



Aile Bülteni

ZÜMRÜT
ANAOKULU

REHBERLİK
SERVİSİ

BU AY Kİ KONUMUZ



DUYGU KONTROLÜ

Duygular

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 Kontrolü

Duygu kontrolü 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.

Duygu Kontrolü Neden Önemlidir?

- Duygu düzenleme, çocukların zor durumlara 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.



Duygularımız Neden Önemlidir?

- Harekete geçmemizi sağlar.
- Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar.
- Neye ihtiyacımız olduğunu söyler.
- Aynı zamanda hissettiklerimizi iletmemizi sağlar.
- Duygular yargulamayı etkiler. Neyin iyi neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.

Duygu Düzenlemeye Yardımcı Olmak için

- Çocuğun duygularını tanımlamasına yardım edin.
- Duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin.
- Öğrenciye olumlu ve yapıcı öz-konuşmaları öğretin.
- Bağ kurun ve yönlendirin.
- Problemin adını koyun.
- İyi bir rol model olun.
- Duygulara değil, davranışlara sınır koyun.

Çocuklarda duygu düzenlemenin en temel dayanağı anne ve bebek arasındaki bağlanma sürecidir. Gebelik döneminden itibaren anne ile duygusal bir iletişim içinde olan bebek kendisini ve duygularını düzenleme becerisini temel bakım veren ile kurduğu bağlanma ilişkisi ile geliştirir. Bir çocuğun uyumsuz davranışlarda bulunması (örneğin; öfke patlaması yaşaması ya da işe kapanması) sorun çıkarmak için değil, duygusal anlamda desteğe yani sakinleşmeye dair isteğini bizlere anlatmaktadır. Bu noktada temel bakım veren kişi çocuğun duygularını düzenleyebilmesi için sağlıklı tepkilerle yaklaşmalıdır.

Ailemle Duygu Saati



Çocuklara duyguları öğretmek; çocukların kendi duygularını öğrenmesi ve bunu anlamlandırması için önemlidir. Sevindiğinde gülmesi üzüldüğünde ağlaması aslında olması gereken ifade etmemiz gereken duygulardır. Bu duyguları nasıl yansıtacağımızı bilmezsek ileride duygu durum bozuklukları oluşabilir ve anlamlandıramadığı her duygusunu şiddet gibi istenmeyen duygularla yansıtabilir. Bu sebeple çocuklarda erken yaşta duygu eğitimi verilmesi çok önemlidir.

Değerli Velilerimiz; bu bağlamda evlerimizde *Ailemle Duygu Saati* uygulamasını başlatıyoruz. Ailemle Duygu Saatinde evlerimizde çocuklarımızla belirli bir saat diliminde duygu kontrolü sağlamaya yardımcı oyunları birlikte oynayıp hem de kaliteli zaman geçirmiş olmayı amaçlamaktayız.

Ailemle Duygu Saatinde duygulara yönelik sohbet edebilir, bu konularda çocuğunuza kitap okuyabilir, nefes egzersizleri yapabilir, aile bülteninde yer alan örnek oyunları veya kendinizin belirlediği oyunları oynayabilirsiniz. Gönüllü velilerimizden de fotoğraf ya da video olarak bizimle paylaşmalarını rica ediyoruz. :)

AYNA OYUNU

Aynayı çocuğumuza tutarak bir duygu seçiyoruz, hadi bunu yansıtalım diyerek, duygunun bedendeki halini gösterip, o duyguyla ilgili sohbet edebilirsiniz.

AYNA OLALIM

Karşılıklı geçip aynam olur musun diyoruz. Bir duygu seçip onu beden dili ile yaşayarak gösterelim. Sonra çocuğumuzun da yapmasını isteyelim. Böylece karşısındakinin duygusunu tanımayı öğrenmesi kolaylaşacaktır.

DUYGULARIMLA SESSİZ SİNEMA

Aile üyelerinden biri, sadece yüzünü kullanarak ya da tüm bedenini kullanarak diğerine anlatacağı duyguyu seçer ve konuşmadan o duyguyu anlatmaya çalışır. Sırayla çocuğun da bir duygu anlatması istenir.

DUYGU TAHMİNİ

Bir gubuk ve karton alıp, yüzümüze tutuyoruz. Duygu seçiyoruz ve ona uygun olayı anlatıyoruz. Sence bu duygu hangisiydi deyip tahmin etmesini sağlıyoruz ve kağıda o duyguyu çizmesini istiyoruz. Sırayla aynı şekilde çocuğumuzun olay anlatıp bize sormasını istiyoruz.

HAREKET ZAMANI

Mutluluk, sevinç, coşku, güven, gurur gibi olumlu duyguların her birini temsil edecek bir hareket belirlenir. Ailece sevilen bir müzik parçası açılır. Aile bireylerinden iki kişi müzikle birlikte dans eder. Üzüncü kişi, istediği bir anda müziği durdurarak bir duygu söyler. Dans eden diğer iki aile üyesi söylenen duygunun temsili hareketine bürünerek o duyguyu gösterir.

DUYGU KAVANOZU

Her duyguya bir renk verelim. Örneğin mutluluk sarı renk gibi. Birlikte Duygu Kavanozu oluşturup gün içinde yaşadığı duyguları o renk boncuklarla kavanoza atabilir. Çocuğunuzun yaşadığı duyguları fark edip sohbet edebilirsiniz.

DUYGULAR HAKKINDA KONUŞMAK, EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİNİ GÜÇLENDİRİR VE ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ İFADE ETMELERİ KOLAYLAŞIR.

DUYGU MASALLARI

Çocuğunuzla birlikte duyguları ele alan kitaplar okuyun. Karakterlerin yüz ifadelerini canlandırın, neden öyle hissettiğini sorun. Çocuğunuzun empati duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır.

NEFES EGZERSİZLERİ

Çocuğumuzun düz bir yere uzanmasını ve karnının üstüne sevdiği küçük oyuncakını koymasını isteyelim. Burnundan nefes alarak karnını şişirip ve en sevdiği oyuncakının karnının üstünde nasıl yükseldiğini izlesin. Sonra nefesini verip, tekrar derin bir nefes alması ve nefes vermesi sağlanır. 5 dakika boyunca bu egzersizi devam ettirin.

BALONCUK ÜFLEME

En sevilen en tatlı nefes egzersizi. Köpük balonu alıp kocaman baloncuklar çıkartıp eğlenmeye ne dersiniz?

AİLE ALBÜMLERİ

Evdeki albümleri çıkarma zamanı.. Aile çocukları ile birlikte aile albümlerini inceler, fotoğraflardaki duygu durumları ve nedenleri hakkında sohbet edilir.

NEFES EGZERSİZLERİ

Sosyal ilişkilerde stres yönetimi sağlayabilmek,
Zihinsel odaklanmayı artırmak,
Vücut farkındalığını artırmak,
Dikkat ve odak süresini artırmak adına faydalıdır.

! DUYGUSUNU DÜZENLEMESİ GEREKEN ÇOCUKTAN ÖNCE EBEVEYNİN KENDİSİDİR.

Ailemle Duygu Saati

Bil bakalım ben hangi duyguyum?



DUYGU BİLMECESİ

Beni beklenmedik, yeni veya garip birşey ile karşılaştığında hissedersin. Benimle karşılaştığında beklenmedik tepkiler verirsin (aaaa, ay vb.)

(ŞAŞKINLIK)

DUYGU BİLMECESİ

İşler yolunda gittiğinde beni hissedersin. Mesela sevdiğin birisini gördüğünde, sevdiğin bir yemeği yediğinde beni hissetmen gayet normal.

(MUTLULUK)

DUYGU BİLMECESİ

Genellikle, çok sevdiğin birşeyi kaybettiğinde beni hissedersin. Kaybettiğin şeyin değerini en iyi beni hissederek anlarsın. Beni hissettiğinde suratın asık olur.

(ÜZÜNTÜ)

DUYGU BİLMECESİ

Genellikle bir tehlike olduğunda beni hissedersin. Ben sana "Tehlikedesin! kendini koru mesajı veririm. Beni hissettiğinde kalbin hızlı bir şekilde çarpar.

(KORKU)

DUYGU BİLMECESİ

Kendini engellenmiş hissettiğinde, hakkını araman gerektiğinde, kendini savunman gerektiğinde beni hissedersin. Beni hissedince gergin bir yüz ifadesine sahip olursun. Diğer vücut kasların da gerilir. Ama beni çok iyi anlarsan; sorunları gözlemek için beni iyi kullanabilirsin. Sana sorunları gözlemek için yardım edebilirim.

(ÖFKE)



Farklı olaylar bizde, farklı duygular yaratırlar. Aşağıda eksik kalmış cümleleri okuyarak çocuğumuzun tamamlamasını isteyelim.

♥ Hediye almak beni, _____

♥ Arkadaşlarımın kavga etmesi beni, _____

♥ Eşyalarımın izinsiz alınması beni, _____

♥ Ailemle oyun oynamak beni, _____

♥ Yalnız kalmak beni, _____

♥ Öğretmenimin aferin demesi beni, _____

♥ Aniden karşıma çıkan köpek beni, _____

♥ Süpriz doğum günü kutlaması beni, _____

KİTAP ÖNERİLERİ

