



ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞI

Duygu, mutluluk, üzüntü, korku, öfke gibi deneyimlediğimiz temel hislerdir ve davranışlarımızı, alacağımız kararları, iletişimimizi etkiler.

Çocuklar da duygularını anlamayı ve ifade etmeyi öğrendiğinde daha anlamlı hareket edip sağlıklı ilişkiler kurabilir.

DUYGU FARKINDALIĞI NEDEN ÖNEMLİ?

- Kendi Duygularını Tanıma
- Başkalarının Duygularını Anlama (Empati)
- Duygularını İfade Etme
- Sosyal Beceri Gelişimi
- Davranış Kontrolü
- Problem Çözme
- Akademik Başarı Sağlama
- Özgüven



ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞINI DESTEKLEME YOLLARI

1. DUYGULARA İSİM VERİN

Çocuğunuzun duygularını anlamasına yardımcı olmak için duyguları isimlendirin. Yaşanan olaylara ilişkin hissedilen duyguları vurgulayın.



2. MODEL OLUN

Kendi duygularınızı açıkça ifade edin. Çocuklar sizin olaylara karşı bakış açınızı, duygusal yaklaşımınızı gözlemler ve model alırlar.



3. EMPATİYİ TEŞVİK EDİN

Başkalarının duygularını anlamasına yardımcı olun, fırsatlar sunun.

Sorular sorarak ya da model olarak empatik davranışı öğrenmesini sağlayın.



4. SEVİLEN AKTİVİTELERE YER VERİN

Çocuğunuzun duygularını yaşayabileceği ortamlar sunun, onunla ilgileri doğrultusunda vakit geçirin.

5. DUYGUSAL TEPKİLERİNİ ANLAYIN

Çocuğunuzun öfke, üzüntü ya da hayal kırıklığı gibi duygularını yok saymak ya da küçümsemek yerine anlamaya çalışın.





6. RESİM ÇİZME

Duygularını resme dökmesini isteyi. Bazen konuşmaktan daha etkili bir ifade yoludur.



7. KİTAPLARDAN FAYDALANIN

Kitap karakterleri üzerinden duyguları anlama ve anlamlandırma çocuklar için somutlaştırıcı bir yoldur.

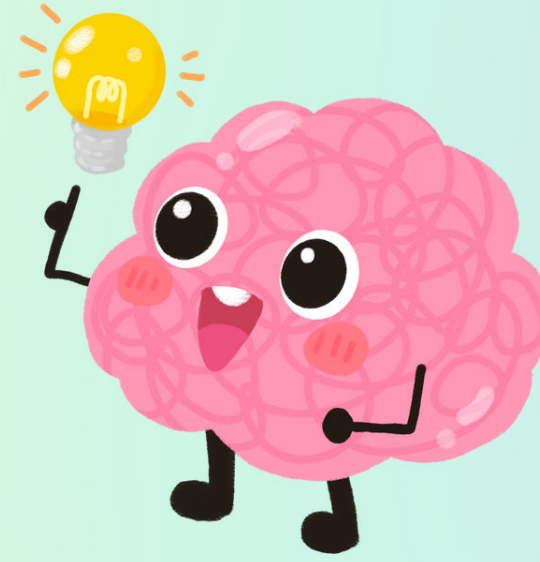


8. SABIRLI VE ANLAYIŞLI OLUN

Çocuğunuzun sizinle yaptığı paylaşımlara kulak verin. Duygularını önemseyin ve yaşadığı her duyguya saygı duyun.

9. SAKİN VE GÜVENLİ ORTAM OLUŞTURUN

Çocuğunuzun yaşadığı duyguya karşı güvende hissedebileceği, sakin bir ortam hazırlayın.



10. PROBLEM ÇÖZME YOLLARINI ÖĞRETİN

Yaşadığı probleme ilişkin neler yapabileceğine dair çözüm yolları ve alternatifler sunun. Sakinleşmek için derin nefes alma, bir süre dinlenme ya da biriyle duygularını paylaşma gibi yollara başvurabileceğini anlatarak ona destek olun.

