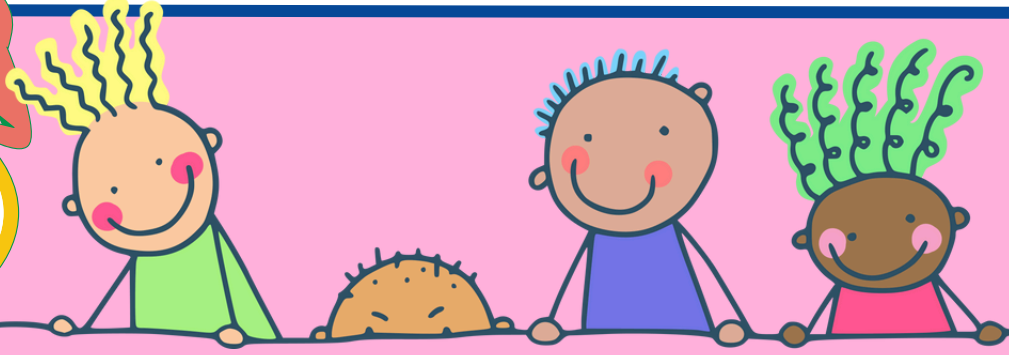


DUYGULARIN TANIMLANMASI

Yetişkin ve çocukların dünyalarındaki en temel farklardan biri duyguları algılamaları, değerlendirmeleridir. Okulöncesi dönemdeki çocukların, diğer insanların yüz ifadelerinden, sözsüz mesajlarından duyguları anlama becerileri oldukça yüksektir. Yetişkinlerse duyguları anlamak için sözel mesajları, açıklamaları da dikkate alırlar. Bu durum okulöncesi dönemde çocuklarının duygusal okuryazarlıklarını geliştirmeleri için önemli bir başlangıç noktası olarak düşünülebilir.



1. Duyguların Temel Bilgisi

Duygular, insanları çevreleriyle etkileşimlerinde yönlendiren karmaşık tepkilerdir. Çocuklar, sevinç, üzüntü, korku, öfke ve şaşırma gibi temel duyguları deneyimlemeye başlarlar. Bu duyguların tanınması, çocukların kendilerini anlayabilmeleri için önemlidir.

- **Sevinç:** Oyun sırasında, başarılı olduğunda veya sevdikleriyle vakit geçirdiklerinde ortaya çıkar.
- **Üzüntü:** Kayıp, hayal kırıklığı veya sıkıntı durumlarında hissedilir.
- **Korku:** Bilinmeyen durumlar veya tehlikeler karşısında gelişir.
- **Öfke:** Haksızlık, kısıtlama veya istediği bir şeyin engellenmesi durumlarında ortaya çıkar.
- **Şaşırma:** Beklenmedik bir olay veya durum karşısında gelişir.

2. Duyguların İfade Edilmesi

Çocuklar, duygularını ifade etme konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu nedenle, onların duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini geliştirmek için şu yöntemler kullanılabilir:

- **Duygu Kartları:** Farklı yüz ifadeleri ve duygu isimleri içeren kartlarla oyun oynayarak çocukların duyguları tanımasını sağlamak.
- **Drama ve Rol Oyunları:** Duyguların sahnelenmesi, çocukların empati gelişimine yardımcı olur.
- **Hikaye Dinleme:** Çocuklara duygusal hikayeler okuyarak, olaylar üzerinden duygu durumu analizi yapmalarını sağlamak.





3. Duygusal Farkındalık

Çocukların kendilerini ve başkalarını anlamaları için duygusal farkındalık geliştirmeleri gereklidir. Bu süreç, aşağıdaki yöntemlerle desteklenebilir:

- **Duygu Günlüğü:** Çocukların gün içinde hissettikleri duyguları resim veya kelimelerle ifade etmeleri teşvik edilebilir.
- **Sözlü İfade:** Çocuklara "Bugün hangi duyguyu hissettin?" gibi sorular sorarak duygularını ifade etmeleri ve tartışmaları için ortam yaratmak.
- **Model Olma:** Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, kendi duygularını ifade etmeleri, çocuklara bu konuda örnek teşkil eder.

4. Duygulara Saygı Gösterme

Her duygunun bir önemi vardır. Çocukların hissettikleri duyguların geçersiz olduğunu hissetmemeleri gerekir. Aşağıdaki yollarla çocukların duygularına saygı gösterilebilir:

- **Dinlemek:** Çocukların hissettikleri konusunda aktif dinleme yaparak, duygularının anlaşıldığını hissettirmek.
- **Öz-yetenek Geliştirmek:** Çocuklara kendi duygularını yönetme ve ifade etme noktasında beceriler kazandırmak önemlidir.
- **Destekleyici Ortam:** Çocukların duygularını güvenli bir ortamda ifade edebilmeleri sağlanmalıdır.



Okul öncesi dönemde duyguların anlaşılması ve ifade edilmesi, çocukların sağlıklı duygusal gelişimleri için kritik önemdedir. Ebeveynler ve eğitimciler, bu süreçte çocukları desteklemek için çeşitli yöntemler kullanarak, onların duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Duygularını tanıyan ve anlamlı şekilde ifade eden çocuklar, hem sosyal becerilerini geliştirir hem de kendilerini daha iyi anlayarak sağlıklı ilişkiler kurarlar.

Sevgilerimle...
Sosyal Psikolog
Dinçer BARUTCUGİL
YAPA EĞİTİM KURUMLARI
GENEL MÜDÜRÜ

