VELİ BÜLTENİ

Üçüncü Oturum

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by: KFW

unicef

ÜÇÜNCÜ OTURUM
DUYGULARIMI FARK EDİYORUM

OTURUMUN ÖZETİ

- Bu oturum ile öğrencinin duyguları tanıması, duygularla ilgili kelime haznesinin gelişmesi hedeflenmektedir.
- Bu hedefe yönelik olarak öğrenciyle duygu hafıza kartı oyunu oynanmış ve farklı duyguları içeren cümleler ona okunarak, öyle bir durumda kendisinin ne hissedeceği hakkında konuşulmuştur.

REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK DANIŞMANIN GÖZLEMİ

DUYGULARI TANIMAK

- Duygu; belirli nesne, olay ya da kişilerin bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimlerdir. Yaşam boyunca insanlar çevresinden gelen çeşitli uyaranların etkisiyle farklı duyguları deneyimlerler. Bu deneyimler sırasında yetişkinleri ve çocukları birbirinden ayıran en temel farklardan biri bu duyguları algılamaları ve değerlendirmeleridir.
- Duygusal gelişim okul öncesi dönemle başlamakta ve ilerleyen yıllarda gelişerek devam etmektedir. Duyguları anlama becerisi; diğer insanların yüz ifadelerinin, sözsüz mesajlarının, duygu ifadelerinin, duygular hakkında konuşmalarının gözlemlenmesiyle gelişir. Aile içindeki duygusal etkileşim çocukların duygusal dünyalarını doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarının duygusal deneyimlerindeki rehberliği, çocukların duygusal farkındalıklarını geliştirmeleri için önemlidir.
- Duyguları tanımak, kişinin kendini tanımasını da kolaylaştırır. Duygularının yeterince farkında olmayan kişi, duygularını kontrol etmekte de zorlanır. Farklı duyguları bilen kişi, duyguları anlamak, ifade etmek ve empati kurmak gibi becerileri daha kolay sergiler. Duygularını tanıyan çocuklar da kendilerini daha iyi ifade ederler. Duyguları bilmek aynı zamanda çocuğun kendini tanımasını; çevreyi, dünyayı keşfetmesini ve anlamlandırmasını sağlar.

SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Duygular hakkında bilgi sahibi olun.
- Gün içerisinde duygularınızdan bahsedin.
- Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın, duygularını isimlendirmesine/ifade etmesine yardımcı olun (örn. oyuncağın kırıldığı için üzgün görünüyorsun).

- Gün içerisinde çocuğunuzun neler hissettiğini sorun, onunla ilgilenin.
- Çocuğunuzla birlikte hikâyeler okuyabilirsiniz. Hikâyedeki kahramanların ne hissettikleri hakkında konuşabilirsiniz. Kendisinin bu duyguları hangi durumlarda hissedebileceğini sorabilirsiniz.

- Çocuğunuzla birlikte duygu farkındalığı kazandıran oyunlar oynayabilirsiniz.

AİLE KATILIMI ETKİNLİKLERİ

Çocuğunuza aşağıda yer alan etkinlikleri yapabilirsiniz:

Duygu Gözlükleri: Duygularla ilgili bir hikâye kitabı çocukla beraber okunmadan önce ebeveyn her duyguyu temsil eden renkteki duygu gözlüğünü renkli şönillerden yapabilir ya da renkli yüz maskelerini kullanabilir. Kitap okunurken hangi duygunun adı geçiyorsa o renkteki gözlük ya da maske takılarak çocuklar için duygularla renkler somutlaştırılabilir. (Ör. Öfke için kırmızı renkte gözlük, üzüntü için mavi renkte gözlük). Duygular hakkında konuşurken çocuğa örneğin ”Sen ne olduğunda bu duyguyu hissedersin? Bu duyguyu hissettiğinde bedeninde neler olur?” gibi sorular sorulur ve çocuk, duyguları hakkında konuşması için teşvik edilir.

Duygu yürüyüşü: Drama oyunu ile duyguları canlandırın. Birden fazla çocuğunuz varsa grup oyunu hâlinde canlandırmalar yapabilirsiniz. Müziği açın ve onlardan yürür gibi yapmalarını isteyin. “Şimdi çok ilginç bir kuş gördün.” gibi cümlelerle çeşitli duyguları yansıtacakları örnekler verin. “Şaşırmış” gibi yürümeleri için onları teşvik edin. Siz de yürüyormuş gibi yaparak hikâyeye katılabilir, drama içeriğini zenginleştirebilirsiniz.

Duygu Dansı: Seçilen bir müzik eşliğinde tüm aile sırayla kızgın, şaşkın, utangaç, heyecanlı, mutlu vb. duyguları canlandırarak dans edebilir.