



**Değerli Velilerimiz,**

**Okulumuz Rehberlik Servisi olarak, çocuklarımızın en önemli gelişim alanlarından biri olan Duygusal Gelişimlerini desteklemek amacıyla yapacağımız sınıf çalışmalarının tamamlayıcısı ve en önemli unsuru olan siz velilerimize hazırlamış olduğumuz Duygu Eğitimi Veli sunumu paylaşmak istedik.**

# *Çocuđunuza nasıl yaklaşırsanız, gelişimi o yönde olur.*

- Çocuklarının duygusal gelişimini olumlu yönde destekleyen ebeveynlerin öncelikle onların gelişim dönemlerini bilmeleri ve onları kendilerine özgü bireyler olarak kabul etmeleri önemlidir.
- Anne ve babanın çocuklarına sunduğu koşulsuz sevgileri, empati ve hoşgörüye dayanan etkileşimleri, çocuklarının bağımsız ve içten denetimli bir kişilik yapısı geliştirmelerini sağlar.

# *Bebekler de hisseder.*

Doğumdan çok kısa bir süre sonra bebekler; ilgi, acıya karşı stres, öfke, şaşkınlık, sevinç, korku, üzüntü, utangaçlık duygularını yaşamaya başlarlar.

Doğumdan sekiz yaşına kadar, çocuklar duygusal gelişime yönelik beş temel anlayış oluştururlar. Bunlar sırasıyla;

1. Duygusal eylem ve tepkilerde bulunma
2. Duygularını farklı durumlarda ortaya çıkarma
3. Duyguları diğer bireyler arasında iletişimin temeli olarak kullanmak
4. Duygusal ifadeler belirtilirken farklı model ve yollar kullanmak
5. Duyguların farklı olay ve kişilerle etkileşim sonucu ve zamanla değişebileceğini öğrenmek.

# Çocuklarda Doğal Duygusal Tepkiler(0-12 Yaş)

Bebeklerin 1 yaşın sonuna kadar, geniş bir duygusal kapasiteye sahip olduğu ve farklı yollarla duygularını ifade ettikleri açıktır. 1 yaş civarındaki çocukların öfkeleri, onların istediklerini elde edebilmek için duygusal tepkinin kullanıldığını gösterir.

Bu nedenle çocukların ifade ettikleri ilk duygular, arzu edilen hedefler ve sonuçlarla ilişkili olarak yapılanmıştır.

- \*Ağlama
- \*Gülme
- \*Korku
- \*Öfke
- \*İnatçılık
- \*Kıskançlık



# ÇOCUKLARDA DUYGU EĞİTİMİNİN ÖNEMİ



\*Duygu eğitimi alan çocukların kendi duygularının farkında olan, iç görü sahibi, kendisiyle ilgili sağlıklı kararlar alabilen, kendi sınırlarından emin olup hayata olumlu bakabilen kişiler oldukları görülmüyor.

\* Kendi duygularını tanıyan ve bu duygularını idare edebilen, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen kişiler olduklarını göstermiştir.

# ÇOCUKLARIMIZIN DUYGULARARINI TANIMA VE YÖNETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

**\*Duygu eğitime ilk önce çocuklarımıza duyguları tanıtarak başlayabiliriz. Korkmak, sevmek, üzölmek, ürkemek, heyecanlanmak, hayal kırıklığına uğramak, endişelenmek vs. O kadar geniş bir duygu çeşitliliği var ki bunların hepsini çocuklarımızla iletişim kurarken kullanabiliriz.**





**\*Her duygu bedende bir etki meydana getirir. Buna duyum denir. Duygu eğitimi verilirken; hissedilenin ne olduğu, çocuğun bunu bedeninde nerede hissettiği ve nasıl bir his olduğu hakkında konuşulabilir. Bu şekilde duyguların ayrımı daha kolay olur. Duyguların jest ve mimik olarak bedende ifade edilmiş şekliyle ilgili oyunlar oynanabilir.**





**\*Çocuklar bazen duygularını olumsuz şekillerde ifade edebilmektedirler. Öfke duygusunu karşısındaki kişiye vurarak, eşyalarına zarar vererek ya da hakaret ederek ifade edebilmektedirler. Böyle durumlarda çocuğa duygusunun anlaşılıp kabul edildiği fakat davranışının kabul edilmediği vurgulanmalıdır. Öfkelenen bir çocuğa; “Öfkeni anlıyorum, ben de öfkelenirdim ama arkadaşına vurmak yerine farklı şekilde davranabilirdin.” vurgusu yapılabilir.**



# Örnek Uygulamalar

## 5 yaşında bir çocuk

- “Odada bir canavar var ben çok korkuyorum, uyumak istemiyorum.” diyor.

---Demek korkuyorsun, kendini rahatsız hissettin, güvende hissetmiyorsun. Biliyor musun, ben de bazen geceleri korkardım. Gel, acaba ne yapalım?

## 6 yaşında bir çocuk

- Eşyasını alan kardeşine “Kardeşimim hiç sevmiyorum, ondan nefret ediyorum.” diyor.

----- Bugün çok öfkелisin , kardeşine kızdın, nefret ettiğini düşünüyorsun.

- Çocuk kreşten eve geldi, oyuncaklarını yere atıp kırmaya başladı. (Neden yok? Düşünüyorsun yine yok?)

----Çok kızmış görünüyorsun, seni üzölmüş görüyorum. Sebebini konuşmak ister misin?

**Örneğin; arkadaşları tarafından oyuna alınmadığı için ağlayan çocuğumuza: ‘Arkadaşların seni oyuna almadıkları için üzgünsün.’ demek gibi. Bunu söylerken beden dilimize de dikkat etmek tabii ki önemli görülüyor. Mesela çocuğumuza doğru dönüp, onun göz hizasından konuşmak gibi.**

**Ancak o zaman çocuğumuzla kalp hizasında kurduğumuz bir iletişimi yakalayabiliriz. Yine onların da bize duygularını ifade etmeleri için ‘Ne hissettin?’ sorusunu sorabiliriz. Böylelikle çocuğumuzun, duygusal mesajlarla verilen duyguları tanıma ve bu duyguların anlamlarını sezme yeteneği artacaktır.**

**\*Çocuklar gördüklerini taklit ederek empatik tepki repertuarlarını geliştirebilirler. Anne, çocuğun çeşitli duygularına -neşe, gözyaşı, kucak ihtiyacı gibi- empati göstermekten sürekli uzak kalıyorsa çocuk bu duyguları ifade etmekten hatta hissetmekten vazgeçmeye başlar. Çocuğun bakım vereni ile yaşadığı bu duygusal uyumsuzluk ilerleyen yıllarda çocuğun hayata senkronize olmasını da engelleyecektir.**



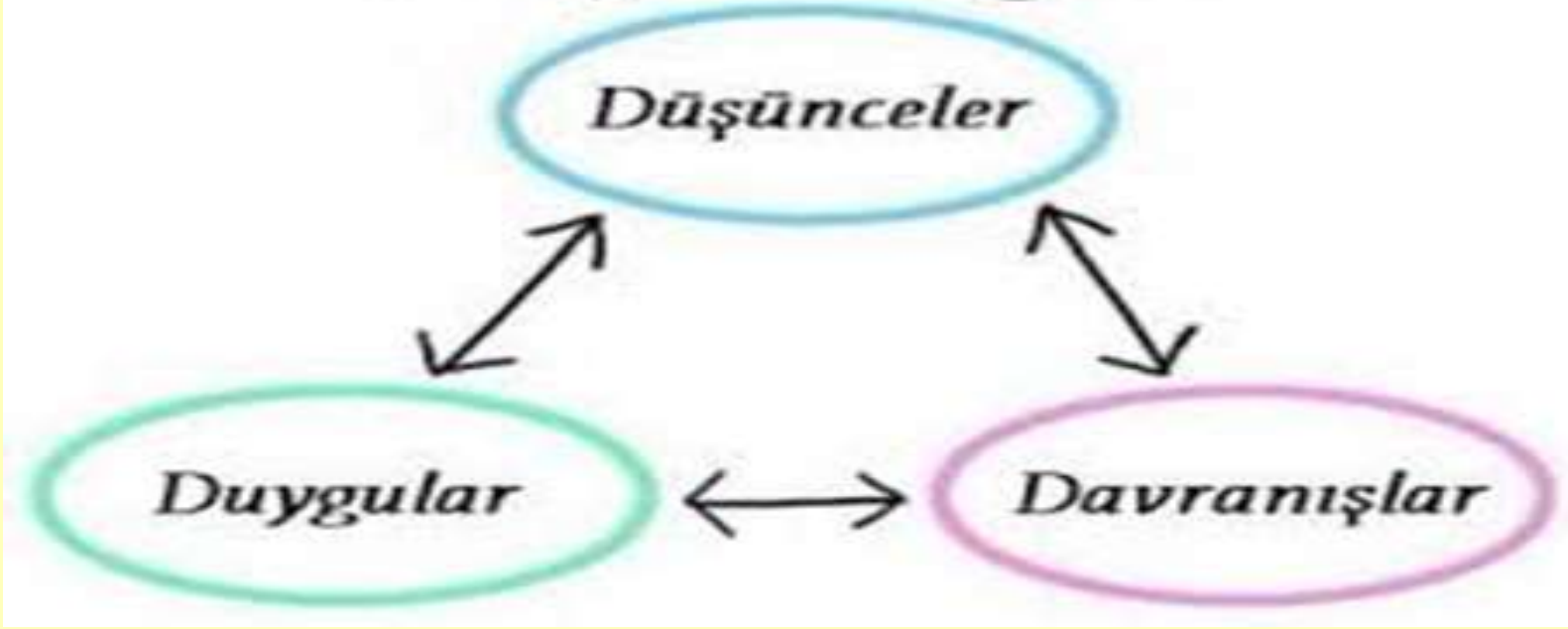
**\*Kişiler arası olumlu ilişkilerle ilgili masal ve öyküler anlatılıp sonrasında üzerinde konuşulması, onlara olumlu rol model göstermek açısından yapılabilecek çalışmalardan bir tanesidir.**

**Çünkü çocuklar hayatın her alanında olduğu gibi duygu eğitimi konusunda da takip edip izinden gidecekleri bir rehber ararlar. Bu noktada ebeveynler olarak duygusal tepki vermede de rol model olma önemli duruyor.**

**\*Çocukların ilişki ve iletişimlerini artıracak oyunlar oynamaları yine duygu eğitimleri için yapılabileceklerden biridir. Meselâ dergi ve gazetelerdeki insan yüzlerine bakarak onların duygularını tahmin etme oyunu gibi. Çünkü duygular çoğunlukla yüz ifadelerine yansır. Bu sebeple duygusal mesajların iletilmesinde yüz ifadeleri önemli bir rol oynamaktadır.**



# Bilişsel Üçgen



Duygularını tanıyıp kabul edip bunları yönetmeyi öğretirsek çocuğa hayatını da yönetmeyi öğretmiş oluruz.