



Şaşkınlık



Korku



Tiksinti



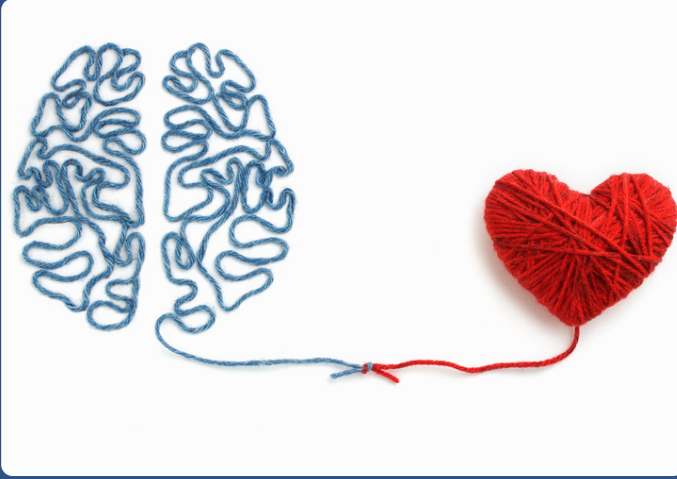
Öfke



Mutluluk



Üzüntü



## SAĞLIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN DUYGUSAL OKUR-YAZARLIK



### DUYGULARLA İLGİLİ;

Film:

Ters Yüz (özgün ismiyle Inside Out) 2015

Şarkı:

“Eğer sen de mutluyusan alkışla”  
şarkısının sözleriyle oynayın. Bu bildik  
şarkının sözlerini yeni duyguları  
kullanarak değiştirebilirsiniz.

Kitaplar:

- Duygularım - Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum, Isabelle Filliozat - Virginie Limousin +5
- Duygularıyla Arkadaş olan Çocuk- Lauren Rubenstein
- Dina Duygularıyla Baş başa, Hale Özdemir, Sola Kidz yayınları
- Her Güne Bir Masal, Tarık Demirken, Yapı Kredi Yayınları.

### İletişim

Gültepe Mah. Talas Bulvarı No 1/A  
38030 Melikgazi / KAYSERİ  
0 352 333 10 07-  
0 352 333 10 06



Kendi duygularını anlayabilen, karşısındaki kişinin duygusunu fark edebilen kişiler yaşam doyumu yüksek bireyler oluyorlar. Buna bağlı olarak, iş, evlilik ve ebeveynlik rollerinde daha huzurlu oldukları bir hayat yaratmayı da başarabilirler.

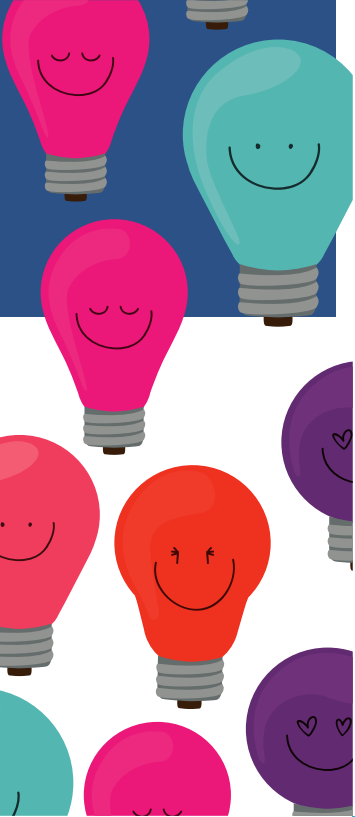
Kaynak:

<https://www.acevokuloncesi.org/ogrenme-ortami/egitimci/sinif-yonetimi/duygular-ve-cocuklar/>

<https://www.thoughtco.com/activities-to-increase-emotional-vocabulary-2086623>

**Çocuğunuza hayatı boyunca kullanabileceği en güzel hediyeği vermek ister misiniz?**

**Çocuğunuza duyguları nasıl deneyimleyeceğini, tanıyacağını ve bunlarla nasıl başa çıkacağını öğretebilirsiniz. Onlara verebileceğiniz en büyük hediyelerden biri olacaktır. Aynı zamanda psikolojik sağlamlıklarının anahtarı olacaktır .**



### **Duygular ihtiyaçların işaretidir**

Hem çocuklar hem yetişkinler bir duygu ifadesi gösterdiklerinde aslında bir fiziksel, ilişkisel, sosyal bir ihtiyaçlarına işaret etmektedirler. Örneğin öfkelenen biri sınırlarının ihlal edildiğini, üzülen biri bir kayıp yaşadığını anlatmaya çalışabilir. Ama çocuklar bunu çoğu kez kelimelerle değil sözsüz ifadelerle yapabilir. Bu nedenle "Sen oyuncağını kaybetmene üzülmüşsün.", "Arkadaşın seni oyuna almadığı için kızmışsın." gibi ifadeler çocukların duyguları tanımlamalarına yardımcı olunmalıdır.

### **Duyguları açıklamak, tanımlamak gerekir**

Çocuklar duyguları erken yaşlarda sezgileriyle, sözel olmayan ifadelerle bakarak anlayabilirler. Kelimeler sonradan öğrenilir ve etkili, kullanılması için zaman gerekir.

### **Duygularınızı göstererek model olun.**

Duyguların yaşanmasına izin vermiyorsanız, evde ve yakın çevrede sessizlik ve gerginlik hakimse çocuğunuzun duygular konusunda zorlanabilir. Çocuğunuzun da sizi model aldığını hatırlayın ve duygularınız hakkında konuşmaktan kaçınmayın.

### **Duygular yanlış-doğru, iyi-kötü değildir**

Her duygu susamak, acıkmak, üşümek kadar doğaldır. Hatta bunları da bir his, duygu olarak kabul edebiliriz. Dolayısıyla birine öfkelenmek, birinden, bir şeyden korkmak, üzülmek, sevinmek, kıskanmak, özlemek, endişelenmek son derece doğaldır. Duygu sonrasında ulaştığınız düşünce ve yaptığınız davranış doğru ya da yanlış olabilir.

### **Duygular zorla hissedilmez**

Çocuklar ilişkide buldukları insanlara karşı duygular hissedebilirler. Çocukların anlık sevgileri ve nefretleri dile getirdikleri sıklıkla görülür. Çünkü çocuklukta duygular o an istediklerinin olup olmadığına bağlı olarak hızlıca değişebilir. Bu nedenle bir çocuğa birini "sev" ya da "sevme" demek anlamlı değildir. "Bak ne güzel arkadaş, hadi sev onu." gibi ifadeler çocuğun dünyasında anlamlı olmayabilir.

## **Duygu dağarcığını geliştirecek etkinlikler**

### **Duyguların listesini yapın**

Büyük bir kağıt parçası alın ve hayal edebileceği duyguları Çocuğunuzla birlikte yazın. Liste, çocuğunuzun bildiği ve bilmediği duyguları ekleyin. Bilmediklerini yüz ifadenizle gösterebilir ya da açıklayabilirsiniz.

### **Sesleri hissetmek**

Çocuklar duygularını kelimelerle ifade edemezler her zaman, ancak duygulara eşlik eden sesleri biliyor olabilirler.

Örneğin, endişe için "ohh" sesi veya üzüntü için ağlama sesi olabilir. Duygu listesinden faydalanabilirsiniz.

### **Duygusal sessiz sinema**

Tüm bedenini ya da sadece yüzünü kullanarak diğerine anlatacağı duyguyu seçin ve anlatmaya başlayın. Sırayla oyuna devam edin. Anlatılması kolay temel duygulardan başlayabilirsiniz. Çocuklar anlatmakta zorlanırsa ayna kullanmak yardımcı olabilir.



## **Duygu dağarcığını geliştirecek etkinlikler**

### **Duygu kolajı**

Kağıtlar, makaslar, yapıştırıcılar ile eski dergilerdeki yüzleri bulup onları kesip karşılık gelen duygulara yapıştırabilirsiniz.

### **Duygular Günlüğü**

Bir duygu günlüğü, çocuğunuzun ne hissettiğini ve ne tür durumların onu bu şekilde hissettirdiğini takip etmesi için iyi bir yoldur. Böylece, Daha iyi hissetmek için ne yapmanız gerektiğini de düşünebilirsiniz.

### **Canlandırma/rol yapma ve inceleme**

Duygu dağarcığını geliştirmenin en iyi yollarından biri de canlandırma/rol yapma veya hikaye yaratma oyunudur.

### **Kitap Okumak**

Okuduğunuz her hikayede çeşitli duygular bulmanız mümkün. Birlikte kitap okurken ana karakterin belli durumlarda nasıl hissediyor olabileceğini çocuğunuza sorun. .

