

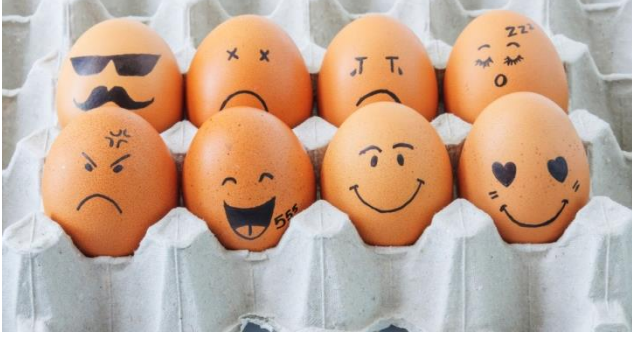
HASAN ÖZVARNALI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



ÇOCUKLARDA DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME

VELİ BÜLTENİ
Kasım 2020

Çocuklarımız sağlıklı büyüsün, zeki ve çevik olsun, yaramazlık yapmasın, derslerinde başarılı olsun derken çok önemli bir noktayı; duygusal gelişimi ihmal ettiğimiz olabiliyor. Halbuki tüm bu alanlarda sağlıklı gelişimden söz edebilmek için ruhsal iyi oluşa, onun için de sağlıklı bir duygusal gelişime ihtiyaç var. Bu yüzden çocukların düşünce ve davranışlarını eğittiğimiz gibi duygularını anlama ve gösterme biçimlerini de eğitmemiz gerekiyor.



Hemen her alanda olduğu gibi bu alandaki gelişim ve eğitim de ailede başlar. Anne-babanın duyguyu nasıl ifade ettiği, çocukla duygular üzerine yaptığı konuşmalar ve çocuğun duygu ifadelerine verdiği tepkiler duygusal gelişimi doğrudan etkiler. Diğer bir deyişle çocuğu etkilememek amacıyla da olsa üzüntünüzü ya da korkunuzu çocuğunuza göstermediğiniz ya da öfkeden deliye döndüğünüz, kızarak ya da başkalarıyla kıyaslayarak sakinleştirmeye çalıştığınız her an duyguları anlama ve ifade etme şekillerini biçimlendiriyorsunuz.



Anne-babaların duygularını nasıl ifade ettiği, duygular üzerine konuşması ve çocuğun duygularına verdiği tepkiler çocukların duygusal gelişimini doğrudan etkiler.

YETİŞKİN TUTUMLARI VE ÇOCUKLAR

Ağladığınız bir an size “Neyin var?” diye soran çocuğunuza “Yok bir şey canım.” diyerek üzüntünüzü gizlemeye çalıştığınız zaman çocuğa verdiğiniz asıl mesaj “Demek ki ben de duygularımı dile getirmemeliyim” ya da “Üzülme yanlış bir şeydir, saklamalıyım” olur. Bunun gibi korkunuzu, kaygılarınızı, utandığınız ya da üzüldüğünüz şeyleri ve hatta bazen sevgiyi bile saklayarak çocuğa öğrettiğiniz şey; korkmanın, üzülmeyen, sevmeyen ve utanmanın yanlış, gösterilmemesi ve hatta bastırılması gereken duygular olduğudur. Oysa tüm duygular doğrudur, gereklidir.



Bunun gibi öfkelendiğinizde şiddet uyguluyor, hakaret ediyor ya da elinizdekini yere fırlatıyorsanız çocuğa verdiğiniz mesaj “Sinirlendiğin zaman istediğin gibi davranabilirsin, sorunlarını kaba kuvvetle

çözebilirsin” olur. Bağırarak ve bazen fiziksel müdahalede bulunarak defalarca kardeşine vurmamasını söylediğiniz çocuğunuzun hala kardeşine kötü davranmaya devam etmesinin sebebi de budur. Çocuk sizden öfkesini istenmeyen yollarla göstermeyi öğrenmiştir. Evet, bazen çocuklar arkadaşlarını gözlemleyerek de bazı davranışları öğrenir. Ancak, bu etki, çocuklukta, kısa süreli olur ve aile içinde öğrenilen tepkilere geri dönülür.



Benzer şekilde ağlayarak size koşan çocuğunuza **“Ne var bunda ağlanacak, tamam artık ağlama”, “Bak bakıyım etrafına senden başka annem gelsin diye ağlayan var mı?”, “Erkekler ağlamaz.”, “Aaa yeter ama kızıyorum, kes artık”, “Bunun için dedeye küsülür mü, duymamış olayım”** vb. saymakla bitmeyecek türde konuşmalar yaptığınızda aslında verdiğiniz mesaj **“Yanlışsın! Ben ne hissettiğini senden daha iyi bilirim. Ne hissettiğinin bir önemi yok. Duygunu bana söyleme, seni rahatlatmamı bekleme. Vakit ayırıp sorununu çözecek kadar değerli değilsin.”** olur. Sonuç olarak çocuk

hislerini ve zamanla kendini değersiz hisseder, zamanla duygularını paylaşmaya ya da gizlemeye başlar.



Duygularını tanımayan ya da nasıl ifade edeceğini bilmeyen çocuklar kavga, öfke nöbetleri, küfür etme, vurma, nedensiz ağrılar ya da ağlama krizleri gibi aşırı ve daha görünen tepkilerle kendilerini ifade ederler.

Ancak ne kadar gizlenmeye çalışılsa da ifade edilemeyen duygular daha aşırı tepkilerle mutlaka karşımıza çıkar. Korkusunu paylaşamayan çocuğun karnı ya da başı gerçekten ağrır, öfkesini nasıl göstereceğini öğrenemeyen bir çocuk kendine ve çevresine zarar verir, anlaşılmayacağını düşünen bir çocuk ağlama krizleriyle istediğini yaptırmaya çalışabilir, duygularını paylaşmaktan vazgeçen bir genç kendi canını almayı düşünecek hale gelebilir. Gerekli önlemler alınmazsa bu çocuklar, yetişkinliklerinde hakkını savunamayan ya da eşe, çocuğa, hayvana, ağaca, müşteriye şiddet uygulayarak kendini ifade eden bireyler olarak toplumdaki yerlerini alırlar. Bu yüzden duyguları tanımayı, anlamayı, sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi ve düzenlemeyi öğrenmemiz ve çocuklara öğretmemiz çok önemlidir.

Mutlu ve özgüvenli olurlar.

Psikolojileri hemen bozulmaz.

Zamanla davranışlarını kontrol etmeyi öğrenirler.

Empati kurarlar; çevresindekilerin de duygularını anlar ve davranışlarını ona göre düzenleyebilirler.

Kendisiyle ve çevresiyle sağlıklı iletişim kurabilirler. Çevreleri tarafından anlaşılır ve kabul edilirler.

Duygularını sözel olarak ifade edebilir ve böylece saldırgan davranışlara yönelmezler. Ayrıca açıklanamayan ağrı ve halsizliklerinde azalma olur.

Sorun çözme becerileri geliştirir, sorunlarını kavga etmeden çözmeyi; ihtiyaçlarını ağlamadan gidermeyi öğrenirler.

Zihinsel becerilerini de geliştirirler.

Zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı birer yetişkine dönüşürler, uzun vadede toplumdaki şiddet azalır.

1-) Örnek olun: Duygularınızı gizlemeyin. Özellikle öfke, mutsuzluk gibi olumsuz duygularınızı ifade etme biçiminizi gözden geçirin. Sohbetiniz esnasında “**Anne-nene gideceğimiz için çok mutluyum**” ya da “**Telefonla konuşurken bana seslendiğinde seni de karşı tarafı da anlayamıyorum. İki tarafı birden anlamaya çalışınca yoruluyorum ve sinirleniyorum**” gibi cümlelerle hem duygularınızı gösterebilir hem de neden-sonuç ilişkisi sunarak durumlara uygun duyguları tanımaları için yardımcı olabilirsiniz. Sizin için çok bariz durumlar olsa da duygularınızı ifade etmeniz çocuğunuzun da alışkanlık kazanmasına yardımcı olacaktır.

2-) Çocuğunuzun duygularını konuşun: Yetişkinler için bile duyguları konuşmak zorken özellikle küçük çocuklar için durum daha karmaşıktır. “**Kardeşin oyuncağını izinsiz aldığı için kızgınsın sanırım**” ya da “**Bakıyorum da arkadaşın gelecek diye çok mutlusun**” gibi cümlelerle duyguları ifade etmeniz çocukların duyguları anlamasına yardımcı olacaktır. Küçük çocuklar için mutluluk, üzüntü, korku ve kızgınlık gibi temel duygular yeterlidir. İlerleyen yaşlarda ise sohbetlerinize kaygı, şaşkınlık, utanma vb. gibi daha karmaşık

duygularla ilgili örnekler ekleyebilirsiniz.

3-) Duyguları hakkında konuşması için

teşvik edin: Çocuğa “Üzgün görünüyorsun, bu konuda konuşmak ister misin?” şeklinde yaklaşmak hem kendisini değerli hissetmesine hem de cesaretlenmesine yardımcı olur. Çocuğunuz küçükse ve sözel olarak kendini ifade edemiyorsa resim yapmasını isteyebilir ya da sizler için derlediğimiz etkinliklerden faydalanabilirsiniz. Bazen çocuklar olay ya da duyguları hakkında konuşmak istemeyebilir. Böyle zamanlarda ısrarcı olmayın, sakinleşmesi için ona iyi gelebilecek önerilerde bulunun (elini, yüzünü yıkamak, su içmek, resim yapmak vb.). Çocuğunuz sakinleştikten sonra tekrar konuşmaya çalışabilirsiniz.

4-) Duygularını kabullenin: İnsanlar aynı olay karşısında farklı hissedebilir ve tüm hisler doğrudur. Kötü, saçma ya da gereksiz duygu yoktur. Bu nedenle siz anlam veremeseniz de çocuğunuzun ağlayacak kadar mutsuz ya da korkmuş olması da doğrudur. Sevinen, üzülen ya da korkan çocuğu başka çocuklarla kıyaslamayın ve hislerini yok saymayın. Okula gelmekle ilgili kaygı ya da korku yaşayan çocuğa “**Ama bak senden başka ağlayan var mı? Ne var bunda ağlanacak?**” diyerek yardımcı olamazsınız; ama duygusunu kabul edip dinleyerek, yargılamadan onu anladığınızı

göstererek yardımcı olabilirsiniz.

Anlaşıldığını ve kabul edildiğini hisseden çocuk hisleriyle ilgili daha fazla açıklama yapar ve gerekli çözümleri konuşmaya hazır hale gelir.



5-) Dinlemek için vakit ayırın: Sizi çok kaygılandıran bir sağlık durumunu için doktora gittiğinizi düşünün. Siz korkuyla belirtilerinizi anlatırken doktor gözlerini bilgisayardan ayırmadan sizi dinlese, başını size hiç çevirmeden önerilerde bulunup gönderse ne hissedersiniz? Anlaşıldığınızı düşünür müsünüz? Güvenir misiniz? Biz yetişkinlere çok doğal gelen pek çok şeyi çocuklar yeni yeni deneyimlemektedir. Yaşadıkları her duygu onlar için yeni ve önemlidir. Bu nedenle duygularını anlatan çocuklara özel zaman ayırın. İş yaparken, televizyon seyredirken vs. yaptığınız dinlemeler etkili ve güven verici olmayacaktır.

6-) ifade biçimini düşünmesini sağlayın:

Çocuklara örnek olmanın bir parçası da onları duyguları gösterme biçimi hakkında düşünmeye teşvik etmektir. “**Arkadaşının izinsiz oyuncuğunu almasına kızdığını**

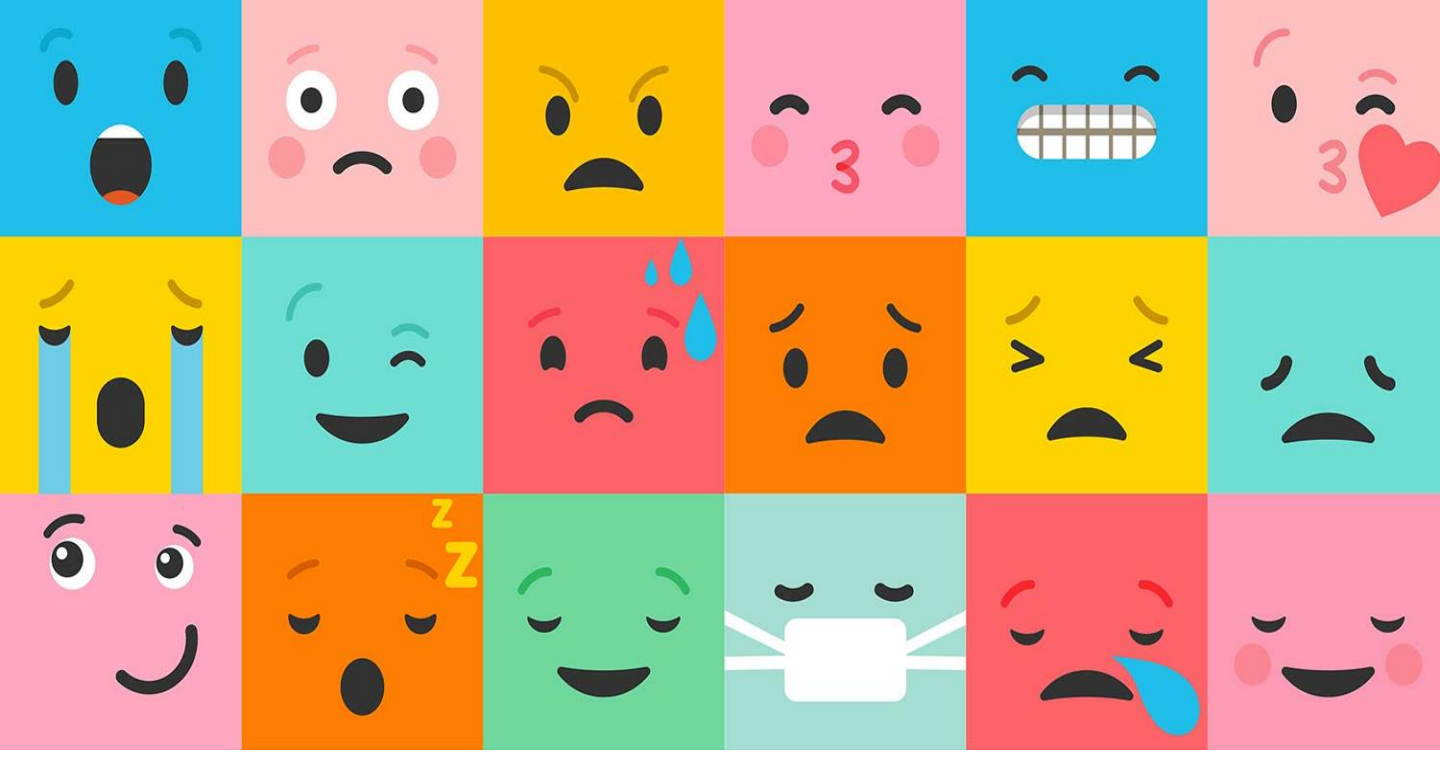


biliyorum. Evet, haklısın, senden izin istemesi gerekirdi. Ama kimsenin canını acıtmaya hakkımız yok. Ona vurmak yerine oyuncağı geri vermesi için başka ne yapabilirdin?” gibi cümlelerle alternatif bulmalarına yardımcı olun. (Bu yöntem için kızgınlık ya da üzüntünün biraz hafiflemesi gerekir, önce çocuğu sakinleştirin) Aynı şekilde **“Ne olsa/ne yapsan kendini iyi hissedersin?”** gibi sorularla, rahatlama yöntemleriyle ilgili de çocuğunuzu destekleyebilirsiniz. Bu tarz sohbetlerde çocuğun eksik bıraktığı yöntemleri siz tamamlayın.

7-) Takdir edin: Çocuğunuzun duyguları anlama ve ifade etmedeki çaba ve başarısını takdir edin. Övgü, çabanın devamı ve başarıya ulaşması için, çok önemlidir.

8-) Duygu çalışmalarını hayatınıza yayın: Çocuğunuz okuldan geldiğinde o gün neler yaptığının yanında o gün kendisini nasıl hissettiğini de sorun. Kitap okuduğunuzda, film izlediğinizde kahramanın başından geçenleri sorduğunuz gibi kahramanların neler hissetmiş olabileceklerini de sorun. Okuduğunuz kitap, dergi ve gazetelerdeki yüz ifadelerine bakarak resimdekilerin ne hissedebiliyor olabileceği üzerine konuşun. Etkinlik ve oyunlardan yararlanarak duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenleme çalışmaları için ayrı bir “oyun saati” oluşturun. Etkinlik önerilerimiz için bültenimizin ileriki sayfalarına göz atın.





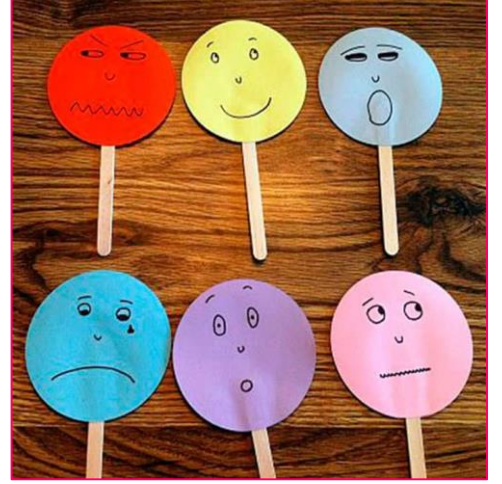
ÖRNEK ETKİNLİKLER

DUYGU MASKESİ

Alan: Duyguları anlama

Malzemeler: Karton, tahta/plastik çubuk, makas, yapıştırıcı, kalem

Uygulama: Kartonlar yuvarlak şekilde kesilir ve yüz ifadeleri çizilir. Çubuklarla tutacak yapılır. Daha sonra duygularla ilgili bir hikaye okunur. Çocuktan hikayeyi dinlerken karakterlerin yaşadığı duyguyu gösteren maskeyi yüzüne tutması istenir. (Bu etkinlikten önce çocuğunuzun duyguları bildiğinden emin olun. Emin değilseniz önce «Duygularımı Tanıyorum» etkinliğini yapın.)



DUYGULARIMI TANIYORUM

Alan: Duyguları tanıma ve anlama

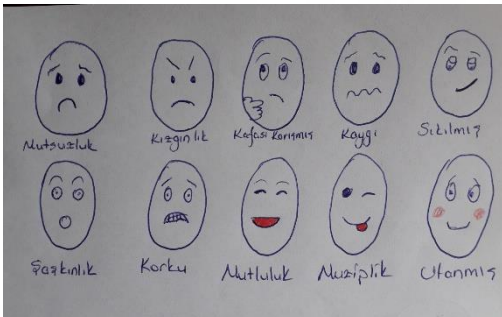
Malzemeler: Kağıt ya da karton, makas, çizim ve renklendirmeler için kalem ve boya

Ön Hazırlık: Etkinliğe başlamadan önce yüz ifadelerini hazırlayınız. Bunun için önce kartondan 10 tane oval şekil çıkarın. 10 tanesini de tam ortadan ikiye kesin. Kestiğiniz kartonların üst kısmına duygu ifadesinin göz ve kaş kısmını, alt kısmına da ağız kısmını çizin. (Okul öncesi düzeyi için mutluluk, mutsuzluk, kızgınlık, korku, şaşkınlık ve utanma duyguları yeterli olacaktır. Bu düzey için 6 oval şekil yeterlidir)



Uygulama: Oluşturduğunuz yüz ifadelerinden birini alın ve çocuğunuzla hangi durumlarda bu duyguyu yaşadığınız hakkında konuşun. Çocuğunuzun verdiği örnekleri genişletin, kafalarının karıştığı yerlerde gerekli düzeltmeleri yapın. (Küçük Çocuklar için “Bu çocuk çok korkmuş. Acaba niçin korkmuştur?” soru kalıbını kullanabilirsiniz.)

Her ifadeyi önünüze alıp konuştuktan sonra alt ve üst kısımlarını ayırarak kenara koyun. Tüm duygu ifadeleri bittikten sonra parçaları karıştırarak masaya koyun. Az önce konuştuğunuz durumlara hatırlatmada bulunarak “Arkadaşın senden izinsiz oyuncasını alınca nasıl hissedersin?” benzeri sorular sorun. Çocuğunuz cevap verince “doğru, hadi şimdi duygusunun yüz ifadesini bul ve eşleştir bakalım.” yönergesiyle birlikte çocuğunuzdan ifadeleri birleştirmesini isteyin. Çocuğunuz büyüdükçe oluşturacağınız duygu listesindeki duyguları da çalışmaya ekleyebilirsiniz. Çocuğunuz duyguları tanımak ya da yüz ifadelerini birleştirmekte zorlanıyorsa etkinlikten önce ayna karşısına geçip duygu ifadeleri esnasında yüzünde olan değişimi görmesini sağlayabilirsiniz.



Not: Örnek olarak yandaki duygu ifadelerini kullanabilirsiniz. Çizim yeteneğinizin olmadığını düşünüyorsanız telefondan uygun ifadeyi açıp ekran üzerine kağıt koyarak üzerinden geçebilirsiniz.

GÖZÜM KAPALI

Alan: Duygu ifadelerini tanıma, duyguyu ifade etme

Malzemeler: Gözü kapatmaya yarayacak bir eşya

Uygulama: Gözlerinizi bağlayın ve çocuğunuzdan daha önce konuşmuş olduğunuz duygulardan birinin yüz ifadesini yapmasını isteyin. Sadece elinizle çocuğun yüzüne dokunarak yüz ifadesini anlamaya çalışın. Örneğin; gülüyor mu yoksa kaşları çatık mı? gibi çıkarımlarda bulunun. Daha sonra çocuğunuz gözlerini kapasın ve yüzünüze dokunarak sizin ifadenizi tahmin etmeye çalışsın. (Bu etkinlik için daha önce duygular ve yüz ifadeleri ile ilgili çalışma yapmış olmanız gerekir.)



DUYGULAR KİTABIM

Alan: Duyguları tanıma, anlama, ifade etme

Malzemeler: Duygular Kitabım Etkinlik Kitapçığı

Uygulama: Etkinlik kitapçığı üzerinden çalışılır. Çocuğun sayfalarda belirtilen yönergeyi takip etmesi sağlanır. Duygular Kitabım dosyasına okulumuz web sitesi > rehberlik sekmesi> çocuklarda duyguları tanıma ve ifade etme sayfasından ulaşabilirsiniz. Dosyanın çıktısını alabileceğiniz gibi dosya kağıdına kendiniz yazarak da oluşturabilirsiniz.

YÜZÜNLE TAMAMLA

Alan: Duyguları anlama ve ifade etme

Malzemeler: Köpük tabak, makas, asetatlı kalem, plastik ya da tahta çubuk

Uygulama: Köpük tabaklar ortadan ikiye bölünür. Her bir tabağa üste duygu ifadesinin göz ve kaş kısmı, alta ağız kısmı gelecek şekilde duygu ifadeleri çizilir. Her bir parçaya bir çubukla tutacak yapılı.



Herkes sırayla yarım yüz ifadelerinden birini alır ve yüzüne tutar. Kendi yüzüyle seçtiği ifadeyi tamamlamaya çalışır. Örneğin köpük tabaklardaki şaşkınlık duygusunun göz kısmını eline alıp yüzünün üst kısmına tutar ve ağzını şaşkınlık ifadesine uygun bir hale getirerek maskeyi tamamlamaya çalışır. Karşısındaki kişi duyguyu tahmin etmeye çalışır. İfadelerin sadece ağız kısmı çizilip ayna karşısında çocuğun ifadeyi tamamlaması da istenebilir.



BEN OLSAYDIM

Alan: Duyguları düzenleme, problem çözme

Malzemeler: Üzerinde çeşitli durumların anlatıldığı görseller

Uygulama : Üzerinde olumsuz duygulara ait çeşitli durumların olduğu resimler çocuğa gösterilir. Çeşitli sorularla çocuktan kendisinin o durumda olması halinde neler hissedeceği, neler yapacağı ve resimdeki çocuğun kendini daha iyi hissedebilmesi için neler yapabileceği üzerine konuşulur. Bu etkinlik öfke, üzüntü, korku vb. durumlara dair rahatlatma yöntemlerini çocuğa öğretmek için yapılır. Kullanabileceğiniz bazı örnek resimler verilmiştir. Sizler de farklı resimler bulabilirsiniz. Etkinlik sırasında sorulacak sorular:

- Sence bu resimde neler olmuş?
- Sence resimdeki bu çocuk neler hissetmiştir?
- Çocuk _____ (küsmek/arkadaşına vurmak/ağlamak vb.) yerine ne yapabilirdi? (resimde yanlış bir davranış varsa sorulur)
- Daha iyi hissetmesi ya da üzüntüsünün/öfkesinin/korkusunun vs. geçmesi için ona ne önerirsin?

Çocuğunuzun cevapladıktan sonra eksik bıraktığı yöntemleri öneri olarak ona sunun. Etkinlik bittikten sonra çocuğunuzla beraber ortaya çıkardığınız başa çıkma yöntemlerini ayrı kartonlara hazırlayarak odasına asmasını sağlayabilirsiniz.

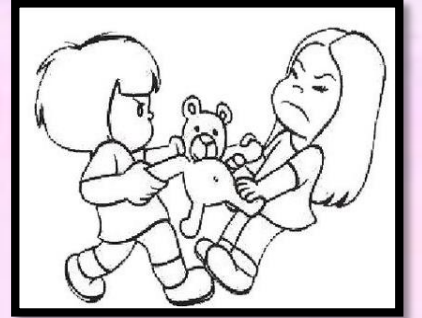
ÖRNEK RESİMLER



Oyunu bozulduğu için üzülen çocuk



Aşıdan korkan çocuk



Oyuncak kavgası yapan öfkeli çocuklar

Üzüntü için bazı öneriler;

- Mutlu olduğun bir yeri hayal etme
- Şarkı söyleme/ dans etme/ oyun oynama
- Çalışmak/egzersiz yapmak (oyun ya da ders başarısızlığı gibi durumlarda)
- Üzüntüyü sevdiğin biriyle paylaşma
- Duygularını anlatan bir resim yapma
- Günlük tutma

Öfke için bazı öneriler;

- 1'den 10'a kadar içinden yavaş yavaş saymak
- Kızdığın ortamdan uzaklaşmak
- Derin derin nefes almak
- Kas gevşetme egzersizleri yapmak
- Yüzü yıkamak
- Yerinde zıplamak

Korku için bazı öneriler;

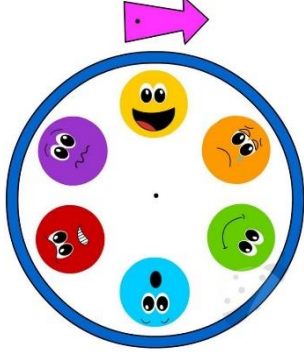
- Derin derin nefes almak
- Mutlu olunan bir yeri hayal etme
- Güvendiği bir büyüğünden yardım isteme
- Duygularını biriyle paylaşma
- Koruyu kalkanımı kullanmak
- Korku spreyi yapmak

DUYGU ÇARKI

Alan: Duyguları anlama ve ifade etme

Malzemeler: Kağıt/karton, makas, kalem ya da duyu ifadesi çıktıları

Uygulama: Kartondan daire kesilir ve duyu sayısı kadar eşit parçaya bölünür. Her bölüme bir duyu ifadesi çizilir ya da ifadenin çıktısı yapıştırılır. Kalan kartondan ok kesilir ve raptiyeye çarkın ortasına sabitlenir. Gün içinde belirlenen zamanlarda (uyanınca, yatmadan önce vb.) çocuktan nasıl hissettiğini çarkta göstermesi istenir. Dilerseniz her aile üyesi için ayrı çark hazırlayarak birbirinizin duygularını anlama çalışması olarak da yapabilirsiniz.



DUYGU LİSTESİ

Alan: Duygu ifadelerini tanıma

Malzemeler: Kalem ve kağıt

Uygulama: Çocuğunuzla birlikte bildiğiniz duyguların listesini yaparak ortak kullanım alanlarında bir yere asın. Ara ara listenizin üzerinden geçin ve çocuğunuzun öğrendiği yeni duyguları ekleyin. Liste yaparken söylenen her duyuyla ilgili konuşun. Hangi durumlarda öyle hissedileceği ya da en son ne zaman o duyguyu hissettiğiniz konusunda sohbet edin.



DUYGU SİNEMASI

Alan: Duyguları tanıma, anlama ve ifade etme

Malzemeler: Kağıt ve kalem

Uygulama: Duyguları içeren farklı durumlar ve durumun hangi duyguya neden olduğu küçük kağıtlara yazılır. (Örneğin; Arkadaşın izinsiz oyuncasını aldı. - Kızgınlık). Kağıtlar yazılar görünmeyecek şekilde katlanıp bir kaseye konur. İlk sıradaki kişi kaseden bir kağıt seçip sessiz sinema oyununda olduğu gibi konuşmadan ve ses çıkarmadan kağıttaki durum ve duyguyu jest ve mimiklerini kullanarak anlatmaya çalışır. İzleyiciler neler olduğunu ve hangi duygunun anlatıldığını bulmaya çalışır. Bilen kişi o duyuyla ilgili bir anısını paylaşır ve sıradaki anlatıcı kişi olur. Eğer anlatılan duyu kimse tarafından bilinmezse anlatıcı kişi bir anısını paylaşır ve sıradaki kişi başka bir kağıt seçerek etkinliği devam ettirir. Anı, kağıtta yazılan duruma değil duyguya yönelik olmalıdır ("Bir keresinde ben de bir şeye çok kızmıştım. Şöyle şöyle olmuştu." gibi)

Etkinlik iki kişi sırayla yapılabileceği gibi ailece de yapılabilir. Etkinlik için mutluluk, öfke, mutsuzluk, korku, kaygı, utanç, şaşkınlık, heyecan, kıskançlık, hayal kırıklığı, şefkat, muziplik, suçluluk, özlem, sıkıntı vb. duyguları ya da duyu listenizdeki duyguları kullanabilirsiniz. Ancak kağıtlara yazdığınız duyguların çocuğunuz tarafından bilindiğine emin olun.

Değerli velilerimiz;

Çocuklarımız sağlıklı büyüsün, zeki ve çevik olsun, yaramazlık yapmasın, derslerinde başarılı olsun derken çok önemli bir noktayı; duygusal gelişimi ihmal ettiğimiz olabiliyor. Halbuki yaşadığımız duygular yeme-içmeyi, zihinsel gelişimi, davranışları, başarıyı doğrudan etkiliyor. Bu yüzden her alanda sağlıklı bir gelişimden bahsedebilmek için duygu eğitimi de hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline getirmemiz şart!

Bu sayımızda sizler için çocuklarda duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenlemenin önemine değindik, çocuğunuzla yapabileceğiniz duygu çalışmalarını paylaşmaya çalıştık. Vakit ayırarak okuduğunuz için teşekkür ederiz.

Diğer Rehberlik Çalışmalarımız için okulumuz web sitesi ve sosyal medya hesaplarını takipte kalın!



KAYNAKÇA

- DURMUŞOĞLU-SALTALI, N. Duygu Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocukların Duygusal Becerilerine Etkisi, 2010
- ÇETİN, F., ALPA-BİLBAY, N., ALBAYRAK-KAYMAK, D. (2002). *Araştırmadan Uygulamaya Çocuklarda Sosyal Beceriler: Grup eğitimi*. Epsilon Yayıncılık, İstanbul
- KAYA-BİCAN, E. & SARITAŞ-ATALAR, D. Ana Babaların Duygu Sosyalleştirme Uygulamaları Ve Erken Çocukluk Döneminde Duygusal Ve Sosyal Gelişim, 2017.
- MESTCİ, S., GÖKKAYA, F. & ORMANKIRAN, B. Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 60-72 Aylık Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerini Geliştirmede Duygu Düzenleme Eğitiminin Etkililiği: Bir Pilot Çalışma, 2019
- THOMAS, B. (2017). *Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri – Sanat ve el becerileri ile duygusal destek*. Sola Yayınları, İstanbul
- Uzm. Klinik Psikolog Yasemin Meriç KAZDAL - Duygularını İfade Edebilen Çocuklar Yetiştirmek – http://sairmehmeteminyurdakulio.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/03/733368/dosyalar/2017_11/16203617_duygularYnY_ifade_edebilen_cocuklar.revi_ze.pdf
- eğitimpedia - Çocukların Duygular Hakkında Konuşabilme Yetisi – <https://www.egitimpedia.com/cocuklarin-duygular-hakkinda-konusabilme-yetisi/>
- Nilüfer RAM - Duyguları Yönetme Becerileri- http://niluferram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/16/14/879415/dosyalar/2019_02/05114125_DUYGULARI_YYNETME_BECERYLERY_BROYRYR.pdf
- Duygu ERTEN - Çocuklarda Duygu Eğitiminin Önemi- <https://artipsikoloji.com/cocuklarda-duygu-egitiminin-onemi/>
- Özgür BOLAT - Duygularını İfade Edemeyen Çocuklar Ne Hisseder – <http://ozgurbolat.com.tr/duygularini-ifade-edemeyen-cocuklar-ne-hisseder/>
- Merve ÖZ-ÜNLÜ & Ruveyda ÇELENK-YILMAZ - Somatik Deneyimleme, Yoga, Mindfulness Odaklı Oyunlar



/hasanozvarnalilkokulu

<http://hasanozvarnali.meb.k12.tr/>



/hasanozvarnalilkokulu