



E-Bülten

ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞI

ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞI



Çocukluk dönemi yalnızca akademik becerilerin değil; duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimin de temellerinin atıldığı çok kıymetli bir süreçtir. Bu sürecin en önemli parçalarından biri ise duygu farkındalığıdır. Çocuğu kendi duygularını tanıması, anlaması ve uygun yollarla ifade edebilmesi; hem okul yaşamında hem de sosyal ilişkilerinde sağlıklı ilerleyebilmesi için büyük önem taşır.

DUYGU FARKINDALIĞI NEDİR?



Duygu farkındalığı, çocuğun;

- Yaşadığı duygunun ne olduğunu fark etmesi,
- Bu duyguyu isimlendirebilmesi (mutluyum, kızgınım, üzgünüm gibi)
- Duygunun nedenini anlayabilmesi,
- Duygusunu kendisine ve çevresine zarar vermeden ifade edebilmesi becerilerini kapsar.

İlkokul çağındaki çocuklar duygularını fark etmeye başlasa da, bu duyguları yönetmekte ve ifade etmekte yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar.

DUYGULAR NEDEN BU KADAR ÖNEMLİDİR?

Duygular bastırılması gereken değil, anlaşılması gereken sinyallerdir.

Duygu farkındalığı gelişen çocuklar;

- **Kendi Duygularını Tanıma:** Çocuklar kendi hissettikleri duyguları tanımayı öğrenirler. Bu, onların stresle başa çıkmalarına, öfke, korku veya üzüntü gibi zorlayıcı duyguları yönetmelerine yardımcı olur.
- **Başkalarının Duygularını Anlama (Empati):** Çocuklar, diğer insanların duygularını anlamayı ve bu duygulara uygun tepkiler vermeyi öğrenir. Empati becerileri, sosyal ilişkileri güçlendirir ve olumlu etkileşimler sağlar.
- **Duyguları İfade Etme:** Çocuklar, kendilerini sözel ve sözel olmayan yollarla ifade etmeyi öğrenir. Bu, iletişim becerilerini geliştirir ve duygu birikiminin neden olduğu sorunların önüne geçer.
- **Davranış Kontrolü ve Problem Çözme:** Çocuklar, duygularını kontrol etmeyi öğrenerek problem çözme becerilerini geliştirebilir. Örneğin, hayal kırıklığına uğradıklarında sakinleşip çözüm yolları arayabilirler.
- **Akademik Başarıya Katkı:** Duygu farkındalığı yüksek olan çocuklar, okul ortamında daha başarılı olabilirler. Duygusal zekâ, öğrenme süreçlerini ve odaklanma becerisini destekler. Özgüven Kendi duygularını anlayan ve bu duygularla başa çıkabilen çocuklar, kendilerini daha güvende hisseder. Bu, özgüvenlerini artırarak yeni durumlarla baş etme becerilerini güçlendirir.
- **Duygusal Regülasyonu Geliştirir:** Duygu farkındalığı, çocukların duygularını kontrol etme ve uygun tepkiler verme yeteneğini geliştirir. Örneğin, öfke hissettiklerinde bunu saldırgan davranışlarla değil, kelimelerle ifade etmeyi öğrenirler.



Araştırmalar, duygusal becerileri güçlü olan çocukların akademik olarak da daha başarılı olduğunu göstermektedir.

ÇOCUĞUNUZUN DUYGULARINI İFADE ETMESİNE NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?



Çocuklar duygularıyla ilgili en önemli öğrenmeyi bizleri gözlemleyerek yapar. Bu nedenle:

- Kendi duygularınızı sözel olarak ifade edin.
 - o “Şu an biraz yoruldum ve dinlenmeye ihtiyacım var.”
- Duyguları yok saymayın.
 - o “Ağlanacak bir şey yok “yerine, “Canının çok sıkıldığını görüyorum.”

- Olumsuz duyguların da normal olduğunu vurgulayın.
- Evde duyguların rahatça konuşulabileceği bir ortam oluşturun.
- Çocuğunuzun duygularına isim veriniz.
- Tüm duyguların doğal ve değerli olduğunu anlatınız.
- Çocuğunuzun duygularını ifade etme biçimini destekleyiniz.
- Kendi duygularınızı paylaşarak çocuğunuza model olunuz.
- Duygular ve beden arasındaki bağı fark ettiriniz.
- Güvenli içerikler seçiniz. Çocuklar birçok şeyde olduğu gibi duyguları da görerek öğrenir. Televizyon, çizgi film veya dijital oyunlarda duyguların konuşularak ve anlayışla ifade edildiği, çocuğunuzun yaşına uygun içerikler tercih ediniz. Şiddet veya olumsuz davranışların yer aldığı içeriklerden çocuğunuzun uzak tutunuz.



EVDE UYGULANABİLECEK DUYGU FARKINDALIĞI ETKİNLİKLERİ



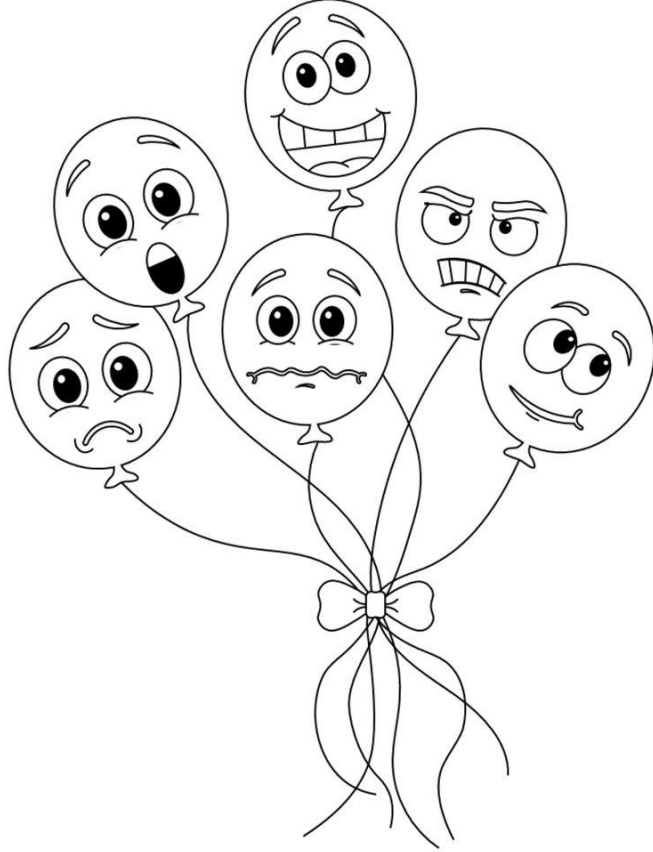
1. Günlük Duygu Paylaşımı

Her akşam kısa bir zaman ayırarak:

- Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?
“ Seni zorlayan bir an oldu mu?”

Sorularını sorun. Çözüm sunmadan önce dinleyin.

EVDE UYGULANABİLECEK DUYGU FARKINDALIĞI ETKİNLİKLERİ



1. Günlük Duygu Paylaşımı

Her akşam kısa bir zaman ayırarak:

- Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?
“ Seni zorlayan bir an oldu mu?”

Sorularını sorun. Çözüm sunmadan önce dinleyin.

2. Duygu Termometresi



Çocuğunuza:

“Öfken şuan 1’den 5’e kadar kaç?”

diye sorarak duygunun şiddetini fark etmesini sağlayın. Bu, öz kontrolün ilk adımıdır.

3. Duygu Aynası

Ayna karşısında farklı duyguların yüz ifadelerini yapın:

- Mutlu yüz
- Kızgın yüz
- Şaşkın yüz

Ardından “Bu yüzü ne zaman yapıyoruz ?” diye konuşun.

4. Hikâye Üzerinden Duygular

Bir hikâye okuduktan sonra:

- “ Sence bu karakter ne hissetti?”
- “Sen onun yerinde olsaydın ne hissederdin? “

Sorularını sorun.

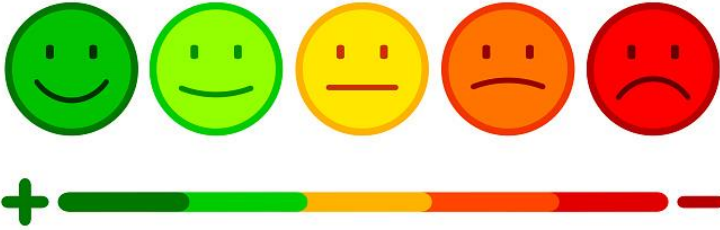
5. Sanatsal Aktiviteler Sunun

Resim çizmek, heykel yapmak veya bir duygu günlüğü tutmak gibi aktivitelerle çocukların duygularını ifade etmelerine olanak tanıyın. "Bugün kendini nasıl hissediyorsun? Bir resimle anlatabilir misin?" gibi yönlendirmeler yapabilirsiniz.

6. Duygu Günlüğü (Haftalık)

Çocuk, haftada birkaç gün:

- gün hissettiği duygunun resmini çizer.
- İsterse tek kelimeyle adlandırır.



İfade edilmeyen duygular bedende birikir ve mutlaka dışavuruma ihtiyaç duyar. Bu nedenle çocukların gelişmekte olan zihinlerinde geniş bir duygu yelpazesi oluşturmak çok önemlidir.