

# DUYGU

## KONTROLÜ

EYLÜL 2022



**Eskişehir İl Milli Eğitim  
Müdürlüğü**

**Yerel Hedef Geliştirme Komisyonu  
Duygu Kontrolü**

# İÇİNDEKİLER

## İNSAN YAŞAMINDA DUYGULARIN YERİ

### OKUL ÖNCESİ

*DUYGU AĞACI ETKİNLİĞİ*

*DUYGU BULMACA ETKİNLİĞİ*

*ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME ETKİNLİĞİ*

*AFİŞ*

### İLKOKUL

*DUYGULAR DÜŞÜNCELER ETKİNLİĞİ*

*DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME ETKİNLİĞİ*

*DUYGU OYUNU ETKİNLİĞİ*

*AFİŞ*

### ORTAOKUL

*DUYGU DEDEKTİFİ ETKİNLİĞİ*

*DUYGU KUMANDASI ETKİNLİĞİ*

*AFİŞ*

### LİSE

*İÇİMİZDEKİ BALON ETKİNLİĞİ*

*AFİŞ*

### ÖĞRETMEN

ÖNERİLER

### VELİ

DUYGU GÜNLÜĞÜ ETKİNLİĞİ

ROBOT SÜPÜRGE ETKİNLİĞİ

DÜŞÜNCE FIDANLARI DUYGU MEYVELERİ ETKİNLİĞİ

ÖNERİLER

BİLGİLENDİRME VİDEOSU

DUYGU TANIMLAMA VE DÜZENLEME VELİ SUNUMU

### KİTAP ÖNERİLERİ

# İnsan Yaşamında Duyguların Yeri

Duyguları kavramsal olarak tanımlamada farklı görüş ve düşünceler olmakla birlikte;

- Çeşitli ihtiyaçların karşılanması,
- Kişilerarası iletişim,
- Birbirini anlama,
- Kendini tanımlama,
- Yaşamı sürdürme ve karar verme gibi

insan hayatının birçok alanında duyguların önemli rolü vardır (Bursa ve Dinç, 2020).

Duygular bize neyin önemli olduğunu ve nereye bakmamız gerektiğini gösterir. Bir insanın uyum sağlamasına, çevresini kendi amaçları ve önemsendiği şeyler doğrultusunda değiştirmesine motive eder. Duygu, bireyin önceliklerini belirleyerek hazır olmasına ve planların yapılmasına öncülük eder. Bu nedendir ki, duygular, kişilerin günlük yaşamda ortaya koydukları tepkilerin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir.

## Duygu Düzenleme Nedir?

Duygu düzenleme;

"Bireylerin kişisel hedeflere/amaçlara ulaşmak için duygusal tepkilerini, özellikle onların zamansal unsurlarını ve yoğunluğunu izleme, değerlendirme ve değiştirmekten sorumlu bir dizi iç ve dış süreci" olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Kişilerin bağlama uygun ve işlevsel olarak duygularını yaşayabilmesi ve ifade edebilmesi; yoğun duygu, düşünce ve eylemlerini yönetme becerisi şeklinde de ifade edilmektedir. Örnek olarak; bir tartışma esnasında ilişkinin iyiliği için mola verebilmek veya gelecekte daha değerli bir şey için para biriktirmek için dürtüsel bir satın alma işleminden kaçınmak şeklinde belirtilebilir.



Duygu düzenlemedeki eksiklikler ve ruh sağlığı bozuklukları arasındaki ilişki hakkında yapılan yüzden fazla bilimsel çalışmada, ruh sağlığı ve duygu düzenleme arasında çeşitli biçimlerde ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme erken yıllarda başarılı ilişkilerin oluşturulmasında ve sosyo-duygusal işleyişte hayati bir öneme sahiptir.

### **Duygu düzenleme ne değildir?**

'Hiç üzülmemek, öfkelenmemek, kaygılanmamak, hissetmemek' değildir. Çünkü duyguların üstü örtülebilir, görmezden gelenebilir ama 'o duygu hala oradadır'. Sağlıklı bir şekilde yaşanıp ifade edilemediğinde o duygu mutlaka kendini ifade edecek bir ortam bulacaktır.

### **Duyguları Düzenlemenin Kazanılmasında Neler Yardımcı Olabilir?**

Duyguları düzenlemede öncelikli olarak duyguların bilinçli bir şekilde farkında olabilmek önemlidir. Bunun için aşağıdaki adımlar önerilmektedir:

- Duyguları adlandırma ve doğru bir şekilde tanımlama becerisi: Duygu düzenlemenin ilk adımı duyguları tanımadır. O anda yaşanan duyguyu adlandırmak (mutluluk, korku, kaygı, üzüntü, hüzn vb.) duygu düzenlemede önemli adımlardandır.
- Bedensel duyumları fark etmek: Duygulara eşlik eden bedensel duyumların farkındalığını geliştirerek duygu ve beden arasındaki ilişki anlaşılabilir. Her çocuk ve birey için bu farklılık gösterebilir. Örneğin; "Endişeli" veya "kaygılı olmak" bedende nasıl bir duyum yaratmakta? Bunları adlandırmak, bir dahaki sefere o duygunun oluşumunu fark etmeyi sağlayacaktır.

- Bir duyguya neyin sebep olduğunu ve duyguyu neyin sürdürdüğünü belirleme becerisi: Duygunun ne zaman, hangi durumda, nasıl ortaya çıktığı ve kaynağını anlamak yaşanan duygunun sebebini anlamlandırmayı sağlayacaktır. Aynı zamanda bu duygunun sürmesini ya da geçmesini sağlayan etmenleri fark etmek de önemlidir.





- Gerekli olduğunda stres verici zorlayıcı duyguları kabul ve tolere etme becerisi: Yaşanılan zorlayıcı duyguyu kabul etmek, deneyimlemek ve bir süre kalmasına izin vermek diğer duygulara geçişi kolaylaştırabilmektedir.

- Stres verici durumlarda etkili öz-destek sağlama becerisi: zorlayıcı durumlarda kişinin kendisine destek olması, cesaretlendirebilme ve şefkatle yaklaşabilmesi önemlidir.
- Kendi kendine yardım kitapları: Duygu düzenlemeyi destekleyecek uygun içerikteki kitaplardan faydalanılabilir.
- Nefes egzersizleri: Duygular yoğun olduğunda, nefes egzersizi vücudu rahatlatmanın, beyin aktivitesini sakinleştirmenin ve duygusal düzensizlikten yeniden düzenlemenin yararlı bir yolu olabilmektedir.

### Ayrıca bebeklik döneminden itibaren;

Duyguları anlama, isimlendirme,

Yüz ve vücut diline yansıyan duyguları tanıma yeteneği,

Kendisinin ve başkalarının duygularının nedenlerini anlama,

Başkalarıyla nasıl iletişim kurulacağı ve duygularla nasıl başa çıkılacağı gibi durumlar duygu düzenlemesinin bir parçasıdır (Southam-Gerow ve Kendall , 2002).

### **Duygularla İşlevsel Başetme Nedir?**

Başa çıkma “stresli olaylar veya koşullar içerisinde duygu, biliş, davranış, fizyoloji ve çevreyi düzenlemek için bilinçli ve istemli çabalar” olarak tanımlanmıştır. Başa çıkma, en kısa haliyle stres altındaki durumlardaki duygu düzenlemeyi içermektedir. Duygu düzenleme, hem stresli hem de stresli olmayan koşullar altında meydana gelen devam eden bir süreç olarak kavramsallaştırıldığından (Gross, 2013), başa çıkma stres altında duygu düzenlemenin özel bir durumu olarak düşünülebilir (örn., Eisenberg ve diğerleri, 2010).

Çocuklara erken yaşlardan itibaren zorlu duygularıyla baş etme stratejilerinin öğretilmesi ve kendine uygun olan yöntemleri seçebilmelerinin deneyimlenmesi önemlidir. Çünkü başa çıkma becerileri birbirinden farklı özellikler gösterebilmektedir. Bazen, hızlı bir rahatlama sağlayacak ancak ileride kişiler için daha büyük problemler yaratabilecek stratejilere girişmek cazip gelebilmektedir. Burada duygusal sıkıntıyı azaltmaya veya stresli durumla baş etmeye yardımcı olacak sağlıklı başa çıkma becerileri oluşturmak önemlidir.

Bu nedenle, sıkıntılı durumun bir kısmını hafifletmeye yardımcı olmak için başa çıkma becerilerini kullanmak önemli olsa da, başa çıkma stratejileri kişileri sürekli olarak gerçeklikten uzaklaştırmakla ilgili olmamalıdır. Örneğin: birinin söylediği bir şeye kızgınsanız, sağlıklı bir başa çıkma stratejisi, pişman olabileceğiniz bir şey söylemeden önce sakinleşmenize yardımcı olabilir. Sağlıklı duygu odaklı başa çıkma becerilerine ilişkin bazı öneriler şu şekildedir:

**Bir hobiye katılın:** Boyamak, çizim yapmak veya müzik dinlemek gibi hoşunuza giden bir şey yapmak.

**Egzersiz yapın:** Yoga yapmak, yürüyüşe çıkmak, spor yapmak.

**Bir göreve odaklanın:** Evi (veya bir dolabı, çekmeceyi veya alanı) temizlemek, yemek yapmak, bahçe ile ilgilenmek veya kitap okumak.

**Farkındalık alıştırmaları yapın:** Minnettar hissettiğiniz şeyleri listelemek, meditasyon yapmak, "mutlu olduğunuz yeri" hayal etmek veya size neşe getiren insanları, yerleri ve şeyleri hatırlatmak için fotoğraflara bakmak olabilir.

**Gevşeme stratejilerini kullanın:** Bir evcil hayvanla ilgilenmek, günlük tutmak, nefes egzersizleri yapmak, bir gevşeme uygulaması kullanmak, aşamalı kas gevşetmeyi denemek olabilir.

Yukarıda ifade edilen yöntemlerden kişiye en uygun olan ve iyi gelenleri seçebilmesi duygularla işlevsel baş etmede yardımcı olacaktır.



## Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci Nasıl Gerçekleşmektedir?

Duygusal bağın oluşunu ve gelişimine ilişkin ilk bağlantılar anne karnında başlamaktadır. Dünyaya gelişin ardından bakım verenin yüzü ve gözleri; bakım veren ile bebek arasında kimyasal bir etkileşim ve duygusal bir kanalın oluşumunu sağlamaktadır.

Bebekler kendine ve dünyaya ilişkin ilk duygusal anlamlarını bakım verenin yüzü aracılığı ile oluşurmaktadır. Bakım veren bebekteki stres durumlarını düzenlemek üzere bebekle etkileşimli bir süreci başlatır. Sonucunda bebeğin nörobilimsel anlamda bağlantıları arasında sağlıklı yapılar inşa edilmektedir.

Duygu düzenleme becerileri, bebeklik döneminden itibaren bireyin sosyal ortama girdiği okul öncesi dönemde hızla gelişmeye devam etmektedir (Berk, 2015).

İnsanlar öncelikle bakım vereni ve ardından çevresindeki önemli kişiler aracılığıyla duygu düzenleme becerilerini kazanmaktadır. Çocuklar gözlem yaparak duyguların nasıl ifade edilmesi gerektiğini ve sonuçlarının ne olacağını anlarlar (Kopp, 1989).



Bebeklik ve ergenlik döneminde duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde anahtar faktörler olarak sosyokültürel bağlamın ve özellikle aile ortamının büyük etkisini vurgulamaktadır (Cole, 2014; Thompson, 2011; Thompson vd., 2013; Zeman vd., 2006).

Çocuklarda kendini ve duygularını sakinleştirici bir sistem desteğine ihtiyaç vardır. Burada 'ko-regülasyon (birlikte düzenleme) kavramı' ortaya çıkmaktadır.

### **Ko-Regülasyon (Birlikte Düzenleme) Nedir?**

Ko-regülasyon; çocuğun ya da gencin duygu düzenlemesinde, yetişkin kişilerin desteğini ifade etmektedir. Çocuklar ve ergenler duruma uygun tepkiler verebilmek ve duygularının düzenlenmesi için yetişkinin rehberliğine ve onun duygu d zenleyiciliğine ihtiyaç duyarlar.



Çocuklar ve ergenler duygularının düzenlenmesini tek başına gerçekleştiremezler. Nörobiyolojik yapıları nedeniyle yürütücü işlev becerilerini kullanmakta kimi zaman zorlanabilirler. Bu da onların dinlemesini, kuralları hatırlamasını ve herhangi bir faaliyete odaklanmasını zorlaştırabilir. Böyle anlarda onların duygu düzenleyici yapılarının yetişkinler kadar düzenli işlemediğini hatırlamak ve onlara bu konuda rehberlik etmek önemlidir.

**Ko-regülasyonun üç temel bileşeni bulunmaktadır:**

- (1) Sıcak, duyarlı ilişkiler sağlamak,
- (2) Çocukların/gençlerin destekleyici ortamlar bulmasına ve yaratmasına yardımcı olmak,
- (3) Öz-düzenleme becerilerinde çocuk ve gençlere rehberlik etme ve model olmak.

## **Duygu Düzenleme Sürecinde Bakım verenler Neler Yapabilir?**

Yaşamın ilk yılında, ebeveynler; bebeğin duygusal ihtiyaçlarını belirlemek ve sürekli izlemek, stres durumlarını yatıştırmak, düzenli rutinleri sürdürmek ve diğerlerinin yanı sıra zor durumlarda yardım sunmaktan sorumludur (Thompson, 2011; Zeman vd., 2006).

Bebek kendilik tasarımını oluştururken 'annenin bakışları, yüz ifadesinden ve ses tonundan' yola çıkar. Bakım veren duygu düzenlemede modeldir. Bir duyguda ne kadar kaldığı, nasıl diğer duyguya geçiş yaptığı, yeniden dengeye nasıl kavuştuğu vb. Aynı şekilde çocuklarımıza da acılarına ve korkularına bir ad vermelerini söylediğimizde, bu acı ve korkularını yatıştırmaları için onlara yardım etmiş oluruz. Örneğin; Bir çocuk korku yaşadığında çocuğu kınayarak, azarlayarak, ceza vererek bu duyguyu göstermesi engellenirse çocuk hala içinde korku duygusunu yaşamaya devam edecek fakat bu duyguyu gösteremeyecektir. Sonrasında bu duygunun daha sağlıklı bir şekilde yaşanmasına ya da ifade edilmesine neden olabilecektir. Ebeveynlerin kendi duygularını düzenleyebilmesi çocuk için en önemli duygu düzenleme modellemesi olacaktır. Çocukların görevi; yetişkinlere güvenli liman olabilmek değildir. Yetişkinler çocukları için güvenli liman olmak durumundadır. Çocuğun duygularını sakinleştirerek duygularının düzenlenmesine yardımcı olmak bakım verenlerin ve yetişkinlerin sorumluluğundadır.





## Etkinlik Örnekleri

Okul  
Öncesi



# DUYGU AĞACI ETKİNLİĞİ

**Yerel Hedef:** Duygu Kontrolü

**Faaliyet Türü:** Düzey 1 faaliyet gurubu

**Düzey:** Sınıf rehberliği tek etkinlik uygulama

**Hedef Kitle:** Okulöncesi

**Süre:** 40 dakika

**Araç gereçler:** Kalem, boya kalemi, makas ve yapıştırıcı

Sevgili Anne, Babalar ve öğretmenler; çocuklarımız farklı olaylar karşısında çeşitli duygular yaşayabilirler. Örneğin okulun açıldığı ilk gün çocuklar farklı duygular deneyimleyebilirler. Çocukların bu duyguları anlaması, fark etmesi, ifade edebilmesi için duygu ağacı etkinliğini kullanabilirsiniz.

1-Çocuklar gövde üzerindeki çerçevenin içine kendi resmini yapıştırabilir/çizebilir.

2-Yaşadığı duygulara örnek vererek, duyguları anlatan resimleri ağaç dallarındaki çerçevelere yapıştırabilir/çizebilir.

3-Öğretmenin/Ailenin yardımı ile çizdiği/yapıştırdığı duygunun altına adını yazabilirsiniz ve o duyguyu ne zaman, hangi durumda hissettiği hakkında konuşabilirsiniz.

DUYGU  
AĞACI



# DUYGU BULMACA ETKİNLİĞİ

**Etkinlik Adı:** Duygu Bulmaca

**Amaç:** Duyguların ortaya çıkardığı jest ve mimiklerin tanınması ve duyguların daha iyi anlaşılmasını sağlayabilme. Farklı durumların duyguların ortaya çıkmasını sağladığını fark edebilme.

**Faaliyet Düzeyi:** Düzey 1 Faaliyet Grubu

**Faaliyet Türü:** Sınıf Rehberliği Tek Etkinlik Uygulama

**Okul Düzeyi:** İlkokul

**Hedef Kitle:** 1. 2. ve 3. Sınıf Öğrencileri

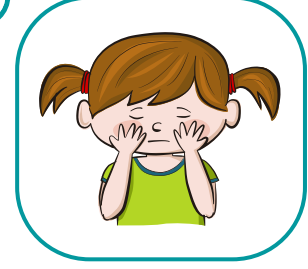
**Süre:** 40 dakika

**Uygulayıcı:** Yaşadığımız olaylar sonucunda duygularımız ortaya çıkar. Duygularımız bedenimizde ve yüzümüze jest ve mimiklerin ortaya çıkmasına sebep olur. Örneğin çekingen bir öğrenci tanımadığı insanların olduğu bir ortama girdiğinde kendini tedirgin hissedebilir ve bu yüz ifadesine yansıyabilir dedikten sonra öğrencilere birinci etkinliği uygular.

Daha sonra uygulayıcı farklı olayların bizde ortaya çıkardığı duyguların anlaşılması için ikinci etkinliği uygular ve isteyen öğrencilerin başka örnekler vermesini sağlar.

1

Resimlerde, duyguların ortaya çıkardığı jest ve mimikler verilmiştir. Aşağıda adları yazılmış olan duygularla resimleri eşleştirmelisiniz.



a endişeli

g şaşırılmış

b neşeli

h utanmış

c üzgün

i çekingen

d öfkeli

j düşünceli

e heyecanlı

k sınırlı

f korkmuş

l mutlu

2 Farklı olaylar bizde, farklı duygular yaratırlar. Yukarıda verilen duygu ifadeleri ile aşağıdaki durumları eşleştiriniz.

- Hediye almak beni, \_\_\_\_\_.
- Eşyalarımın izinsiz dokunulması beni, \_\_\_\_\_.
- Sokakta başı köpek beni, \_\_\_\_\_.
- Tatil planı yapmak beni, \_\_\_\_\_.
- Süpriz doğum günü kutlaması yapmak beni, \_\_\_\_\_.
- Oyundan dışlanmak beni, \_\_\_\_\_.
- Verilen görevi zamanında yapamamak beni, \_\_\_\_\_.
- Kendimi yetersiz hissettiğim alanlarda görev almaktan, \_\_\_\_\_.
- Arkadaşlarımla kavga etmesi beni, \_\_\_\_\_.
- Eve geç kalmak beni, \_\_\_\_\_.
- Başkalarının yanında kıyafetlerimi çıkarmak zorunda kalmak beni, \_\_\_\_\_.
- Arkadaşlarımla beraber pikniğe gitmek beni, \_\_\_\_\_.

# ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME

01

Düzey: Okulöncesi  
Amaç: Kendi duygularını tanımak, başkalarının duygularını anlamak  
Araç-gereç: Karton, makas, yapıştırıcı, abeslang çubuğu  
Oturum Sayısı: 1. oturum (6 oturum şeklinde yapılması planlanmaktadır)

02

Duygu ifadeleri (korkmuş, mutlu, şaşkın, öfkeli, üzgün) bir maske şeklinde hazırlanır. Ayrıca duygu ifadeleri ortadan ikiye kesilerek bir kutuya konular ve sınıfa bu duygu ifadeleri ile girilir. Aşağıdaki yönerge çocuklara okunur.

03

1Çocuklar sizlere bugün elimde çeşitli kağıtlarla/kartonlarla geldim.Bunların ne olduğu ile ilgili sizin düşüncelerinizi merak ediyorum denir. Bu maskeler çocuklara gösterilerek bu maskedeki surat ifadelerin ne anlama geldiğini tahmin etmeleri istenir. Çocuklar duyguların isimlerini söyledikten sonra, günlük yaşam içerisinde hepimizin çeşitli duyguları olduğu ve bu duyguların bizim hayatımız boyunca bize arkadaşlık ettiği belirtilir. Her bir çocuğa bu gün hangi duyguyu hissettiği ve duyguların hayatımızda ne işe yaradığı sorulabilir. Gelen cevapların ardından; duygularımız sayesinde neyi sevip neyi sevmediğimizi, neyden rahatsız olduğumuzu anlamamızın kolaylaştığı ifade edilir. Bu nedenle bütün duyguların önemli ve bizim için değerli olduğu söylenir.

04

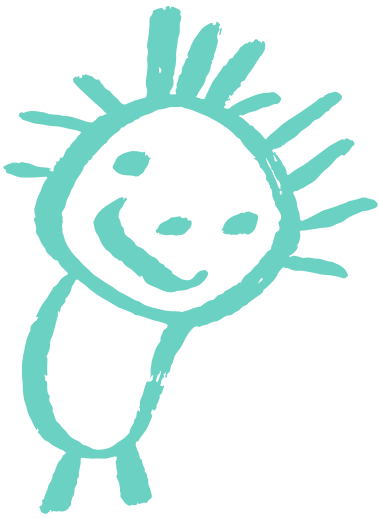
Çocuklara günlük yaşam içerisinde başka hangi duyguları bildikleri ve hangi zamanlar bu duyguları hissettikleri sorulur. Psikolojik danışman kendi yaşantısından da örnekler verebilir. Her gün duygularımızın farklı olabileceği ve duygularımızı evde ailemizle, okulda psikolojik danışman, öğretmen ve arkadaşlarımızla konuşabileceğimiz ifade edilebilir. Duygularımız la ilgili bir şarkı dinleneceği belirtilir ve duygular şarkısı dinletilir. Şarkı durdurularak oradaki karakterin neden o duyguyu hissetmiş olabileceği vb. gibi sorular sorulabilir.

Duygular şarkısı birlikte dinlendikten sonra çocuklarla birlikte duygu maskesi yapımına geçilir. Sınıftaki öğrenciler çeşitli gruplara ayrılır. Her bir masaya bir duygu ifadesi (kızgın, üzgün, mutlu, şaşkın vb.) bırakılır.Başka bir masaya yüz ifadeleri ikiye ayrılmış bir şekilde bırakılır. Çocuklardan kendi masalarında bulunan duygu ifadesini (gözlerini, kaşlarını, ağızını vb.) incelemesi ve duygu ifadelerinin ikiye ayrıldığı masadan incelemiş oldukları göz ve ağıza benzeyeni bulup onlara verilen kartona yapıştırmaları ve o duygu ifadesini oluşturmaları istenir. Bu duygu ifadesini oluştururken yardımcı olunabilir.

Duygularımızı ifade ederken yüzümüzde özellikle gözlerimiz, kaşlarımız, ağızımızın farklı şekillerde olduğu ve bizim bu sayede karşımızdaki kişinin duygusunu anladığımız ifade edilir.

## Etkinliğin Devamı (5 haftalık plan taslağı)

Etkinlik sonrası duygular ve isimleri ile ilgili farkındalık kazanıldıktan sonra diğer oturumlar için 'Hikayelerle Duygular Serisi' hikaye kitaplarından her hafta bir duygunun anlatıldığı hikaye kitaplarının çocuklarla birlikte okunması aşamasına geçilebilir. Bu aşamada 'Niçin Üzgünüm, Niçin Kızgınım, Niçin Korkuyorum, Duygular Mutfağı, Utangaç Ayı Monti vb. hikaye kitaplarından yararlanılarak bibliyoterapi yapılabilir. Kitapların okunması esnasında çocukların da sürece dahil edildiği, okuma esnasında durup çocuklara sorular sorulduğu, kimi zaman onlardan canlandırma istenildiği, okuma öncesi veya sonrası boyama etkinlikleri ve müziğin de dahil edildiği bir sürece geçilebilir. Bu aşamada veliler de sürece dahil edilerek onlardan da evde duygu ile ilgili kitaplar konusundan okumalar yapmalarını ile ilgili destek alınabilir.



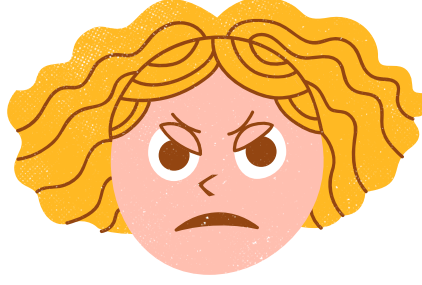


1. ETKİNLİKTE KULLANMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ  
DUYGU İFADELERİNDEN YARARLANILABİLİR

BU GÜN NASILSIN?



sakin



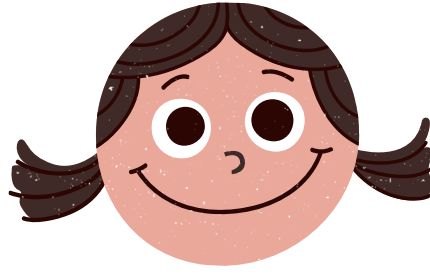
sinirli



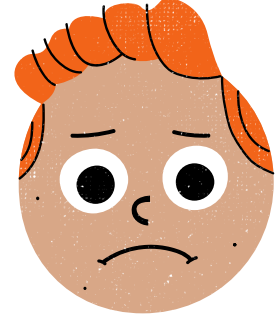
uykulu



üzgün



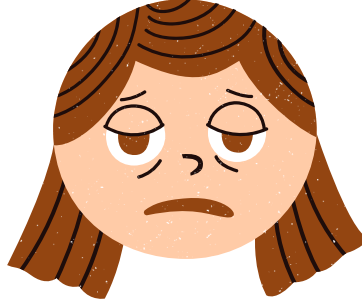
mutlu



endişeli



utangaç



yorgun



şaşkın



grurulu



incinmiş



korkmuş



**AFİŞ**

**Okul  
Öncesi**



ÇOCUKLAR AĞACA BENZER  
DUYGULARDA ONLARI HAYATA BAĞLAYAN KÖKLERİDİR



MUTLU



KORKMUŞ



ÜZGÜN



KIZGIN



HEYECANLI

DUYGU  
AĞACI





## ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

İlkokul



# DUYGULAR DÜŞÜNCELER

İlkokul

40 dk

**Amaç:** Duyguları tanımak, Empati kurabilmek, Duygularının- Düşüncelerinin farkına varmak

**Aşağıdaki yönergeyi çocuklara okuyunuz:**

Hepimiz farklı duygular yaşarız. Mutlu, kızgın, sinirli, sevinçli olabiliriz, öyle zamanlar olur ki birden farklı duygu hissederiz. Duygular iyi-kötü olmaz, mutlu olmak kadar üzgün olmakta bir duygudur. Şimdi size dağıttığım kağıttaki (1) boş resme kendinizi çizin ve istediğiniz gibi boyayın. (çizim ve boyama bitince)

Rahat bir şekilde oturun ve arkanıza yaslanın yavaşça gözlerinizi kapatın(gözünü kapatmak istemeyen açık devam edebilir). Şimdi ve burada kendinizi nasıl hissediyorsun, birden fazla duygu yaşıyor olabilirsiniz. Duygunuzu hissedin ve hazır olunca ilgili yere duygularınızı yazın.

Duygular gibi aklımızdan birçok düşünce geçebilir. Düşüncelerimiz önemlidir. Neler düşündüğümüzü fark etmeli ve duygularımız ile düşüncelerimizin birbirini nasıl etkilediğini görmeliyiz. Örneğin Mutlu iken aklımızdan mutlu düşünceler geçebilir.

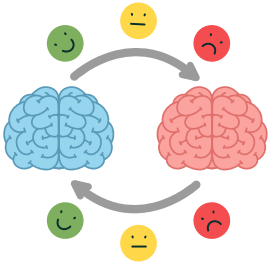
Rahat bir şekilde oturun ve arkanıza yaslanın yavaşça gözlerinizi kapatın(gözünü kapatmak istemeyen açık devam edebilir). Şimdi ve burada aklınızda hangi düşünceler var inceleyin hazır olunca size verdiğim (2) kağıttaki bulutlara düşüncelerinizi yazın.

Paylaşmak isteyenler grup ile paylaşabilir...

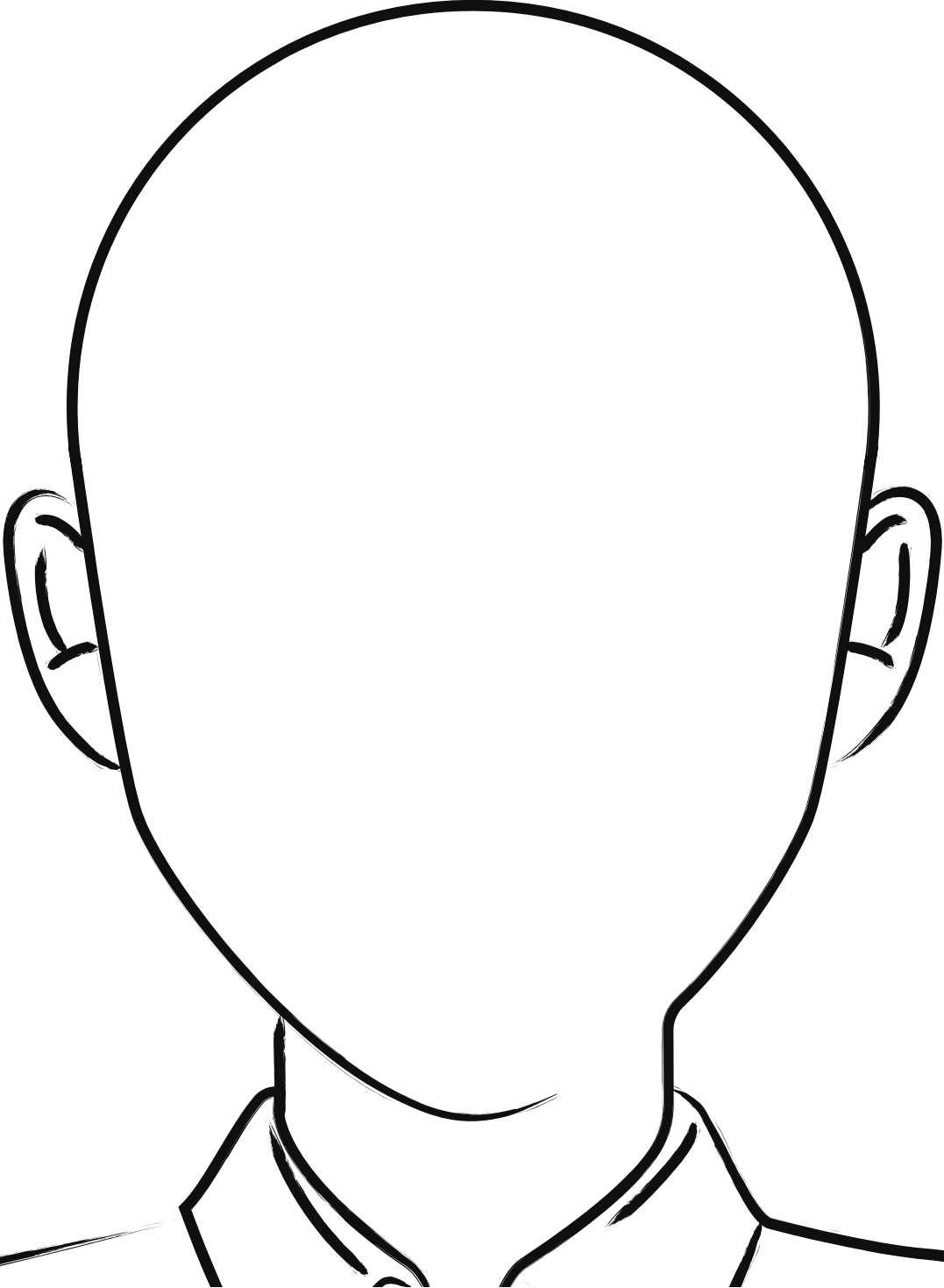
**Tartışma:** Düşünceleriniz duygularınızı, duygularınız düşüncelerinizi nasıl etkiler?

# DUYGULAR DÜŞÜNCELER

1

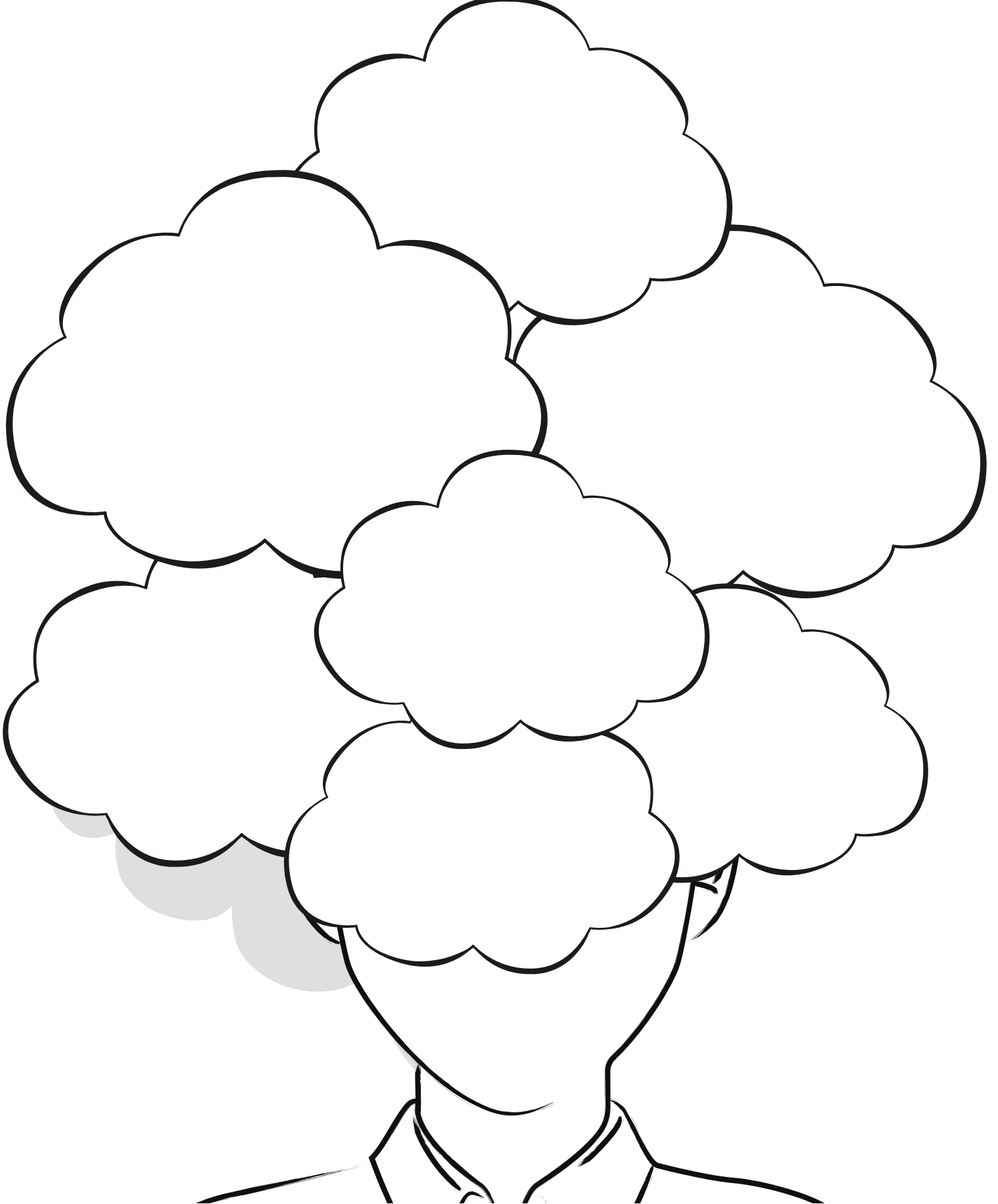
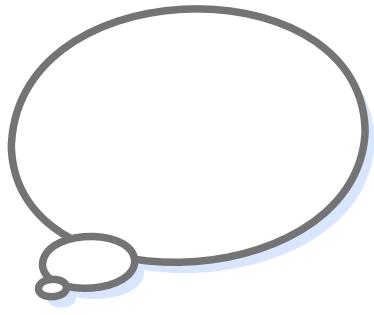


Duygularım:



# DUYGULAR DÜŞÜNCELER

2



# DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME

- Amaç: Kendi duygularını ifade etmek, başkalarının duygularını fark etmek, ifade etme

## 1. sınıf ve üstü

- Materyal: Yazı tahtası, kağıt, kalem, Uygulama 2 için uygulama 2'deki yüz ifadeleri, Uygulama 3 için, Gazete ve dergilerden farklı yüz ifadelerini gösteren resimler
- Süre : Her uygulama için 1 ders saati(Sınıfınızın özelliğine ya da sınıf düzeyine göre süre daha az olabilir.)

Bir Uygulama sınıfınızın özelliğinden ya da konunun içeriğinden vs. dolayı yarım kalırsa bir sonraki ders bir önceki derste neler yapıldığı hatırlatılarak kalan bölüme devam edilebilir.

## UYGULAMA 1

### 1.AŞAMA

- Sınıfa girdiğinizde sınıfınızı gözlemleyin. Öğrencilerinizin yüz ifadesine göre öncelikle onların dikkatini duygularının üzerine çekin.  
“Suratını asmışsın...,kızgın mısın? Ne oldu? Seni kızdıran nedir?” veya “Ne güzel gülümsüyorsun. Mutlu görünüyorsun” gibi çeşitli ifadeler kullanın.  
Öğrencilerin duyguları hakkındaki konuşmalarını sınıfça dinleyin.  
Olumlu duygular üzerine dikkat çekmek, uygulamanın akışının değişmesini engelleyecektir.

### 2. AŞAMA

- Aşağıdaki yüz ifadelerini gösterdikten sonra “Bu yüz ifadelerinde hangi duygular var” sorusunu öğrencilere yöneltin.
- Cevapları aldıktan sonra, karşımızdaki kişinin duygularının yüz ifadelerinden anlaşılabilmesine ilişkin açıklamalarda bulunun.





Öğrencilerle duygular ve duyguların ifade edilmesi üzerinde konuşun. Değişik duygulardan söz edin.

Bunun için Ek1'deki Temel duygular listesinden yararlanabilirsiniz.

EK 1:

### TEMEL DUYGULAR

Öfke, Hiddetlenme, sinirlenme, kızma, hınç duyma, içleme, hakaret, tükenme, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık, nefret, şiddet ...

Üzüntü, Acı, keder, can sıkıntısı, neşesizlik, kasvet, melankoli, acıma, hüzün, yalnızlık, umutsuzluk ,depresyon ...

Korku, Kaygı, kuruntu, endişe, tasa, şüphe, gerginlik, vicdan azabı, huzursuzluk, tedirginlik, ürkme, kuşku...

Mutluluk, Sevinç, coşku, huzur, tatmin, haz, eğlenme, gurur, heyecan, coşkunluk hali, hoşnutluk, enerji...

Sevgi, Sevme, kabul görme, dostluk, yakın ilgi, şefkat, iyilik, sadakat, bağlılık, hayranlık, muhabbet, tutku...

Şaşkınlık, Hayret, merak, afallama, şok...

İğrenme, Tiksinti, horgörme, aşağılama, küçümseme, iticibulma, hoşlanmama, nefret etme....

Utanç, utanma, mahcubiyet, pişmanlık, küçük düşme, hayal kırıklığı, üzülme, kötü hissetme, Temel duygular listesinden yararlanırken sınıf düzeyinize göre sadeleştirmeler yapabilirsiniz.

### 3.AŞAMA

Öğrencilere bazı durumlar söyleyin. Bu durumlar karşısında “Kendinizi nasıl hissedersiniz” diye sorun.

Yüzleriyle ifade etmelerini isteyebilirsiniz-

Örnek:

“ Akşam eve gelirken baban sana çok istediğin bir şeyi alıp getirse, ne hissedersin?”

“ Diyelim ki annenin yeni aldığı pantolon kaza ile yırtıldı. Ne hissedersin?”

Öğrencilere, aşağıdaki karikatürlerde kişilerin ne hissetmiş olabileceğini sorun.

Aşağıdaki maddeleri okuduktan sonra her madde üzerinde tek tek durun. Öğrencilerinizin etkin katılımını sağlayın. İfadelerle ilgili yaşantıları varsa paylaşımlarını isteyin.

#### • ALTIN ÖNERİLER

1. Kişiye ya da duruma yönelik ifade yerine ne hissettiğinizi ifade etmek

“Sen duyarsız birisin” yerine, ” İncindim”

“Deli gibi araba sürüyorsun” yerine, “korkuyorum” demek

2. Düşünce ve duyguları birbirinden ayırmaya çalışmak

“Benim söylediklerime inanmadığını düşündüm ve önemsenmediğimi hissettim” yerine “Yanlış yaptığımı düşündüm ve hayal kırıklığına uğradım.”

3. Duygularının sorumluluğunu karşıya yüklemek yerine üzerine almak

“Beni kızdırıyorsun” yerine “Kızıyorum”

“Beni kıskançlığa zorluyorsun” yerine “Kıskanıyorum” demek

4. Kararlar verirken duyguları dikkate almak ve onlardan yararlanmak

“Böyle yaptığımda kendimi nasıl hissediyorum?”

“Bunu yapmazsam nasıl hissederim?”

“Hangi duyguyu yaşamayı tercih ederim?”

5. Başkalarının duygularını dikkate almak ve onlara saygı göstermek

“Böyle yaparsam o nasıl hissedecek?” diye düşünmek etkili yaklaşımlardır

# DUYGU OYUNU

**Amaç:** Çocukların duyguları yansıtan yüz ifadelerini somut olarak yaparak, duyguların ifade edilme biçimleriyle ilgili farkındalıklarını arttırmak.

**1. sınıf ve üstü**

**Materyal:** Duygu İfade Kartları, Boş Duygu İfade Kartları, Boya Kalemleri

**Süre:** Her uygulama için 1 ders saati.

**Açıklama:** Şimdi duygularla ilgili iki tane oyun oynayacağız. Şimdi ayağa kalkalım ve sınıfın içinde dağınık yürümeye başlayalım. (Bir süre serbest yürüdükten sonra) Ben size bazı duygular söyleyeceğim ve söylediğim duyguyu hissederken nasıl yürüdüğünüzü, yüzünüzün nasıl olduğunu, vücudunuzun nasıl olduğunu düşünerek ona göre yürümeye çalışın. Anlaştık mı? O halde başlayalım.

Mutlu yürüyoruz, mutluyken nasıl yürürsünüz, vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra)

Şimdi tekrar biraz serbest yürüyelim.

Bu sefer mutsuz yürüyelim, mutsuzken nasıl yürürsünüz, vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürümeye devam edin. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra)

Biraz serbest yürüyelim.

Şimdi kızgın olduğunuzu düşünün ve o şekilde yürümeye başlayın, kızgınken vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Tekrar serbest yürüyelim.

Üzgün olduğunuzu düşünün, üzgünken vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek üzgün bir şekilde yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Serbest yürüyüşe geçelim.

Son olarak şaşkın, şaşkırmış olduğunuzu düşünün, nasıl yürürsünüz? Vücudunuz, yüzünüz şaşkınken nasıl olur, bunları düşünerek yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Son kez serbest yürüyüşe geçelim ve bir süre serbest yürüyelim.

Nasılsınız? Yoruldunuz mu? Şimdi oturabiliriz, istediğiniz bir yere oturabilirsiniz. Ben de oynayacağımız diğer oyunu size anlatayım.

Bu sefer size bazı yüz ifadelerinin olduğu kartlar dağıtacağım, sonra da size bazı duyguların isimlerini söyleyeceğim. Benim söylediğim duyguya uyan yüz ifadesini bulun ve sonra onu istediğiniz renge boyayın. Anlaşıldı değil mi? O halde başlayalım. Kızgınlık / Korku / Mutluluk / Şaşkınlık / Sevmek / Üzülme / Mutsuzluk (Bütün çocuklar ellerindeki tüm yüz ifade kartlarını boyadıktan sonra) Şimdi de sizlere dörder tane boş yüz kartları dağıtacağım. Bu sefer sizden; mutlu olduğunuzda, sevdiğiniz birini gördüğünüzde, korktuğunuzda ve kızdığınızda sizin yüz ifadeleriniz nasıl oluyor, onu bu boş yüz kartlarına çizmenizi istiyorum. Hazırsanız başlayalım.

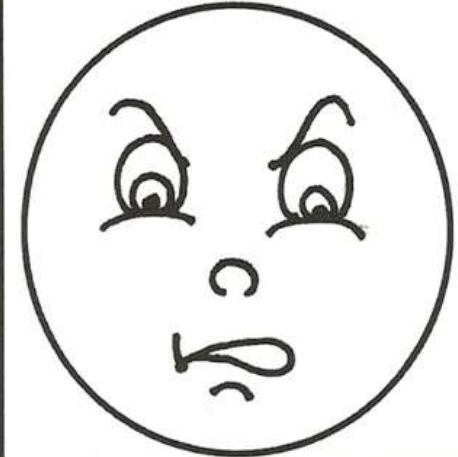
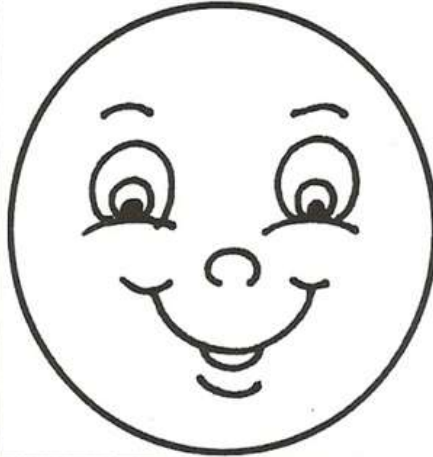
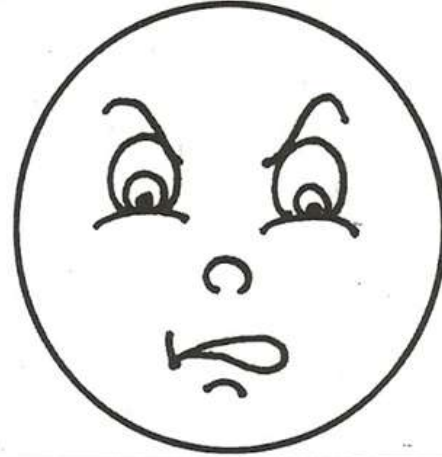
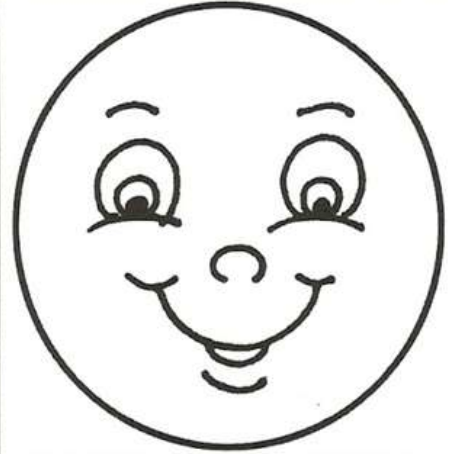
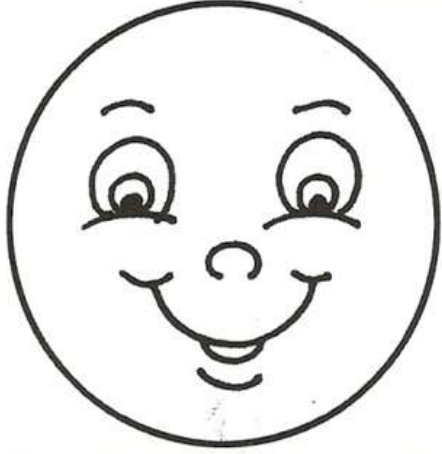
Sonlandırma:

İlk oyunumuzu hatırlayalım, çeşitli duyguları hatırlayıp, o duyguları hissederek yürümeye çalıştık. Farklı duygularla yürümek nasıldı? Hangi duyguyu vücudunuzun neresinde hissettiniz? Vücudunuz, yüzünüz nasıl şekil aldı? Hangi duyguyu hatırlayarak yürümek daha kolaydı, hangisinde daha zordu?

İkinci oyunumuzu hatırlayalım. Duyguların isimleri ile kartları eşleştirmek zor muydu? Peki, kendi yüz ifadelerinizi çizmek zor muydu? En çok hangisini yapmayı sevdiniz?

Duygularımız içimizde olanları dışarı yansıtır, duygularımızı anlarsak kendimizi de anlamış oluruz. İyi, kötü ya da doğru, yanlış duygu yoktur. Bu duyguların hepsi bize aittir. Bütün duygularımız yüzümüzde ve vücudumuzda farklı şekillerde ortaya çıkar. Duygularımız neden önemlidir? Çünkü bize içimizde ne olup bittiğini, ne istediğimizi, neyi istemediğimizi, neyin bizim için önemli olduğunu söyler. Tıpkı en yakın arkadaşımız gibi üzüntülü olduğumuzda ağlamamızı, mutlu olduğumuzda gülmemizi, korktuğumuzda kaçmamızı söyler. Aynı zamanda vücudumuz da bize işaret verir, korktuğumuzda kalbimiz hızlı atmaya başlar, hızlı nefes alıp veririz. Mutlu olduğumuzda çok hareketli oluruz, yerimizde duramayız. Üzüldüğümüzde vücudumuz çöker, yüzümüz buruşur. Duygular ihtiyaçlarımızı anlatır bize, o yüzden duygularımızı dinlememiz çok önemlidir.

EK 1 DUYGU İFADELERİ



## EK 2: BOŞ YÜZ





**AFİŞ**

**İlkokul**



DİJİTAL DÜNYADA

# DUYGULARIMIN FARKINDAYIM

SORUMLULUKLARIMIN  
BİLİNCİNDEYİM







## ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

Ortaokul



# Duygu Dedektifi

Bu aktivite için bir sınıf arkadaşınla görüş. Hikayeyi dikkatle dinle ve notlar al.  
Ardından aşağıdaki soruları cevapla:



**En son ne zaman bir şey isteyip alamamış?  
Çok istediği bir şey veya gerçekleşmeyen bir etkinlik olabilir.**

1.) Sınıf arkadaşının o anda nasıl hissettiğini düşünüyorsun? Seninle paylaşılan hikayeye ilişkilendirdiğin duyguları yazabilir/çizebilirsin:

2.) Sınıf arkadaşının bu duygularla başa çıkmak için nasıl bir yol izlediğini yazabilir/çizebilirsin:

3.) Sınıf arkadaşının bu duygularla başa çıkmak için neler yapabileceğini düşünüyorsun ona önerilerinizi yazabilir/çizebilirsin:

# DUYGU KUMANDASI

**Amaç:** Çocukların duygularla baş edilebileceğini görmelerini sağlamak

**Materyal:** Kontrol Düğmesi ve ya Kontrol Düğmesi Görseli

**Süre :** Her uygulama için 1 ders saati

**Açıklama:** Çocuklar oturma düzenimizi U şekline çevirelim. Bugün duygularla ilgili bir etkinlik yapacağız. Bana iki gönüllü lazım, kimler olmak ister? (Gönüllü iki çocuk geldikten sonra) A, sen mutlu olacaksın, mutluyken neler yapıyorsan onu yapacaksın. B sen de mutsuz olacaksın, sen de aynı şekilde mutsuzken nasıl oluyorsan onun gibi yapacaksın. Şimdi burada ikiniz mutluluk ve mutsuzluk duygularını canlandıracaksınız. Ben size iki düğme vereceğim A, sen şimdi mutsuz ol dediğimde A düğmeyi çevirecek ve mutluluktan mutsuzluğa geçecek. Aynı şekilde B, sen şimdi mutlu ol dediğimde de B düğmeyi çevirecek ve mutlu olmaya başlayacak. Anlaştık değil mi? O zaman başlayalım.

**Sonlandırma:** Oyunu nasıl buldunuz? Bir duygudan diğerine geçmek zor muydu? Hangi duygudan diğerine geçerken daha zorlandınız? Tabii ki elimizde bir düğme yok ancak beynimiz de aynı bu düğme gibi çalışıyor ve biz aslında duygularımızı yönetebiliyoruz. Duygularımızı yönetmek onları hissetmemek değil, mutluluk, mutsuzluk, öfke, üzüntü, şaşkınlık, bunların hepsi bizim duygularımız ve farklı durumlarla karşılaştığımızda bu duyguları hissederiz. Mesela, iyi bir haber aldığımızda seviniriz, mutlu oluruz ya da birisi bize kötü bir söz söylediğinde öfkeleniriz. Önemli olan duygularımızla nasıl davrandığımız, örneğin öfkelendiğimizde gidip karşımızdakine vurduğumuzda ve o da bize geri vurduğunda hiçbir şeyi çözemeyiz ve hep öfkeli oluruz. Hem kendimize hem de başkalarına zarar da verebiliriz. Yani önemli olan bir duyguyu hissettiğimizde nasıl davrandığımızdır. O halde neler yapabiliriz biraz da bunun üzerine konuşalım.



**AFİŞ**

**Ortaokul**



# Duygularını Farket, Anla, Paylaş

Kendini mutsuz  
hissettiğinde  
duygularını ifade  
etmeyi dene...

Kendini anlamaya  
çalış duygularının  
farkına var...



Duygularını ve  
hissettiklerini güvendiğin  
birileri ile paylaşmayı  
dene



## ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

Lise



# İÇİMİZDEKİ BALON

Hedef Kitle: Ortaöğretim Öğrencileri

Amaç: Duyguların ifade edilmesinin etkilerini anlama.

Süre: 1 Ders saati

Malzemeler: Katılımcı sayısının 2 katı kadar balon.

Süreç:

1. Rehber öğretmen tüm sınıfa aşağıdaki açıklamayı yapar.

Sevgili öğrenciler, duygularımız bizleri harekete geçiren güçtür. Ağdeta bir enerji kaynağı gibi birikebilir, azalabilir, yönlendirilebilir ve dönüştürülebilir. Şimdi balon etkinliğimiz ile duygularımızı yaşamamızın hayatımıza etkisini anlamaya çalışacağız.

etkisini anlamaya çalışacağız.

2. Rehber öğretmen her öğrenciye bir adet balon verir.

Elinizdeki balonları şişirmenizi rica edeceğim, der.

Tüm öğrenciler balonlarını şişirince, balonların uçlarını bağlamalarını ister.

“Şu anda nefesimizi kullanarak balonlarımızı şişirdik. Balon içerisindeki hava dışarı çıkmaya çalışıyor. Gaz atomları sürekli hareket halindedir ve balonun iç duvarına müthiş bir baskı uyguluyorlar. Biz bu baskıyı balonu sıkarak artırabiliriz. Şimdi sizden balonlarınızı birazcık sıkmanızı isteyeceğim.” Der.

“Balonu sıkığımız noktadaki gaz tanecikleri balonun diğer alanlarına doğru hareket ettiler. Dolayısıyla da balonun diğer alanındaki gaz taneciklerinin miktarını arttırdılar. Balonun sıkmadığınız alanındaki gaz taneciklerinin miktarı arttığından, o alandaki iç basınç da artmış oldu.”

3. Rehber öğretmen aşağıdaki yönergeyi verir.

“Balonları bırakmanızı ve şimdi en yakın arkadaşınızla küstüğünüzü düşünmenizi istiyorum. İlk ders arkadaşınızla tartıştınız, 3. Dersteki sınavınız da kötü geçti. Akşam eve gittiğinizde de aileden birinin hastalandığını öğrendiniz.” Der.

“Arkadaşınızla küsmek size ne hissettirdi?”

“Henüz arkadaşınızla yaşadığınız tartışmanın etkilerini irdelemeden sınavın kötü geçmesi size ne hissettirdi?”

“Arkadaşınızla küsmek, sınavın kötü geçmesi ve aileden birinin hastalığını aynı gün içerisinde öğrenmek size ne hissettirdi?”

Sorularını soran rehber öğretmen yanıtları tahtaya yazar.

4. Rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar.

“Sevgili çocuklar, yaşamımızdaki kötü olayların üst üste gelmesi, her bir olaydan kaynaklanan duygularımızı yaşayamadan başka bir duyguya geçiş yapmak zorunda kalmamız psikolojik olarak bizi yıpratır. Aynen sıkığımız balonun iç duvarlarında artan basınç gibi mutsuzluğumuz ve yaşadığımız duyguların hayatımızdaki etkisi katlanır.”

“Şimdi tekrar balonlarınızı elinize alarak sıkabildiğiniz kadar sıkmanızı istiyorum.” Der.

Pek çok öğrencinin balonu patlar.

“Gördüğünüz gibi balonun dayanabileceği bir basınç düzeyi var. belli bir noktanın üzerindeki basınca balon dayanamadı ve patladı. Hepimizin de yaşadığımız olaylara karşı dayanabilme sınırimız vardır.”

5.Rehber öğretmen tüm öğrencilere birer balon daha verir.

6.“Sevgili çocuklar, şimdi dağıttığım ikinci balonun üzerinde kalem ucuyla çok küçük bir delik açmanızı isteyeceğim.” Der.

Öğrenciler kalem kullanarak balonda küçük bir delik açarlar.

“Açtığınız deliğı parmak ucunuzla kapatarak balonunuzu şişirmenizi isteyeceğim.”

Tüm balonlar şişirilince; “şimdi parmak ucunuzu balonun deliğı üzerinden çekin, ve balonu sıkabildiğiniz kadar sıkın. Gördüğümüz gibi ilk balonlarda olduğundan farklı olarak balonlarınız patlamadı. Çünkü, sıkılan balonda sıkışan hava gidebileceğı, boşalabileceğı, tahliye olabileceğı bir delik, bir kanal buldu kendisine.

Yaşamımızda böyledir. Yaşadığımız olumsuz duyguları tahliye etmememiz, boşaltacak bir kanal oluşturmamamız; sonraki yaşanabilecek olumsuz duygulardan dolayı dayanılamayacak bir duygu düzeyine bizi çıkarabilir. Balonun üzerindeki delik hava için bir tahliye kanalı görevi gördü; biz insanların içlerindeki enerjiyi, duyguyu tahliye etme kanalı ise iletişimdir, anlatmaktır. Sözel olarak, görsel olarak, yazılı olarak...” der.

“Kendimizi anlatarak duygularımıza akabilecekleri bir kanal yaratalım. İçimizde biriken, anlatmadığımız duygular kontrol edilemez bir birikime neden olabilir. İçimizdeki balonu patlatabilir.” Der.

7. Öğrencilerin etkinliğe ve anlatılanlara yönelik düşünce ve duygularını alarak etkinlik sonlandırılır.







**AFİŞ**

**Lise**



KENDİNİ NASIL HİSSEDİYORSUN?

# DUYGUNUN FARKINA VAR

ANLA

---

İFADE ETMEYE ÇALIŞ

SENİ DİNLEMEN İSTEYEN KİŞİLERİ SEVİNDİR



**ÖNERİLER**

**ÖĞRETMEN**



DUYGU DÜZENLEME, BİR ÇOCUĞUN EN BÜYÜK GELİŞİMSEL GÖREVLERİNDEN BİRİDİR. ÇOCUKLARIN DUYGU DURUMLARINI VE TEPKİLERİNİ DÜZENLEME KAPASİTELERİ, AİLE VE AKRANLARIYLA OLAN İLİŞKİLERİNİ, AKADEMİK PERFORMANS VE DİĞER YAŞAM BECERİLERİNİ ETKİLEYEBİLMEKTEDİR.

## Duygu Düzenleme Nedir?

Duygu düzenleme en basit haliyle; yoğun duyguları, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi yönetme becerisidir.

Duygularımızı, duruma ve çevreye göre, o konu hakkındaki düşünce ve hislerimize göre uygun şekilde değiştirmemize veya uyarlamamıza izin veren bir beceridir.

## ÇOCUKLAR DUYGU DÜZENLEMİYİ NASIL ÖĞRENİR?

Çocukların duygu düzenlemeyi öğrenmesinde erken yaşlarda en az bir yetişkinle güçlü bir bağlanma ilişkisi geliştirmesi önemlidir.

Sağlıklı bir bağlanmada, yetişkin ilk başta küçük çocuğu sakinleştirir, çünkü çocuk bunu tek başına yapacak becerilere sahip değildir. Zamanla, bir çocuk yavaş yavaş kendisi için büyük duyguları yönetmeyi öğrenir.

Kendi kendini düzenleyen yetişkinlerin bu tekniklerini taklit ederek ve içselleştirerek güçlü duyguları nasıl yönettiklerini gözlemler.

Burada co-regulation kavramı; 'çocukların "düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlamaları, ifade etmeleri ve modüle etmeleri" için ihtiyaç duydukları desteği, koçluğu ve model olmalarını sağlayan sıcak ve duyarlı etkileşimler olarak tanımlanır.



## Duygu Düzenleme Neden Önemli?

- Duygu düzenleme, çocukların zor durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma konusunda kendilerini güçlü hissetmelerine yardımcı olan bir beceridir.
- Bir çocuk yoğun duygular yaşadığında bunu yönetmesine yardımcı olur.
- Çocuklar tepkisel davranmak yerine duygularını düzenleme becerilerini öğrenip kullandıklarında, yaşamları için daha işe yarar seçimler yapabilir ve zorluklarla başa çıkmanın sağlıklı ve etkili yollarını bulabilirler.

## Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Pratikleri

### 1)Duyguları Fark Etmeleri

Duygu düzenlemenin ilk adımı duyguları tanımadır. Çocuklar bir duyguyu ilk kez gözlemlediğinde veya deneyimlediğinde, o duygunun ne anlama geldiğini anlayamayabilir. Duygunun ortaya çıktığı bağlamı henüz anlamayabilirler.

Burada temel duyguları (mutlu, korkmuş, üzgün, öfkeli, endişeli, sıkılmış) tanıtmak ve bu duygulara yönelik sözlü geri bildirim, tonlama yardımcı olabilir. Örneğin: "Vay canına, heyecandan zıplıyordun" veya "üzgün görünüyorsun."

Aynı duyguyu bir daha deneyimlediklerinde, çocuk bunu geçmiş deneyimlerine ve mesajlarına bağlayabilir, anlamını ve bağlamını yeni deneyime bağlayabilir. Duyguları tanıtmak için çeşitli duygu ifadelerinin olduğu duygu durum kartları hazırlanarak bu duygu ifadelerini tahmin etmeleri, adlandırmaları istenebilir. Bu duyguları ne zaman hissettikleri vb. sorulabilir.

## 2) Bedensel Duyumları Fark Etmeleri

Birçok çocuk, duygularına eşlik eden bedensel duyumların farkındalığını geliştirerek duyguları öğrenir. Her çocuk ve birey için bu farklılık gösterebilir.

“Endişeli” veya “kaygılı olmak” bedenlerinde nasıl bir duygu? Midede karıncalanma? Sıkı yumruklar ve sıkılmış ayak parmakları? Bunları adlandırmak, çocukların bir dahaki sefere kaygı oluşumunu fark etmelerini sağlayacaktır. Bununla birlikte, bazı çocukların bedensel duyumlarını tespit etmeyi öğrenmesi çok fazla tekrar gerektirebilir.

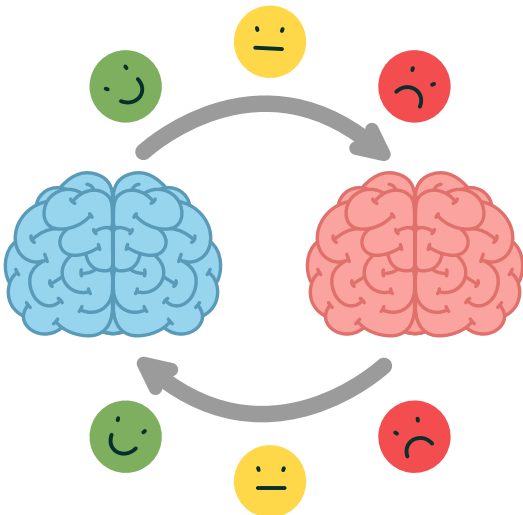
## 3) Nefes Egzersizi

Duygular yoğun olduğunda, çocuklarla nefes egzersizi vücudu rahatlatmanın, beyin aktivitesini sakinleştirmenin ve duygusal düzensizlikten yeniden düzenlemenin yararlı bir yolu olabilir. Bunu gerçekleştirirken aşağıdaki süreç izlenebilir;

a) Karın bölgesine ellerini koymaları istenir.

b) Burundan nefes alınır ve karın hava ile dolması sağlanır. *Çocuklara; Nefes alırken karının yükseldiğini hissedin. Burundan nefes verin!* şeklinde yönerge verilebilir.

c) Üç tam, derin nefes alınarak bitirilebilir.



## 4) Hikayelerden Yararlanma

Çocuklarla hikaye okurken, hikayedeki karakterlerin yüzlerinin veya eylemlerinin ne anlama geldiğini açıklamasını isteyebilirsiniz. (Bu durumu gençlerle çalışırken, bir filmdeki veya dizideki bir senaryo üzerinden konuşmak için uyarlayabilirsiniz.)

Duyguları tanımlamak için hikayeyi okurken ya da okuduktan sonra rol oynama veya kukla gösterileri kullanın.

Farklı duyguları temsil etmek için bir müzik listesi oluşturabilirsiniz. Müzik, her şarkıda/parçada ne hissettiriyor? vb. soruları sorabilirsiniz.

## 5) Çeşitli Oyunlar Oynamak

Çeşitli serbest oyun ve kutu oyunları oynarken; çocuklar farkında bile olmadan, bir dizi duygu düzenleme becerisini öğreniyor olacaktır.

Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Sabırlı olma
- Diğer oyunculara karşı oynarken ve diğer kişinin hareketlerine uyum sağlarken düşünme esnekliği.
- Dürtü kontrolü.
- Geribildirim alma
- Kazanmak ve kaybetmekle başa çıkmak.



## 6) Duygu Düzenleme Bölgeleri

Duygu düzenleme bölgeleri, bir renk sistemi aracılığıyla duyguları daha somut ve görsel hale getirmeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda; sınıflandırma ve tanımlama, çocuğun onlar üzerinde daha iyi kontrol sahibi olmasına ve onları kabul etmesine yardımcı olabilir.

Kırmızı Bölge, son derece yüksek uyanıklık ve yoğun duyguları tanımlar. Öfke, kızgınlık olabilir.

Sarı Bölge; stres, hayal kırıklığı, endişe, heyecan, olabilir.

YeŐil Bölge, sakin bir uyanıklık durumunu tanımlar. Bir kiŐi yeŐil bölgedeyken mutlu, odaklanmış, memnun veya öğrenmeye hazır olarak tanımlanabilir.

Mavi Bölge, düŐük uyanıklığı ve üzüntü, yorgunluk ve can sıkıntısı gibi duyguları tanımlamak için kullanılabilir.

Çocuğun  rneğin "Sarı B lgedeyim ama YeŐil Bölgede olmak istiyorum" demeyi öğrenmesi yararlı olabilir. Daha sonra ne tür faaliyetlerin bir bölgeden diğerine geçmelerine yardımcı olduğunu tespit edebilirler.

## Çocukların Duygu Düzenleme GeliŐimini Başka Nasıl Desteklersiniz?

Çocukların duygularını düzenlemeyi öğrenmeleri zaman ve pratik gerektirir. Çoğu zaman beklentilerimiz gerçekçi değildir.

Yetişkinler bile belirli durumlarda duyguları yönetmekte zorlanırlar. Çocuklar ve gençler henüz duyguları yönetmek için optimize edilmiŐ tam geliŐmiŐ beyinlere sahip değillerdir. Bu nedenle kimi zaman çocuklar henüz bir duyguyu d zenleyemediklerinde, yetişkinler aceleci, endişeli davranıŐlar sergileyebilir.

Çocuklar için duygu düzenleme etkinliklerine ek olarak, çocukların duygu düzenleme için kritik becerilerini g c lendirmesinde yararlı yollar bulmasına yardımcı olmanın en iyi yolu; kendi duygularınızı düzenlemek olabilir.

Kendi tepkileriniz ve duygularınızla ilgili farkındalığınızı arttırabilirsiniz. Duygularınızı tanımlayarak baŐlayabilirsiniz. Günlük tutmak, bunu yapmanın yararlı bir yolu olabilir.

Duygularınızı yüksek sesle konuşmak, çocukların duygusal farkındalığını ve geliŐimini arttıracaktır. Çocuklar, hissettiğiniz duygulara bir isim verdiğinizde, duyguların nasıl göründüğünü öğrenebilir. Örneğin: "Őuanda biraz  zg n m, 'çok mutlu oldum' veya 'çok heyecanlıyım' vb.

Duygu düzenleme becerilerini geliŐtirmek, yetiŐkinliđe kadar devam eden bir "yolculuk"tur. Yoğun duyguları düzenleme yeteneği, çocuğun çevresi de dahil olmak üzere birçok faktöre bağlıdır. Çocuklar için duygu düzenleme aktiviteleri yaşam becerilerini arttırabilir.

Duygu düzenlemeyi ne kadar çok uygularlarsa, yaŐamlarındaki deđiŐikliklere, geçiŐlere ve zorluklara uyum sağlamaları o kadar kolay olacaktır.





## ETKİNLİK - ÖNERİLER

**Veli**



# Duygu Günlüğü

Amaç: Çocukların aileleri ile duyguları hakkında konuşabilmesi, aile-çocuk duygu paylaşımının sağlanması

Düzyey: Okul öncesi ve ilkokul - Velileri

Yönerge: Hafta başından itibaren her gün çocuğunuzun hissettiği duygu ya da duyguları okuldan sonra ya da yatmadan önce ek'teki 'Duygu Günlüğü' ne not alabilirsiniz. Bu duygu günlüğünü oluştururken çeşitli duygu emojilerinden de yararlanabilirsiniz. Duygusunu yazdıktan ya da yapıştırdıktan sonra bu duygusu (ya da gün içerisinde birden fazla duyguyu yaşadığını ifade ediyorsa) üzerine aşağıdaki soruları sorarak konuşabilirsiniz;

- Bugün hangi duygu/duyguları hissettin?
- Bu duyguyu ne olduktan sonra hissettin? ya da 'Bu duyguyu ne yaparken hissettin?'
- Bu duyguyu hissettiğinde ne yaptın, nasıl davrandın?
- Bu duyguyu arkadaşın ya da öğretmene ifade ettin mi?
- Bu duyguyu etrafındakilere nasıl ifade ettin ya da gösterdin ?
- Bu duygudan (örn; öfke duygusundan) diğer duyguya (örn: mutluluk) ne yaparak/nasıl geçtin ya da duyguyu nasıl değiştirdin?



Çocuğunuzun duyguları ile ilgili konuşurken bir duygunun iyi ya da kötü olmadığını; bütün duyguları hissedebileceğini; bunun olağan olduğunu ifade etmeniz önemlidir. Duyguları ile ilgili konuşurken ona destek olabileceğiniz durumları fark edebilir ve bu konuda ona rehberlik edebilirsiniz. Duygularını sizinle paylaştığı için çok mutlu olduğunuzu belirtip teşekkür edebilirsiniz.

Çocuğunuzun duygusunu doğru adlandırmak ve tanımlamak için sizlerin de kendi duygularının farkında olmanız önemlidir. Siz de gün içerisinde yaşadığınız duygular üzerine düşünebilir ve bunları tanımlayabilirsiniz.

Bir haftanın sonunda ise genel olarak hafta başından itibaren yaşadığı duygular ve bu duyguların hayatımızda nasıl değişebildiği, geçebildiği ile ilgili birlikte konuşabilirsiniz.



# DUYGU GÜNLÜĞÜ

AD SOYAD:

Pazartesi

Salı

Çarşamba

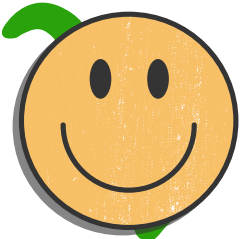
Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

Notlar



# ROBOT SÜPÜRGELER VE ÇOCUKLAR

Hedef kitle: Anne-Babalar.

Süre: 1 ders saati.

Amaç: Çocukların sınırlarına saygı duyma, “Değerliyim” üst duygusu oluşturmaya yardımcı olma.

Süreç:

1. Öğretmen aşağıdaki hikayeyi okur ve etkinliğe katılan ebeveynlerin anlayabileceği şekilde açıklar.

Hikaye: Ahmet bey yaşlanan annesinin temizlik işlemlerinde zorlanmaması için ona evde süpürme-silme işlemlerini yapabilecek, yapay zeka ile hareket eden bir temizlik robotu almak istemektedir. Annesi Fatma Hanımla bir mağazaya giderler ve yetkili satıcıdan bilgi alırlar.

Satış görevlisi: “Temizlik robotları bizim göremediğimiz ışınlar yayarlar. Bu ışınlar çevredeki cisimlere çarparak geri dönerler. Yapay zeka yazılımı cisimlere çarpan ve geri dönen ışınların hareketlerinden çevredeki cisimlerin konumlarını belirler.

Temizlik robotu evin içerisinde hareket etmeye başlamadan önce ışınların hareketinden aldığı bilgi ile temizleyeceği alan hakkında bir harita oluşturur. Oluşturduğu temizlik haritasının çevresini dolaşır, cisimlere küçük çarpma hareketleri yaparak nereyi temizleyeceğine karar verir. Artık temizleyeceği alanın sınırlarını belirledikten sonra, o sınırlar içerisindeki alanı temizlemeye başlar.” Şeklinde temizlik robotunun çalışma mantığını anlatır.

2. Öğretmen ebeveynlere aşağıdaki soruları sorar.

“Temizlik robotunun temizleyeceği alanı belirleyen nedir?”

“Robot temizliğe başladıktan sonra oda içerisinde cisimlerin yerini değiştirmek robotun çalışmasını nasıl etkiler?”

Katılımcıların yanıtları tahtaya öğretmen tarafından yazılır.

3. Öğretmen hikayeye devam eder.

“Ahmet Bey annesine robotu satın alır ve her hangi bir sorun olduğunda kendisine haber vermesini ister. Fatma Hanım sürekli kullandığı odayı robota temizletmeye karar verir. Çalıştırma butonuna basar ve robotu izlemeye başlar.

Robot çalışır çalışmaz kendi etrafında döner, sonra odanın sınırlarını belirlemek için kenara doğru hareket eder. Sonra da odanın ortasında kalan kısmı temizler. Ertesi gün Fatma Hanım koltuğun koluna koyduğu çayı dikkatsizlik sonucu döker. Odanın tam köşe kısmına dökülen çayı robotla temizlemek ister. Robotu çalıştırır ve izlemeye başlar.

Robot temizliğe başlar ama çayın döküldüğü bölüme gitmeden yönünü değiştirmekte, Fatma Hanımın temizlemek istediği yeri temizlemeden odanın diğer alanlarına yönelmektedir. Fatma hanım robotu durdurur, yeniden başlatır ama robot yine çayın döküldüğü alana gitmez. Fatma Hanım oğlu Ahmet Beyi aramaya karar verir.”

4. Öğretmen katılımcılara aşağıdaki soruyu sorar.

“Sizce robot Fatma Hanımın çay döktüğü alana neden gitmiyor olabilir?”  
Yanıtları tahtaya yazar.

5. Öğretmen hikayeye devam eder.

Fatma hanımın oğluna durumu anlatmasından sonra Ahmet bey durumu şu şekilde açıklar:

“Anne bir gün önce senin çay döktüğün yerde robotun algıladığı bir şey olmalı. Bir cisim, bir engel. Robot o alını bir gün önceki temizlikte bir cisim gördüğü için oranın temizlenmesi gereken bir alan olmadığını, oranın kendi temizlik alanının sınırları dışında kaldığını öğrenmiş. Ertesi gün sen o cismi oradan kaldırmış olmana rağmen önceki günün temizlik haritasını hafızasında tuttuğu için önceki günün sınırlarına göre hareket ediyor. Hafızasını sıfırlayarak yeniden bir harita oluşturmasını sağlamamız gerekiyor.”

6. Öğretmen katılımcılara aşağıdaki soruları sorar.

“Çocuklarınıza nasıl sınırlar koyuyorsunuz?”

“Çocuklarınıza koyduğunuz sınırlar onları nasıl etkiliyor olabilir?”

“Katı sınırlar ile belirlenmiş bir hareket alanında yetiştirilen çocuklar yetişkin olduklarında neler hissediyor olabilirler?”

Yanıtlar tahtaya yazılır.

7. Öğretmen aşağıdaki açıklamaları yapar.

“Sevgili anne-babalar, çocuklarımız aynen bir temizlik robotunun yapay zekasına benzer şekilde öğrenirler. Sizlerin onlara koyacağınız katı sınırlar, sürekli “yapma, etme) şeklindeki esnemez kurallarınız onlara değersizlik hissettirebilir.

Güvenli sınırlar içerisinde yaratıcılığı, üretkenliği engellenen çocuklar değersizlik üst duygusu edinirler. Değersizlik üst duygusu adeta tüm duygu dünyalarının asıl malzemesini oluşturur ve tüm yaşamlarını etkiler.

Çocuklarınıza üretkenliklerini ve yaratıcılıklarını gösterebilecekleri kadar esnek bir sınır çizmeniz, onların kendi sınırlarını yeterlilikleri ölçüsünde oluşturabilme fırsatı verecektir. Katı kurallar ve sınırlar aynen temizlik robotunun yapay zeka sisteminde olduğu gibi aşılmaması gereken bir sınır ve çizgi olarak algılanacak, bu da çocuklarınızın yeterliliklerini sadece sizin belirlediğiniz sınırlar içerisinde kalmasına neden olabilecektir. Esnek sınırlar ve kurallar çocuklarınızın kendi duygularını ve duygusal tepkilerini kontrol edebilmelerini sağlar.

8. Katılan ebeveynlerin etkinliğe yönelik düşünce ve duygularını ifade etmeleriyle etkinlik sonlandırılır.



# DÜŞÜNCE FİDANLARI DUYGU MEYVELERİ

Hedef kitle: Anne-Babalar.

Süre: 1 ders saati.

Amaç: Düşünce ile Duygu Arasındaki İlişkiyi Fark Ettirme

Süreç:

1. Veliler uygun büyüklükte bir salona, sınıfa vb. alınır.
2. Salonda tahta veya herkesin görebileceği şekilde yazı yazılabilecek bir aracın olması sağlanır.
3. Tahtaya 4 sütunluk aşağıdaki gibi bir tablo çizilir.

Sıra	Düşünce (1)	Duygu (1)	Düşünce (2)	Duygu (2)	Düşünce (3)	Duygu (3)
1.						
2.						

4. Velilere aşağıdaki hikâyeye okunur: Ali ilkokul 3. Sınıfa giden bir öğrencidir. Annesi, babası ile gündüzlerin kışın kısa yaşandığı, havanın erken karardığı bir şehirde yaşamaktadır. Ali öğleyin okula giderken annesine; “Anne akşam çıkışta babamın dükkânına uğrayıp babamla birlikte gelmek istiyorum.” Der.

Anne; “Tabi ki! olur.” der.

Vakit Ali'nin okul çıkış saatinden 1 saat sonradır. Hava kararmıştır. Anne Aysel Hanım akşam yemeğini hazırlamaktadır.

5. Velilere aşağıdaki soru yöneltilir; Soru 1: “Aysel hanım, akşam hava kararmış, Ali'nin okuldan çıkış saatinin üzerinden 1 saat geçmiş iken, Ali'nin hala evde olmayışı ile ilgili ne düşünüyor olabilir?”

Yanıtlar çizilen tabloda yer alan “Düşünce (1)” sütununa yazılır.

Soru 2: “Aysel hanım, akşam hava kararmış, Ali’nin okuldan çıkış saatinin üzerinden 1 saat geçmiş iken, Ali’nin hala evde olmayışı ile ilgili ne hissediyor olabilir?”

Yanıtlar çizilen tabloda yer alan “Duygu (1)” sütununa yazılır.

6. Aşağıdaki hikâyenin okunmasına devam edilir; Vakit akşamın 7’si olmuştur. Aysel Hanım yemeğin son hazırlıklarını yaparken zil çalar. Oğlu Ali’nin ve eşi Mehmet Beyin geldiğini düşünerek kapıyı açar. Fakat Ali babasıyla gelmemiştir. Aysel Hanım şok olur, Ali’yi sorar:

“Ali nerede? Senin yanına geleceğini ve akşam beraber döneceğinizi söyledi öğleyin çıkarken...” der eşi Mehmet Beye.

Soru 3: Kocası ile oğlunun birlikte eve dönmediğini görünce Aysel Hanım ne düşünmüş olabilir?

Yanıtlar “Düşünce (2)” sütununa yazılır.

Soru 4: Kocası ile oğlunun birlikte eve dönmediğini görünce Aysel Hanım ne hissetmiş olabilir?

Yanıtlar “Duygu (2)” sütununa yazılır.

7.Aşağıdaki hikâyenin okunmasına devam edilir; Aysel Hanımın eşi Mehmet Bey: “Ahmet bakkalda ekmek bitmişti, ben de bakkal Hasan amcaya gönderdim. Ekmek alıp şimdi gelecek.” Der.

Soru 5: Ali’nin zaten söylediği gibi babasının yanında olduğunu, birlikte döndüklerini öğrenen Aysel Hanım ne düşünmüş olabilir?

Yanıtlar çizilen tabloda yer alan “Düşünce (3)” sütununa yazılır.

Soru 6: Ali’nin zaten söylediği gibi babasının yanında olduğunu, birlikte döndüklerini öğrenen Aysel Hanım ne hissetmiş olabilir?

Yanıtlar çizilen tabloda yer alan “Duygu (3)” sütununa yazılır.

8.Katılımcılara aşağıdaki açıklamalar yapılır;

Sayın velilerimiz, size anlattığımız hikâyeyi dikkate alarak verdiğiniz cevapları tabloda görüyorsunuz. Dikkat ederseniz “Duygu (1)” sütunundaki ifadeleriniz ile “Duygu (2)” ifadeleriniz birbirinden farklı. “Duygu (1)” sütunundaki ifadeleriniz olumlu veya nötr iken, “Duygu (2)” ifadeleriniz olumsuz duygular içermektedir. Bunun nedeni ise, düşüncelerimizdir.

Düşüncelerimiz nasıl ise duygularımız da o şekilde oluşmaktadır. Olumsuz düşünmek kaygı verici duygulara neden olurken, olumlu düşünmek insanı rahatlatmakta, güvende hissettirmektedir.

Düşüncelerimiz bir ağacın fidan halidir. Duygularımız ise o ağacın meyveleridir. Portakal ağacının fidanını dikersek, portakal hasat edebiliriz. Ama fındık ağacını dikersek fındık hasat edebiliriz.

Aynı bahçede hem fındık hem de portakal ağacı yetişebilir. Toprak aynı topraktır, su aynı su. Fakat fidanların ne olduğu bizim yiyeceğimiz meyveyi belirlemektedir.

Olaylar farklı olabilir, bizim düşünme biçimimiz, olayları yorumlama tarzımız duygularımızı belirlemektedir. Duygularımız da davranışlarımızın nedenini oluşturmaktadır.

Sonuç: Katılımınız için teşekkür ederim. Çocuklarımızın duygularını onların ne düşündüklerini öğrenerek açıklamaya çalışmanız, çocuklarınızı daha iyi ve doğru anlamanızı sağlayacaktır. Sonuçlar üzerinden değil, nedenler üzerinden kuracağınız iletişim, onlara anlaşıldıklarını hissettirecektir ve bu da iletişiminizi güçlendirecek, ilişkinizi olumlu yönde etkileyecektir



# ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEMeye GELİŞTİRMEYE YÖNELİK EBEVEYNLERE ÖNERİLER

1- Çocuğunuzun duygularını anlayın, kabul edin ve onlarla konuşun. Çocuğunuzun duygusal kelime dağarcığı üzerinde çalışın. Bunun için kitaplardan yararlanabilirsiniz. Çocuğunuzun duyguyu adlandırmaya ve bedenlerinde nasıl hissettiğini açıklamaya teşvik edin. Bunu yapmak, duygusal farkındalıklarını artırmaya yardımcı olabilir. Böylece zaman içinde çocuğunuzun duygularını içsel olarak işleyebilir ve ebeveyn rehberliğine bağlı kalmadan kendini sakinleştirebilir. Yararlı bir strateji, belirli bir durumun nasıl hissettirdiğine dair örnekler veya yüz çizimleri içeren, içinde adı geçen tüm duyguların olduğu bir çizelge oluşturmaktır.

2-Duygularını yaşamalarına izin verin. Çocuklarda kaygı yaratan belirli durumlar, insanlar veya olaylar vardır. Örneğin, ebeveynlerden ayrılıp okula gitmek, öğretmenler tarafından azarlanmak veya birinin en sevdiği oyuncasını elinden alması. Çocuğunuzun güçlü duygular hissetmesine neden olan durumları belirlemesine yardımcı olun ve çocuğunuzun bu durumlardan kaçınmaması için cesaretlendirin. Olumsuz duygularını görmezden gelmeyin, cezalandırmayın veya olumsuz tepki vermeyin. Aksine bu tür durumlarla başa çıkmanın etkili yollarını geliştirmesi için destekleyin. Örneğin fiziksel aktivitede bulunmak, oyun oynamak, arkadaşlarıyla görüşmek gibi.

3- Çocuğunuzun ihtiyaçlarına karşı dikkatli olun. Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşmadan önce zamana ihtiyacı varsa, dikkatini zevk aldığı bir aktiviteye yönlendirin ve konuşmaya hazır olana kadar bekleyin.

4- Duygu düzenleme becerileri; sıcak, duyarlı ve kabul edici ebeveynlik tarzı ve çevrelerindeki yetişkinlerden gördükleri davranışları gözlemlenme yoluyla gelişir. Çocuğunuz için uygun öz düzenlemeyi modelleyin. Onlara zorlu görevleri üzülmeyen tamamlayabileceğinizi gösterin. Sözlü yönlendirme yerine ne yapacaklarını göstermek daha iyi sonuçlar verecektir. Örneğin, birbirine saygıyla davranan ve çatışmalarını çözen ebeveynlerle büyüyen bir çocuk, saldırgan ebeveynlerle büyüyen bir çocuğa göre duygusal olarak daha dengeli ve dayanıklı olmayı öğrenecektir.



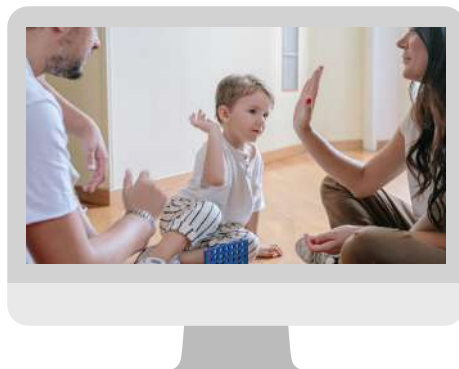
5- Tepki süresini geciktirmeyi önerin. Çocuğu ani tepkiler vermemesi için cesaretlendirin. Çocuk ne zaman sinirlense veya üzölse, bir süre kendini tutmasını ve ardından tepki vermesini isteyin. Duygular ve tepkiler arasında duraklama, çocuğu biraz yavaşlamaya ve durumu değerlendirdikten sonra harekete geçmeye teşvik eder. Örneğin, başkalarına bağıran ve arkadaşlarına önemsiz nedenlerle vuran bir çocuk, vurmadan veya bağırmadan önce ebeveynlerine sorunlarını anlatan bir çocuktan daha az duygusal kontrole sahiptir.

6- Onlara eylemler ve sonuçlar hakkında bilgi verin. Bir çocuk, eylemlerinin kendilerine neler getirebileceğinin farkında olduğunda, büyük olasılıkla adımlarını dikkatli seçecektir. İster sınıfta ister evde olsun, çocuklarla eylemin ne olduğu ve sonuçlarının neler olabileceği hakkında anlamlı konuşmalar yapabiliriz. Örneğin, öğretmenler ve ebeveynler bir çizelge oluşturabilir ve potansiyel etkileriyle birlikte bazı aktiviteleri listeleyebilir ve çocuktan hangi eylemleri seçeceğine karar vermesini isteyebilir.

7- Bilişsel yeniden değerlendirilmeyi öğretin. Yeniden değerlendirme, bireyin tepkisini değiştirmek için bir duyguyu harekete geçiren bir şey hakkında nasıl düşündüğünü değiştirmesidir. Örneğin bir başarısızlığı ya da hatayı, öğrenmek için bir fırsat olarak düşünmek gibi.

Bilişsel yeniden değerlendirme becerileri, olumsuz bir duruma yeni ve farklı bir bakış açısından bakmaya çalıştığımız, dikkati olumsuz duygudan uzaklaştırma, olumsuz duygunun etkisini bir süreliğine azaltma, onunla daha iyi başa çıkmanın yollarını arama, düşünme biçimimizi değiştirme veya durumsal rol değiştirme gibi uygulamaları içerebilir.

8- Çocuğunuz duygusal olarak zorlayıcı bir duruma etkili ve uygun şekilde yanıt verdiğinde onu övün.



# EBEVEYN BİLGİLENDİRME VİDEOSU

[Videoyu izlemek için tıklayabilirsiniz](#)

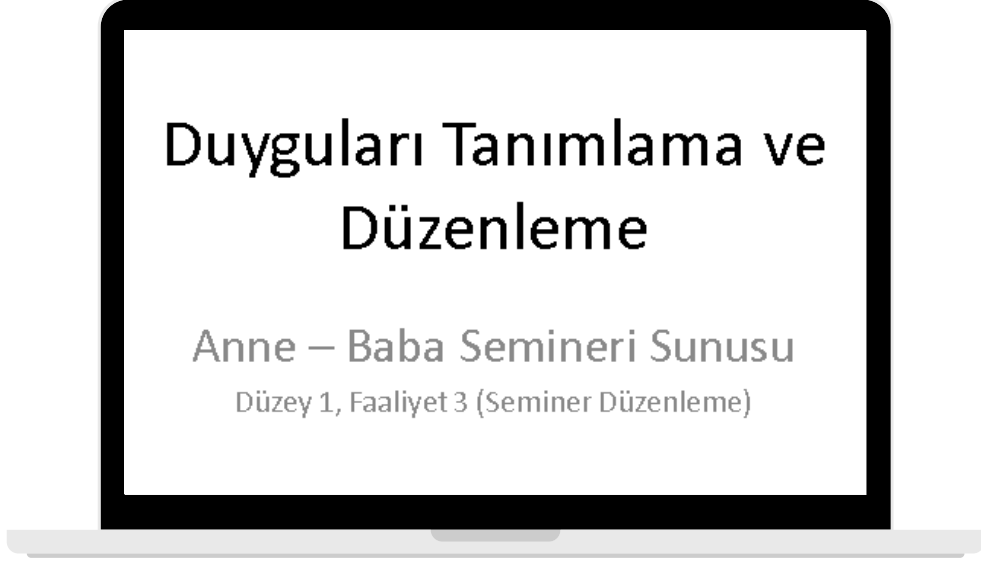


Dilerseniz izlemek için kare kodu okutabilirsiniz



# DUYGU TANIMLAMA ve DÜZENLEME VELİ SUNUMU

[Sunuyu indirmek için tıklayabilirsiniz](#)



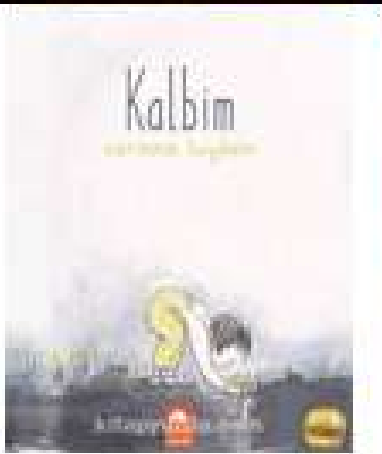
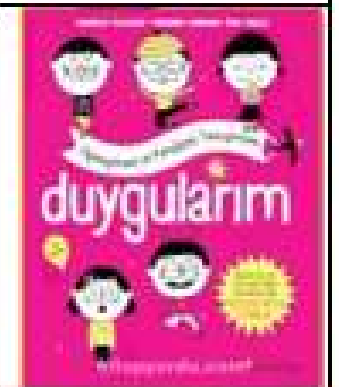
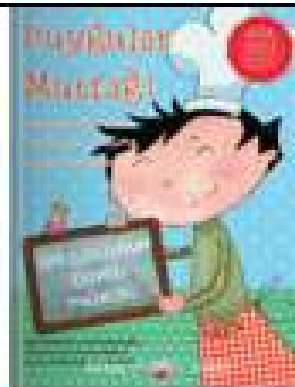
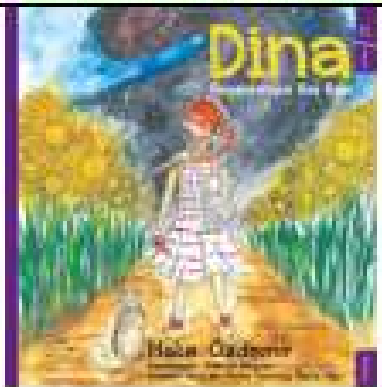
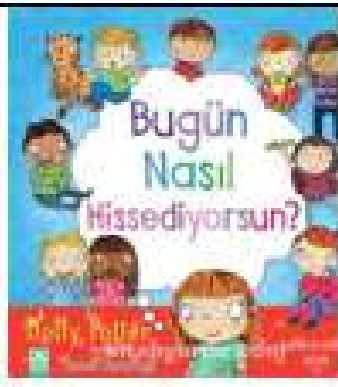
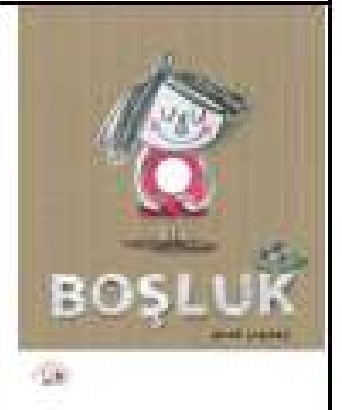
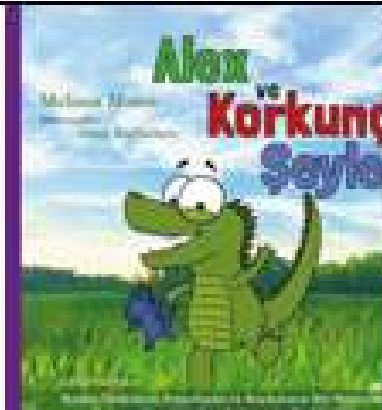
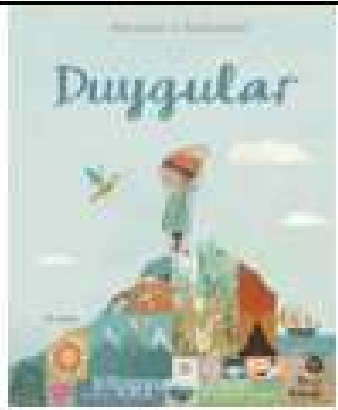
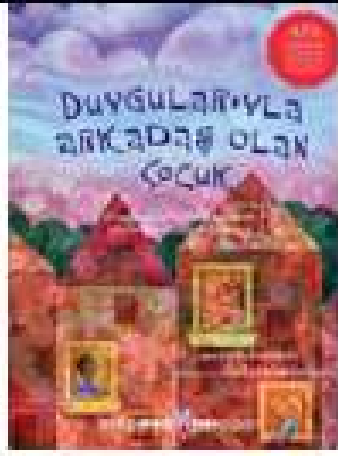
Dilerseniz sunuyu indirmek için kare kodu okutabilirsiniz



# VELİ ve ÖĞRETMENLERE YÖNELİK DUYGU DÜZENLEME KİTAP ÖNERİLERİ

 <p><b>Duygu Düzenleme</b></p>	 <p><b>ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ</b></p>	 <p><b>DUYGU ATÖLYESİ</b></p>	 <p><b>Duygulanım Düzenleme Eğitimi</b></p>
 <p><b>ÇOCUKLARIN VE ERGENLERİN DUYGUSAL DÜZENLEME</b></p>	 <p><b>duygu yönetimi</b></p>	 <p><b>KONTROL EDİLEBİLİR ÖFKE</b></p>	 <p><b>Ergenliğe Geçiş Duygularla İletişim Becerileri</b></p>
 <p><b>Çocuğun Duygusal Dünyası</b></p>	 <p><b>ÇOCUKLAR İÇİN DUYGUSAL İLETİŞİM BECERİLERİ</b></p>	 <p><b>ÇOCUKLAR İÇİN TAKATÇI BAS ETKİ BECERİLERİ</b></p>	 <p><b>GENÇLER VE ÇOCUKLAR İÇİN TAKATÇI BAS ETKİ BECERİLERİ</b></p>
 <p><b>JOHN GOTTMAN ve JOHN DELORE</b> <b>DUYGUSAL ZEKASI YÜKSEK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK</b></p>	 <p><b>DANIEL GOLEMAN</b> <b>DUYGUSAL ZEKÂ EQ</b></p>	 <p><b>Kalp Zekası</b></p>	 <p><b>Ofis Yaratıcı Becerileri</b></p>

# ÇOCUKLARA YÖNELİK DUYGU DÜZENLEME KİTAP ÖNERİLERİ



# ÇOCUKLARA YÖNELİK DUYGU DÜZENLEME KİTAP ÖNERİLERİ

