

Duygu Farkındalığı

VELİ BÜLTENİ

Duygu Farkındalığı

- Duygular, insanların olaylara veya durumlara verdiği tepkilerdir. Duygular bireylerin algılarını etkilemektedir. Bireylerin sevinçliyken dünyayı olumlu anlama eğilimi daha yüksekken, üzüntülüken başkalarının görüşlerini eleştiri niteliğinde anlama eğilimi daha yüksektir. Korkmuş biri sadece korkutucu nesnelere görme eğilimindedir. Ayrıca duygular insanların anılarını, düşüncelerini, hayal gücünü de etkilemektedir.
- Duygusal farkındalık**, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak açıklanmaktadır.

Duygu Farkındalığı Neden Önemlidir?

- Kendi duygularını tanıma
- Empati
- Duyguları ifade etme
- Sosyal becerilerin gelişimi
- Özgüven
- Davranış kontrolü

Çocuklarda duygu farkındalığını destekleme yolları

1. Duyguları isimlendirin
2. Model olun
3. Empatiyi teşvik edin
4. Sanatsal aktiviteler sunun
5. Duygusal tepkilerini anlayın
6. Kitap ve hikayelerden faydalanın
7. Sabırlı ve anlayışlı olun
8. Sakin bir ortam yaratın
9. Olumlu problem çözme yollarını öğretin



Duygu Düzenleme

- Duygu düzenleme becerisi, çocukların duygularını tanıma ve anlamalarında, davranışlarını kontrol etmelerinde, kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerini yönetmelerinde onlara fayda sağlayan temel bir beceridir.
- Bazen duyguların bedensel yansımaları çok Őiddetli olur ve bu duyguların Őiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç fark etmez, bedensel sonuçlarıyla karŐı karŐıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız. İŐte bu sebeplerden dolayı duygularımızı düzenlemek önemlidir.



Duygu Düzenleme

Çocuklarda Duygu Düzenleme Etkinlikleri

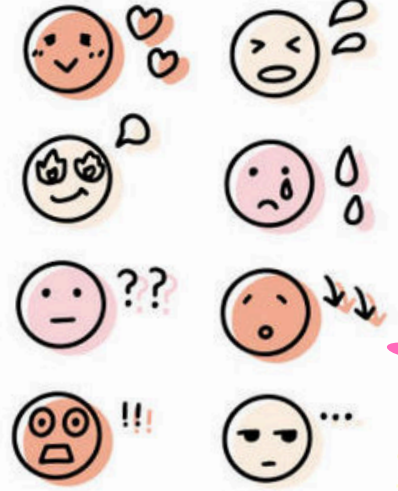
- Çizim veya boyama yapma
- Rol oynama
- Oyun
- İlgilerine yönelik faaliyetler

DUYGU DÜZENLEMESİNE YARDIMCI YÖNTEMLER

- Fiziksel temasta bulunun
- Baė kurun ve yönlendirin
- Problemin adını koyun
- Duygularını tanımlamasına yardım edin
- İyi bir rol model olun
- Duygulara değil davranışlara sınır koyun
- Birlikte egzersiz yapın
- Sağlıklı iletiŐim kurun

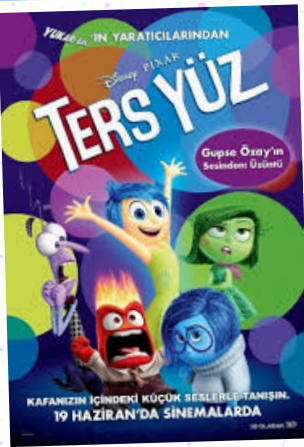
“Duygu Avı” Oyunu

- Bir duygu düşünün.
- Düşündüğünüz duyguyu çizin.
- Çocuğunuzdan çizdiğiniz duygunun ne olduğunu tahmin etmesini isteyin.
- Şimdi sıra çocuğunuzda.



Duygu Düzenleme

Film Önerisi



Duygularımla Sessiz Sinema

Bütün aile üyeleriniz ve çocuğunuzla oynayabileceğiniz eğlenceli bir oyundur. Aile üyelerinden biri, sadece yüzünü kullanarak ya da tüm bedenini kullanarak diğerine anlatacağı duyguyu seçer ve konuşmadan o duyguyu anlatmaya çalışır.