



2022-2023 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
ÇANKAYA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

AİLELER İÇİN

“ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE YAPABİLECEĞİNİZ DUYGU DÜZENLEME ETKİNLİKLERİ”

Duygu düzenleme, duygusal bir uyarıcı ile karşı karşıya kalan bireyin, içinde bulunduğu ortam ile uyumlu bir şekilde kendi duygusal durumunu düzenleyebilme becerisidir. Duygusal düzenleme kavramı, o anki duygunun (örneğin:öfke) kontrol edilebilmesi, duyguların doğru bir şekilde ifade edilebilmesi, heyecanın kontrol altına alınabilmesi ve başka bireylerle sosyal etkileşime girilebilmesi gibi beceriler yardımı ile açıklanabilir. Karşılaşılan problemlerin, yaşanan zorlukların ve kaygıların üstesinden gelinmesinde önemli bir rol oynayan duygu düzenleme, kişisel ilişkiler bakımından değerli ve bireyin kişisel gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Duygularımızı tanımak, duygularımızın sorumluluğunu almak, duygu düşünce ayırımını yapabilmek, karar verirken kendi duygularını dikkate almak, başkalarının duygularını anlayabilmek, başkalarının duygularını dikkate almak.

Yani hem kendimizin hem de başkalarının duygularını okuyabilmek, anlayabilmek...

Kulağa nasıl geliyor...

Çocuklarımızla ilgili hangi süreçte duygular yoktur ki?

Çocuğun yemek, uyku, temizlik, sağlık gibi fizyolojik temel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken mi? Yoksa sevme, sevilme, ait olma, güvenlikte olma gibi psikososyal ihtiyaçlarında mı?

Onlara kazandırmaya çalıştığımız sorumluluk duygusunun gelişmesini istediğimiz zamanlarda mı?

Karar vermesini beklediğimiz durumlarda mı?

Sosyal ve kültürel aktivitelere katılmalarını desteklerken mi?

Arkadaşları ile yaşadığı bir sorunu anlattığında verdiğimiz tepkimizde mi?

Örneğin; Arkadaşları tarafından oyunun dışında bırakılan bir çocuğa

“Olur böyle şeyler arkadaşlar arasında, abartma !”

ya da “Çok incindin, kendini yalnız hissediyorsun... “denildiğinde olduğu gibi.

Çocuklarımızın duygularını fark edebilmesi, ifade edebilmesi ve duygularını düzenleyebilmesi için öncelikle aile içerisinde duyguların konuşuluyor olması, ailenin bu konuda rol model olması, çocuğu tüm duyguları ile kabul edip duygularını sorgulamadan yaklaşması oldukça önemlidir.

Sağlıklı birey olma sürecinde öncelikle çocukların kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıması, kendi duygularını ifade edebilmesi duygularını düzenleyebilmesinde ilk önemli adımlardır. Onların duygu dünyasına küçük bir dokunuş yapmak sadece řu anda değil onların gelecekte de yaşam kalitelerini artıracaktır.

Yeter ki farkında olun ve zaman ayırın.

Etkinlikler duygu düzenleme becerisine giriş niteliğinde olup, başlangıç olması için örnek olarak sunulmuştur. Bu konuda çocuğunuzla çalışmalarınızı arttırmak isterseniz okulunuz öğretmenlerinden, rehber öğretmen/psikolojik danışmandan, ilçenizdeki rehberlik araştırma merkezlerinden destek alabilirsiniz.

Bu etkinlikleri yaparken; karşılıklı duygu ve düşüncelere saygı duyulmalı; Herkes kendinin önemli ve değerli olduğunu hissetmeli; Birbirini desteklemeli ve cesaretlendirmelidir. Çocuklar, güvende hissettikleri ve desteklendikleri oyun ortamında olumlu duyguları kadar rahatsız edici duygularını da ifade edebilir;bu duygularını dönüştürebilir ve rahatlayabilirler.

Çocuğun doğası her zaman akılda tutulmalıdır. Garry Landreth'in söylediği gibi,

"Kuşlar uçar, balıklar yüzer, çocuklar oyun oynar." Öğretmek fikrinden uzak sadece eğlenerek beraber olmanın tadına varılmalıdır.



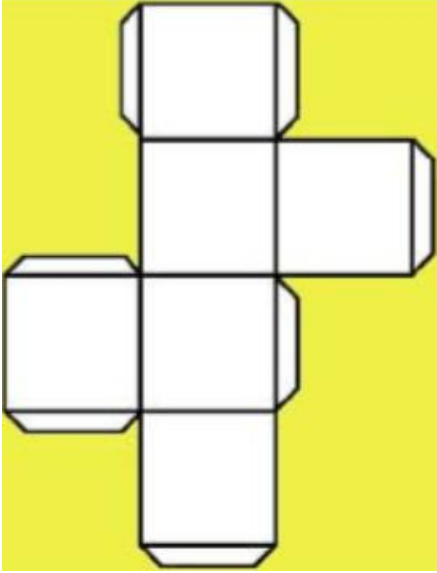
EVDE ÇOCUĞUNUZLA YAPILABİLECEĞİNİZ BAŞLANGIÇ DÜZEYİNDE ÖRNEK ETKİNLİKLER;

Ailemle Buluşma Saati Etkinlik-1

Amaç: Duyguları Tanıma

Yaş grubu: 5-12 Yaş

Materyaller: Kızgın, Üzgün, Mutlu, Korkmuş, Utanmış, Şaşırılmış duygularının yazılı ya da emojilerin çizildiği küp görseli.



Öncelikle küpün her yüzeyinde farklı bir duygu olacak şekilde- mutlu, üzgün, korkmuş, kızgın/öfkeli, şaşırılmış ve utanmış- yazı ya da görsellerle duygu zarını hazırlayın. Bunun için altı yüzeyi olan karton bir kutu kullanılabilir.

Zarı atan kişi önce o duyguyu canlandırır ardından o duyguyu yaşadığı bir olayı anlatır. Sırayla her aile bireyi zarı atarak oyun devam ettirilir. Oyun oynanırken çocukların duygularının farkına varıp ifade edebilmelerine fırsat verilmeli, paylaşılanlar hakkında yorum yapılmayıp sadece dinlenmelidir.

Ailemle Buluşma Saati Etkinlik-2

Amaç: Duygularla Eğlenmek

Yaş grubu: 5-12 Yaş

Materyaller: Kızgın, Üzgün, Mutlu, Korkmuş, Utanmış, Şaşırılmış, tiksiniş duygularının yazılı olduğu Kartlar.

Kızgın, Üzgün, Mutlu, Korkmuş, Utanmış, Şaşırılmış, tiksiniş duygularının yazılı olduğu kartlar hazırlanır.

Herkes söylemek istediği bir şarkıyı belirler. Kartlar ortaya konur.

Bir kişi, duyguların yazılı olduğu karttan bir tane çeker. Seçtiđi şarkıyı, çektii kartta yazan duygu ile söyler. Diđerleri şarkının söylenmesi bitene kadar bekler ve en sonunda hangi duygu ile söylediği bulunur. Örneğin çektii kartta “mutlu” yazsın. Kişinin seçtiği şarkıda “Tohumlar fidana, fidanlar ağaca, ağaçlar ormana dönmeli yurdumda” olsun. Mutlu olarak bu şarkıyı söyler.

Sırayla herkes çektii kartta yazan duyguya göre seçtiği şarkısını söyler.

İstenirse bu etkinliğe;

Bir cümle ile de devam edilebilir. Oyun çeşitlendirilebilir.

Örneğin;

Herkes söylemek istediği cümleye karar verir. Kişinin söylemeye karar verdiđi cümle “Bugün yemekte makarna var” olsun

Kartlardan çektii duygu “üzüntü”.

“Bugün yemekte makarna var” cümlesini üzgün olarak söyler.

Sırayla herkes kendi karar verdiği cümlesini seçtiği duyguyu yansıtarak oyun devam eder.

Ailemle Buluşma Saati Etkinlik-4

Amaç: Kendi duygularını ifade etmek

Yaş Grubu : 5-12 Yaş

Materyaller: Duygu kartları(Hangi duyguların yazılı olacağına kendiniz karar verebilirsiniz)

Uygulama:

KENDİNİ NASIL HİSSEDERSİNİN?

Bir kişi istediği bir duyguyu seçer, diğer kişi ya da kişiler hangi durumda bu duyguyu hissettiğini ona sorar.

Herkes iki duygu seçer. Bir kişi aşağıdaki gibi süreci tamamlandıktan sonra diğer kişi ile aynı sorular sorularak devam edilir.

Örnek bir kişi mutlu ve korkmuşu çekmiş olsun.

Duyguyu Çeken Kişi Söyler; "Kendimi mutlu hissedirim"

Karşı Taraf Sorar; "Hangi Durumda kendini mutlu hissedersin?"

Duyguyu Çeken Kişi Söyler; "Kendimi korkmuş hissedirim"

Karşı Taraf Sorar; "Hangi Durumda kendini korkmuş hissedersin?"

Duyguları çeşitlendirmek isterseniz aşağıdaki tablodan yararlanabilirsiniz.

ÖFKE	ÜZÜNTÜ	KORKU	HAZ	SEVGİ	ŞAŞKINLIK	İĞRENME	UTANÇ
Hiddet	Acı	Kaygı	Mutluluk	Kabul görme	Hayret	Hor görme	Suçluluk
İçerleme	Keder	Kuruntu	Coşku	İyilik	Şaşkınlık	Aşağılama	Mahcubiyet
Kızma	Neşesizlik	Sinirlilik	Rahatlama	Yakın ilgi	Merak	Küçümseme	Hayal kırıklığı
Sinirlenme	Kasvet	Tasa	Sevinç	Muhabbet	Şok	Tiksinme	Küçük düşme
Hınç	Melankoli	Hayret	Eğlenme	Güven		Hoşlanmama	
Rahatsızlık	Yalnızlık	Şüphe	Hoşnutluk	Hayranlık			
	Pişmanlık	Vicdan azabı	Keyif				
		Panik	Zindelik				
		Huzursuzluk					

Ailemle Buluşma Saati Etkinlik-5

Amaç: Başkalarının duygularını fark etme.

Yaş Grubu : 5-12 Yaş

Materyaller:

Uygulama :

Aşağıdaki cümleleri tek tek kağıda yazın ve katlayın.

Cümleyi çeken kişi hiç konuşmadan sadece hareketlerle cümleyi anlatmaya; Karşı tarafta cümleyi bulmaya ya da anlamaya çalışsın. Eğer cümle bulunamazsa okuyun.

Bu cümleyi duyan kişi ne hisseder ?Hep birlikte sorun ve sırayla

“Ben olsam.....hissederim.” diyerek duygusunu ifade etsin.

Her zaman “pas” hakkınız olduğunu bilin.

Cümleler;

“Çok konuşmada yemeğini ye”

“Yaşına göre davran. Bebek değilsin”

“Bence yediklerine dikkat etsen iyi olur

“Benim dediğim gibi olacak!”

“Çabuk söyle bakalım O mu? Yoksa Bu mu haklı?”

“Oyun oynamak istiyorum bana ne, bana ne?”

“Ben bu yemeği sevmiyorum, başka yemek yap”

“Tatilimi deniz kenarında geçireceğim”

“Yıllardır görmediğim bir arkadaşım ile karşılaştım”

“Arabam yolda giderken arıza yaptı, tamirci bekliyorum”

Ailele Buluşma Saati Etkinlik-6

Amaç: Beden ve varoluşlarını, hayvanlar ile empati kurarak hissetmeleri.Beden-duygu-bilinç farkındalığına dikkat çekmek.

Yaş Grubu : Çocuklar, ergenler, yetişkinler

Materyaller: Müzik

Uygulama :

Hayvan Olma Taklitleri

Grup (Katılan aile üyeleri) serbestçe salonda dolaşır ve dans eder. Uygulayıcı (Aile üyelerinden bir kişi), söylediği hayvan isimlerine göre (bu hayvan olduğunu hayal ederek) onun gibi ses çıkararak dansı ile o hayvanı canlandırmalarını ister.

Uygulayıcı, yeni bir hayvan adı söyleyince bu kez aynı yaşantıyı bu hayvana özgü yapmayı dener :”onun gibi hisset, onun gibi ses çıkar ve dansın ile bedeninin sanki o hayvanı canlandırıyormuşçasına dans et!" der.

Kedi gibi, köpek gibi, tavuk gibi, aslan gibi, yılan gibi vb. hayvan isimlerini söyleyerek yönerge sürdürülür.

"Şimdi tekrar kendin ol ve sen olarak dans et."

Önce bir eş seçerek yaşantılarını paylaşırlar. Sonra gönüllü olanlar büyük grupta (tüm aile üyeleriyle) paylaşabilir.

Değerlendirmede şu sorular *yönlendirici olabilir*:

Farklı hayvanların hangi özelliklerini hissettiler?

Hangisini canlandırırken kendilerini daha rahat hissettiler?

Hangilerinde zorlandılar?

Farklı bir canlı olmayı deneyimlemek ne/leri farketmelerini sağladı?

(Yeşilyaprak vd.,2020: 262-263)



Ailemle Buluşma Saati Etkinlik-7

Amaç: Nefes egzersizi ile rahatlamak.

Yaş Grubu : 5-12 Yaş

Materyaller:-

Uygulama :

Aşağıdaki egzersizi önce kendiniz uygulayın ve öğrenin.

Daha sonra çocuğunuza, eğlenerek öğretebilirsiniz.

Nefes alma şekli tüm vücudu etkiler. Derin nefes alıp vermek, vücuttaki stresi düşürmenin, gerginliği azaltmanın ve rahatlamının en iyi yollarından biridir. Nefes egzersizlerini öğrenmek kolaydır. Bunu yapmak için herhangi bir özel ekipmana ihtiyacınız yoktur. Sadece karnınızın çok aç ya da çok tok olmamasına dikkat edin. Rahatlamınıza yardımcı olacak birden çok nefes egzersizi mevcuttur. Ancak ilk defa yaparsanız diyafram nefesi ile başlamanız uygun olacaktır.

Diyafram nefesi, yapması çok rahatlatıcıdır. Ancak her zaman karında sadece ileriye doğru şişerek alınan nefes diyafram nefesi değildir. Bu basit egzersizi rahatlama ve stresinizi hafifletme ihtiyacı hissettiğiniz herhangi bir zaman deneyin.

1. Yere oturup sırtınızı duvara dayayın veya rahat bir pozisyonda sırtüstü uzanın.
2. Bir elinizi kaburgaların hemen altına, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
3. Burnunuzdan yavaşça, derin bir nefes alın. Karnınızın şiştiğini fark edin.
4. Islık çalıyormuşsunuz gibi dudaklarınızı büzerek yavaşça ağızdan nefes verin. Nefesi verirken eliniz karnınızın üzerinde kalmaya devam etsin ve karnınızdaki hareketi hissedin.
5. Bu nefes alıp vermeyi 3 ila 10 kere yapın.

Ailemle Buluşma Saati Etkinlik-8

Amaç: Düşüncelerin duyguları olumlu ve olumsuz bir şekilde nasıl etkilediğinin bilincinde olma.

Yaş Grubu : Çocuk ve Ergenler

Materyaller:Öykü

Uygulama :

Çocuğunuza aşağıdaki öyküyü okuyun.

Sonra düşüncelerin duyguları olumlu ve olumsuz bir şekilde nasıl etkileyebileceği ile ilgili sohbet edin.Daha sonra öykünün farklılığı yaratan şeyin nesne değil düşünceler olduğunu; Duygu ve düşüncelerin sorumluluğunu almak ile ilgili mesajlar vermeye çalıştığını çocuğunuzla paylaşabilirsiniz.

Düşünceler Duyguları Belirler

Katie, evlerinin önündeki çimenlikte ip atlıyordu. Hava çok güzeldi, güneş ışı ışıl parlıyordu ve dünyada en çok ip atlamayı seviyordu. Kendini mutlu hissediyordu. Bütün düşünceleri ip atlamaya odaklanmıştı: elinde ipi nasıl tutacak, ayakları dolanıp düşmeden nasıl atlayacaktı. Akli ve kasları birbiriyle uyum için çalışırken her şey kusursuz bir şekilde gidiyordu ve kendini iyi hissediyordu.

İp atlarken bu ipi büyükannesinin yılbaşında hediye olarak verdiğini anımsadı. Büyükannesinin çok fazla parası yoktu ve o ipi alabilmek için para biriktirmişti. Yılbaşından önce Katie'nin istediği şeyi anlayabilmek için onu bir oyuncak malzemesine götürmüştü. Katie ipi aldığı anda, özellikle de istediği ipi hediye olarak aldığı anda, büyükannesinin kendisini çok sevdiğini hissetmişti.

Atlarken yanına bir çocuk geldi koşarak. Elindeki ipe asıldı ve " ver onu bana." diyerek ipi elinden alıp parka doğru koşmaya başladı.

Ne kadar korkunç bir çocuk diye düşündü Katie. Başlangıçta çocuğun büyükannesinin hediye ettiği ipi çaldığını düşündükçe üzüldü ve öfkelenildi. Sonra ipini sonsuza kadar kaybettiğini düşününce gözyaşlarına boğuldu ve hıçkırarak ağlamaya başladı.

Çocuğun gittiği parka doğru yol aldı ve o sırada gölete düşmüş küçük bir çocuk olduğunu gördü. İpini alan çocuk ipi gölete doğru uzatmış yardım ediyordu. Katie çocuk boğulabilir diye düşündü. Ama sonra çocuk havuzdaki küçük çocuğu kenara çıkarmayı başarınca "Kurtuldu" dedi kendi kendine yüksek sesle ve rahatladı.

İpini alan çocuk, küçük çocuğu kenara alıp banka oturttuktan sonra Katie'nin yanına gelerek ipini geri verdi." Seni korkuttuysam özür dilerim ama hızlı hareket etmem gerekiyordu. İpini ödünç verdiğin için teşekkür ederim." Katie, çocuk özür dilediği ve ipine tekrar kavuştuğu için mutlu oldu.

Katie, eve döndüğünde annesine ipinin sayesinde bir çocuğun hayatının kurtulduğunu anlattı. İşten geldiğinde babasına da anlattı hatta büyükannesine de telefon etti olanları anlatmak için. Katie, patlamak için kullandığı ipin oynadığı rolü düşündükçe gururlandı ama sonra aklına başka bir düşünce geldi: böyle hissetmemi sağlayan ip değil, benim ipe ilgili düşüncelerim. Bu düşünceyle Katie kendini daha da iyi hissetti.(Burns W. G.,2019:146-147)



Kaynaklar

Yeşilyaprak,B. ve Çağlar Ş.(2020).Dans ve Hareket Terapisi.Nobel Yayınları,Ankara.

Burns W.G.(2019).Çocuklar ve Ergenler için 101 Tedavi Edici Öykü-Terapide Metafor Kullanımı.Nobel Akademik Yayıncılık,Ankara.

Yavuz, Eren Kudret(2011).Çocuğunuzun Duygusal Zeka Gelişimi İçin Küçük Sağlam Adımlar. Timaş Yayınları,İstanbul.

https://cankayaram.meb.k12.tr/icerikler/psikolojik-saglamlik-icin-salgin-sirasinda-ve-sonrasinda-gundelik-yasamin-planlanmasi_9708308.html

<https://www.e-psikiyatri.com/duygusal-okuryazarlik>. Elde edilme tarihi:8 Eylül 2022; Saat 11.00

<https://www.fikir.gen.tr/aile-bireylerinin-gorevleri-ve-sorumluluklari-nelerdir/>. Elde edilme tarihi: 8 Eylül 2022; Saat 14.00

<https://www.arabuloku.com/kupun-acilimi-nasil-cizilir.html>.Elde edilme tarihi:11 Eylül 2022; Saat 21.30