kurtulmaya çalış.

Burnunu kırııştır ve onu uzaklaştırmaya çalış.

Oh, hayır. Şimdi de alnına kondur. Bir sürü kırışiklik yap ve bu kırışikliklerle onu yakalamaya çalış.

Kaynakça:

ebeveynlikakademisi.com

SOBECE Uygulama Kitapçıkları

Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri-Bonnie Thomas

