

DUYGU NEDİR?

Duygu, bir kişiye veya bir olaya verdiğimiz tepkidir. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, biri bizi kızdırdığında veya bir şeyden korktuğumuzda duygularımızı gösteririz. Duygular tüm insanlar içindir ve hayatımızın bir parçasıdır. Duygunun iyisi, kötüsü, yanlış, doğrusu yoktur. Nasıl ifade edildiği önemlidir.

ÇOCUKLARIN DUYGULARINI İFADE ETMESİNİ NASIL DESTEKLERİZ?

1. Her çocuğun, her duyguyu hissetme hakkı olduğunu kabul edin.
2. Duygularını yargılayamayın.
3. Korktuğunda, kıskandığında, üzüldüğünde ayıplamayın, dalga geçmeyin.
4. Çocuğun duygularını sizinle paylaşmasının sizin için değerli olduğunu ona hissettirin.



5. Ona ifade etme becerisi kazandırın. Sözel, resim ya da yazı yolu ile...
 6. Onu her zaman etkin ve ilgiyle dinleyin.
 7. Siz de duygularınızı ona anlatın.
 8. Çocuklar duyguları nasıl yaşayacağını ve göstereceğini ilk kez ailede öğrenirler.
- Yaptığınız ve söylediğiniz her şeyle örnek olduğunuzu unutmayın.

Duyguları tanımlamak, kontrol etmek bazen karmaşık ve yorucu olabilir. Bu nedenle çocuklarımızın üzüntü, kızgınlık, pişmanlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları yaşamasını da (kontrollü olarak) izin vermeliyiz.



DUYGU FARKINDALIĞI

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



T.C.
LATİFE HANIM ANAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK SERVİSİ



AİLE İÇİ YAPILABİLECEK ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1. Maske Oluşturma

Çocuğunuzla belli duygu ifadelerini gösteren maskele oluşturun (gülen yüz, üzgün yüz, şaşkın yüz gibi). Sonrasında farklı duygu durumlarından bahsedin. Örneğin; "Arkadaşın seninle oyun oynamadı.", "Annen seni lunaparka götürdü." gibi. Söylediğiniz duruma uygun duygu maskelerini yüzüne tutmasını isteyin.

2. Fotoğraf Etkinliği

Albümünüzdeki fotoğraflarınıza bakın. Fotoğraflardaki kişilerin duygularının ne olabileceği, hangi olaylardan sonra bu duyguları yaşıyor olduklarını konuşabilirsiniz. Örneğin; "Burada gülen biri var. Mutlu görünüyor. Doğum gününü, arkadaşlarıyla kutladığı için mutlu olabilir" gibi.

3.Öykü Oluşturma

Kısa bir öykü hazırlayın. Öyküde birtakım boşluklar bırakın. Bunu birlikte doldurmaya çalışabilirsiniz. Örneğin; ismi Ayşe olan bir kız varmış. Bu kız her sabah çok erken kalkıp okula gidiyormuş. Bir gün okuldan eve gelmiş ve görmüş. Bu durum karşısında Ayşe çok..... Buradaki boşlukları, "Bir misafirin çocukların odasını dağıttığını görmüş" ve "Çok öfkeli olduğunu hissetmiş" şeklinde doldurabilirsiniz.

4. Uygun Çözüm Yolu Sunma

Bir oyun sonucunda hissettiği duyguya karşı bulabileceği çözüm yollarında yardım edebilirsiniz. Bunun için birkaç olay örneği yaratılabilir ve sonrasında bu olaya karşı hissedilen duygu belirlenip, çözüm yolları konuşulabilir. Örneğin; "Bir arkadaşın oyunu bozdu ve ona kızdın. Ne yapabilirsin?"

- Onunla ne hissettiğimi konuşurum.
- Ona küserim.
- Aileme söylerim.
- Öğretmenime söylerim.

5. Sıcak Sandalye

Çocuk ya da aileden bir başkası "sıcak sandalyeye" oturur. Sonrasında oturan kişinin olumlu özellikleri, yapmayı sevdiği yararlı şeyleri, herkes birer birer söyler. Sonrasında sandalyeden kalkan kişiye, duydukları hakkında hissettikleri sorulur.



KİTAP ÖNERİLERİ:

- Mehmet Teber, "Bazen Olur Böyle" Hikâye Kitabı Serisi
- Domingo Yayınevi, Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum Serisi (Duygularım-Öfke Yönetimi-Özgüven)