



# Duygular

## “Duygu” bölümün hedefleri

- İçinizdeki duyguları algılayıp ifade edebilmek
- Başkalarının duygularını algılamak
- Duygular hakkında konuşabilmek ve bu duyguların nedenlerini açıklayabilmek
- Kendinizi başkalarının yerine koyabilmek
- Duyguları düzenlemek, örneğin heyecanlandığında sakinleşmek, dürtü kontrolünü öğrenmek

## Duygusal becerilerin önemi

Duygusal becerilerin geliştirilmesi, okul öncesi çağda önemli bir gelişimsel görevdir ve diğer gelişim alanları için bir ön koşuldur. Yüksek düzeyde duygusal yeterlilik, çocukların ilişkiler kurmasını kolaylaştırır ve davranışsal sorunları önleyebilir.

Sevgili ebeveynler,

ReSi çocuk programının ilk bölümünde duygular konusu ile ilgileniyoruz. Burada çocukların farklı duyguları tanıması, ayırt etmesi ve ifade edebilmesi, başkalarıyla empati kurabilmesi ve duygularla iyi baş edebilmesi desteklenmektedir. Çeşitli egzersizlerde, örneğin duygu kartları yardımıyla çocuklar sevinç, öfke, tiksinti, şaşkınlık, üzüntü ve korku gibi temel duyguları öğrenir ve bu duygularla ilgili kendi deneyimlerini anlatırlar.

Duygular hayatımızın önemli bir parçasıdır ve davranışlarımızı ve ilişkilerimizi etkiler. Özellikle hoş olmayan duygular, bir durumda bir şeylerin ters gittiğinin işareti olabilir. Bu nedenle çocukların duygularını doğru algılamaları ve onlara güvenmeleri desteklenmelidir. Hoş olmayan veya tuhaf duygular, bir şeylerin ters gittiğini gösterir ve yardım almanın ve bu duyguya neden olan durum hakkında birisiyle konuşmanın bir işaretidir. Ayrıca ReSi çocuk programı sevinç, gurur, güvenlik duygusu gibi hoş duyguları da teşvik ediyor.

## ReSi çocuk programından bir egzersiz örneği

Duygu zarfı ile oynayın

Duyguları tahmin etme: Bir çocuk duygu zarfı atar ve sonra yuvarlanan duyguyu pantomim eder, diğer çocuklar duyguyu tahmin etmelidir.

Duygusal deneyimlerin anlatılması: Çocuk duygu zarfı atar ve gösterilen duyguyla ilgili bir deneyimi anlatır. Örneğin, "öfke" atılıyor ve daha sonra kendisinin bir zamanlar öfkeli olduğu veya başkalarının öfkeli olduğu bir deneyimi anlatabilir.

## İletişim

ReSi+ Team  
infos@resiplus.de



Prof. Dr. Simone Pfeffer  
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck  
christina.storck@th-nuernberg.de

Daha fazla bilgi için:

www.resiplus.de

## Finansal destek

Proje, Nürnberg Georg Simon Ohm  
Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler  
Fakültesi'nde yer alıyor.

Federal Eğitim ve Araştırma  
Bakanlığı (BMBF) tarafından  
finanse edildi.

**ohm** Technische  
Hochschule  
Nürnberg

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

ReSi duygu zarındaki duygusal yüzler:



## Ebeveynler için ipuçları

Aşağıda çocuğunuzun evde duygusal becerilerini geliştirmesine nasıl yardımcı olabileceğinize dair bazı öneriler bulunmaktadır.

Bunlara dikkat edin...

... çocuğunuzun duygusal ifadesi. Çocuğunuzun duygularını ne zaman ve nasıl gösterdiğini gözlemleyin. Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun ve onları ciddiye alın. Duygularınızı küçümsemekten kaçının ("lütfen abartma"). Çocuğunuzun gelişimi için korku, öfke, üzüntü gibi duyguları açıkça ifade edebilmesi önemlidir.

## Denemek için

**Duyguları tanımak:** Çocuğunuzun dikkatini, örneğin neşe veya öfke gibi açıkça bir duygu gösteren insanlara çekin ve çocuğunuza şunu sorun: "Sence bu kişi nasıl hissediyor?" Bunun için ayrıca kitaplardan, gazetelerden veya dergilerden resimler de kullanabilirsiniz. İnsanların belirli duyguları açıkça gösterdiği resimler çocuğunuzla birlikte dergilerde arayın.

**Duygu sözcüklerini toplayın:** Çocuğunuzla farklı duygulara ilişkin sözcükler toplayın ve duyguların nasıl tanımlanacağını, hangi durumlarda ortaya çıktığını konuşun.

**Yüz ifadesi aynası:** Çocuğunuzla birlikte ayna karşısında farklı duygusal ifadeler denemeye teşvik ediniz. Kızgın, üzgün, mutlu vb. durumlarda yüzüm nasıl görünüyor? Başkalarının yüzündeki duyguyu nasıl tanırırsınız?