



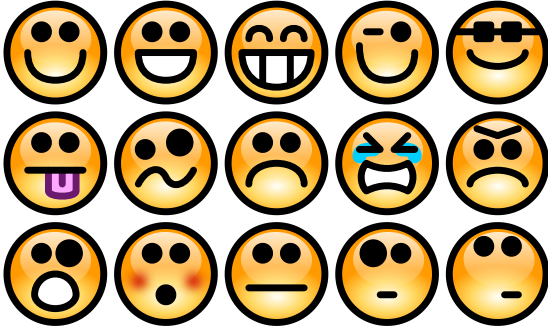
FATİH SELEK ALİ IŞIKHAN

ANAOKULU

DUYGULARI TANIMAK

REHBERLİK SERVİSİ

DUYGULARINI TANIMALILAR



Değerli veli,
Hepimiz bu hayatta her an farklı yaşam olayları ile baş başa kalırız. Bu olaylara verdiğimiz tepkiler ise bizi duygulara götürür. Başımıza gelen her olayı duygu süzgecinden geçirerek tepki veririz. Duyguları tanımak bu açıdan önemlidir.

Hayata hazırladığınız çocuklarınız, her an kendilerini tanıyorlar ve yaşam becerileri öğreniyorlar. Nasıl ki kendilerini, hayatı, dünyayı tanımaya çalışıyorlar; duygularını da keşfedeceklerdir. Bu süreçte sizlere düşen görev ise onlara rehberlik edip desteklemektir.



ÖRNEK DURUM

“Senin yaşındaki bir çocuğa ağlamak yakışıyor mu?” demek ile çocuğunuza “mutsuz olduğunda bunu kimseye belli etmemelisin, duygularını saklamalısın” mesajı verirsiniz.

ÖNCE DUYGULARI TANI SONRA KONTROL ET

Çocukların duygularını kontrol etmeyi öğrenmeden önce duyguyu tanıması ne hissettiğinin farkında olması gerekir.



ONLARI YETİŞKİN GİBİ DÜŞÜNMEYİN

SİZLER İÇİN MUTLULUK, HUZUR, ÖFKE VE DİĞER BÜTÜN DUYGULAR BİR ANLAMA GELİYOR OLABİLİR.

ANCAK ÇOCUKLAR İÇİN BU VE BUNUN GİBİ TÜM DUYGULAR ÖĞRENMELERİ GEREKEN DUYGULARDIR.

O YÜZDEN ÖFKELENDİKLERİNDE “ÖFKELİSİN” GİBİ DÖNÜTLER VEREREK HİSSETTİĞİNİ İSİMLENDİRMESİNİ SAĞLAMALISINIZ.

DUYGULAR NORMALDİR



Çocuklara duyguların normal olduğunu öğretmeniz gerekir.

Örneğin öfke patlaması ile karşılaştınız. Çocuğunuz sakinledikten sonra "Biraz önce arkadaşın seninle oynamadığı için öfkelenedin ve koltuğu tekmeledin. Bu duygu çok normal. Zaman zaman herkes öfkelenebilir. Bunu anlatmak için bir resim çizebiliriz."

Bunu söylemekteki amacımız öfke duygusunu tanımasını ve sonrasında bu duyguyu hissettiğinde bununla sağlıklı bir şekilde nasıl baş edeceğini öğrenmesini sağlamaktır. Bunun da yolu öfkelenince tekmelemek vb. değil sağlıklı şekilde duyguyu kontrol etmektir

Çocukların duyguları tanırken desteklenmezler ise nasıl zorlandıklarını anlayabilmek için kendi ergenlik döneminizi düşünebilirsiniz. Masanın renginin neden mavi değil de kahverengi olduğuna bile öfkelenmiş olabilirsiniz. Ya da hızla gelişen bedenlerinize uyum sağlamakta zorlandığınız için sakarlıklar yapmış olabilirsiniz.

Bu ve bunun gibi tüm süreçlerde hissettiklerinizi hatırlayın. İsim veremeseniz bile bir yerleri tekmelemek, herkese kızgın olmak gibi süreçlerden geçmiş olabilirsiniz. Ya da bunun tam tersi tamamen sakin ve krizlerin olmadığı bir ergenlik sürecinden geçmişsinizdir. Ancak bu durum da bize duyguların kaybolduğunu göstermez.



KENDİ ERGENLİK DÖNEMLERİNİZİ DÜŞÜNÜNCE DAHİ DUYGULARIN NE DENLİ ÖNEMLİ OLDUĞUNU ANLAYABİLİRSİNİZ. TÜM BU KRİZLERİN YAŞANMASI ALIŞKIN OLMADIĞINIZ BİR HİSSİN VARLIĞINI FARK ETMEKTEN KAYNAKLANMAKTADIR. O YÜZDEN ÇOCUKLARINIZA KAYGI, ÖFKE, MUTLULUK VE TÜM DİĞER DUYGULARI TANIMASINDA REHBERLİK YAPMALISINIZ.

A pink circular character with a smiling face, closed eyes, and four red hearts around it.



Sadece iyi ve güzel davranışlar yapınca sevilen ama istenmeyen bir davranış yaptığında reddedilen çocuk ise insanları memnun etme yolunu seçip kendinden çok başkalarının duygularını önemseyen bir insana dönüşebilir. Ancak değer vermek kendimizden başlar. Kendimize vermediğimiz değeri başkalarına vermemiz mümkün değildir.

