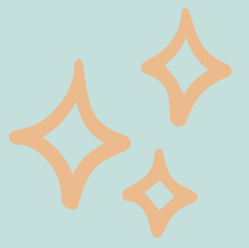


# DUYGU YÖNETİMİ



<https://tahsinbanguogluanaokulu.meb.k12.tr/>

## DUYGU NEDİR?

Duygu bir his ve hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir.

Duygu, bir kişiye veya bir olaya verdiğimiz tepkidir.

Duygular anlamada, insanları düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada çok önemli bir role sahiptirler.

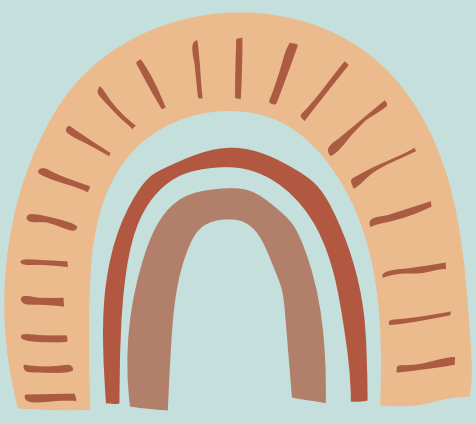
Duyguları tanımlamak, kontrol etmek bazen karmaşık ve yorucu olabilir. Bu nedenle çocuklarımızın üzüntü, kızgınlık, pişmanlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları yaşamasını da (kontrollü olarak) izin vermeliyiz

## DİKKAT !

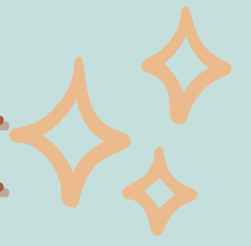
Duygular tüm insanlar içindir ve hayatımızın bir parçasıdır.

Duygunun iyisi, kötüsü, yanlış, doğrusu yoktur. Nasıl ifade edildiği önemlidir.





# DUYGU YÖNETİMİ



<https://tahsinbanguogluanaokulu.meb.k12.tr/>



Duygularımız, hem bizim hem çevremizin ruh halini fark ederek yeni davranış, yeni düşünme sistemleri kurmamıza yardım eder.

Yaşamı ilk kucakladığımız, gözlerimizi bu dünyaya ilk açtığımız andan itibaren duygular bizimledir.

Onlarla uyum içinde yaşamayı, onları yorumlamayı öğrenmek aslında yaşamayı öğrenmektir.

Duyguları değerlendirmede bizlere en büyük ipucunu bedenimiz sunar.

Bedenimiz yalnız bizlere değil etrafımızdaki insanlara duygularımızla ilgili ipuçları verir.

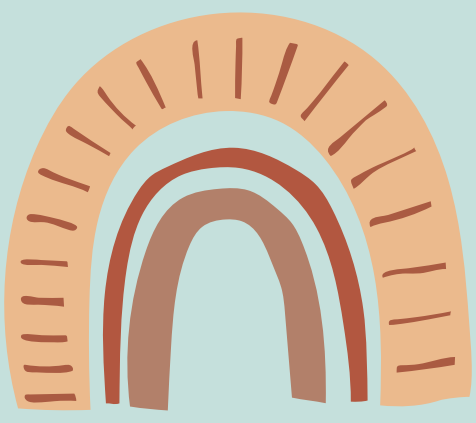
## TEMEL DUYGULAR

- ✓ Mutluluk
- ✓ Üzüntü
- ✓ Korku
- ✓ Öfke
- ✓ Şaşkınlık

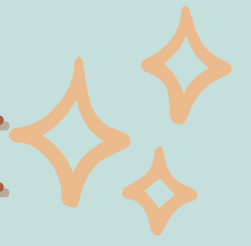
## DİKKAT !

Gelişim bir bütündür.  
Herhangi bir alandaki gelişim diğer alanları da etkiler.





# DUYGU YÖNETİMİ



<https://tahsinbanguogluanaokulu.meb.k12.tr/>

4- 6 yaşında çocuklar duygularını sözcüklerle ifade etmeye başlarlar.

Duygularını belli etmek için araçlardan, oyunlardan yararlanabilirler.

Sevdikleri üzgün olduğunda anlar ve destek olmaya çalışırlar.

## ÖNEMLİ

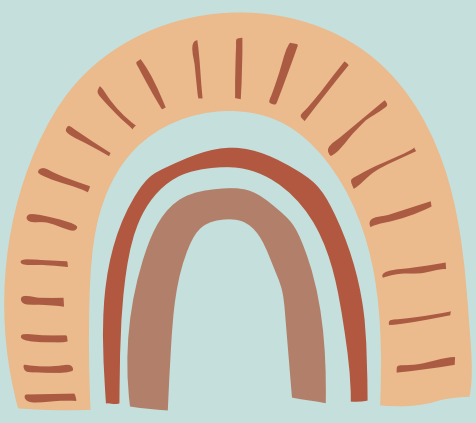
Kendi duygularınızı uygun şekilde ifade ederek örnek olabilirsiniz.

## Çocuğunuzun Duygularını Uygun Şekilde İfade Etmesine Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

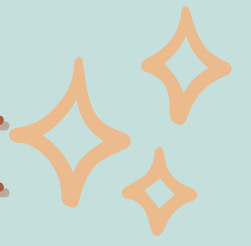
Yaptığı davranışlardan uygun olmayanlarının nelere yol açabileceği ile ilgili onunla konuşabilirsiniz.

Öfkelenmenin, üzülmenin, korkmanın, kıskanmanın çok doğal olduğunu ancak bu duygular sonucunda başkalarına zarar vermenin yanlış olduğunu ifade edebilirsiniz.





# DUYGU YÖNETİMİ

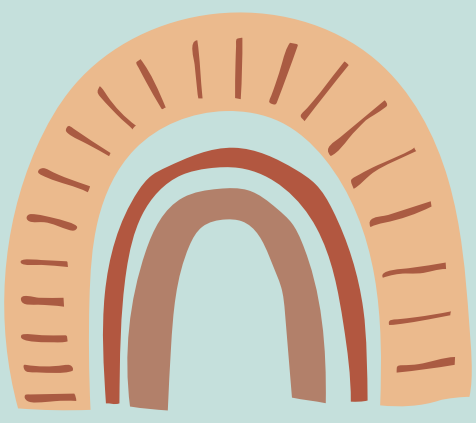


<https://tahsinbanguogluanaokulu.meb.k12.tr/>

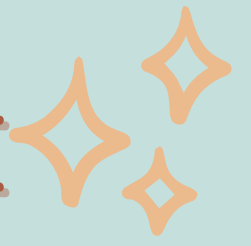
Şiddet içeren bilgisayar/tablet oyunları oynamalarına, televizyon programları izlemelerine nedenlerini açıklayarak izin vermeyebilirsiniz. Unutmayın nedenini açıklamadığınız zaman daha büyük bir merakla izlemek, oynamak için gayret gösterecektir. Duygusunu uygun şekilde gösterdiğinde bunu fark edip onaylayın.

Takdir edilmek, kabul edilmek çocukların davranışlarının pekiştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Takdir alan çocuk aynı davranışı göstermek için gayret edecektir.





# DUYGU YÖNETİMİ



<https://tahsinbanguogluanaokulu.meb.k12.tr/>

Başkalarının duygularını anlaması için onunla konuşabilirsiniz. “arkadaşın sence ne hissetmiştir?” “arkadaşın neden öfkelenmiştir?” “neden üzümüştür?” gibi sorular cevabı daha kolay bulmasını sağlayacak sorulardır.

Bu sorulara “bilmiyorum” şeklinde verilen cevapları da duruma uygun bir şekilde açıklamalısınız; “arkadaşları oyuna almadıkları için üzümüştür”, “ona küfür ettikleri için öfkelenmiştir” bu gibi cevaplar çocukların karşılarındaki insanlarla empati kurabilmelerini öğrenmelerini sağlayacaktır.



# Çocuğunuzun Duygusal Gelişimine Destek Olmak İçin Neler Yapabilirsiniz?



## Çocuğunuzun duygularına duyarlı olun:

Çocuk büyürken, duyguları, yaptıkları ya da davranışlarının kabul görmesi, takdir edilmesi, duygusal gelişiminin desteklenmesi açısından oldukça önemlidir.

Duygusal anları (üzgün, öfkeli, mutlu, kaygılı vb.) çocuğa yakınlaşmak ve onun duygularını yaşaması konusunda destek olmak bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

## Anne-baba tutumları konusunda duyarlı olun:

Duygusal gelişim konusunda anne babanın model olmaları, destekleyici bir tutum sergilemeleri çocuğun duygusal yaşam ve vicdan gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

## Duygularını ifade etme konusunda duyarlı olun:

Çocuklarınızın, yaşanan olaylar karşısında farklı duygular hissetmeleri normaldir. Önemli olan bu duygularını nasıl ifade ettiğidir. Uygun ifade yöntemleri konusunda model olmak çocuğun duygusal gelişimine destek sağlamaktadır.



# Çocuğunuzun Duygusal Gelişimine Destek Olmak İçin Neler Yapabilirsiniz?



## **Tepkilerinizin tutarlılığı konusunda duyarlı olun:**

Çocuğunuzun gösterdiği duygulara, kendi duygu durumunuzdan yola çıkarak değil gerçekten çocuğunuzun içinde bulunduğu duruma göre karşılık verin.

Kendinizi kötü hissettiğinizde çocuğunuzun gösterdiği duygusal tepkiye cezalandırıcı bir biçimde, iyi hissettiğiniz de ise tavizkar bir tutum içerisinde olmamanız gerekmektedir.

## **Cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı olun:**

Çocuklarınıza cinsiyetlerine göre davranış tarzları belirlemeyin, kız ve erkek çocukların tüm duygularını yaşamalarına izin verin. “erkek adam ağlar mı?” “hanım hanımcık ol biraz” gibi yaklaşımlar çocukların korku, öfke, mutluluk, hüzün gibi temel duyguları yaşamalarına engel olmakta ve bu durum bir sonraki kuşağa da bu şekilde aktarılmaktadır.

Duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayıp ifade etmek çocukların duygusal gelişimlerine katkı sağlamaktadır.