



DUYGULARIMI KEŞFEDİYORUM

Çocuklar İçin Duyguları Anlama
ve Yönetme Rehberi





İÇİN DE Kİ LER

Giriş

6

Duygular Ne Demektir?

7

Yaşa Göre Değişen Duygularımız

8

Duyguları Tanıyalım

14

Duygularımı Nasıl Yönetirim?

34

Duygularını Paylaşmak İyi Hissettirir

38

Zorlu Duygular Yaşayan Arkadaşına Nasıl Destek Olabilirsin?

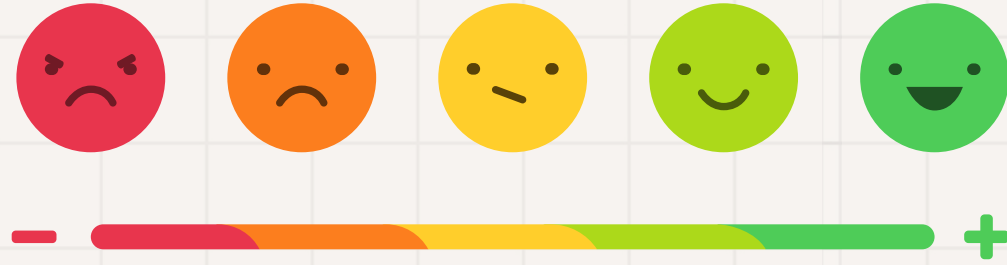
46

Duyguları Anlamak İçin Oyun Zamanı

52

Yararlanılan Kaynaklar

68



Editör
Ayşegül YILDIRIM KARA

Hazırlayan
Merve Nur YAVUZ

Katkı Verenler
Hilal ÜNAL
Esra KÖMÜR

Tasarım-Dizgi
Dilek ARI

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sokak No: 10/A
Çankaya/ANKARA Tel: 0 (312) 705 50 00

www.aile.gov.tr

Tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek ve ticari gelir elde etmemek koşuluyla kullanılabilir.





Merhaba Minik Kalp!



Bu rehber, senin duygularını tanımana, onları daha iyi anlamana ve duygularının seni nasıl etkilediğini fark etmene yardımcı olmak amacıyla hazırlandı. Hepimiz zaman zaman farklı duygular hissederiz: bazen sevinçli, bazen hüzünlü, bazen de heyecanlı olabiliriz. Duygularımızı tanımak, fark etmek ve gerektiğinde sakinleştirmek hem kalbimiz hem de zihnimiz için çok önemlidir.

Duygularını fark edip doğru şekilde yönetmek, kendini daha sakin, mutlu ve güvende hissetmene yardımcı olur. Arkadaşlarınla ve çevrendeki insanlarla daha iyi anlaşmanı sağlar. Karşılaştığın sorunlarda çözüm bulmanı kolaylaştırır. Böylece okulda, oyunlarda ve günlük yaşamında kendini daha rahat ifade edebilirsin. Zor duygularla baş etmeyi öğrenmek, başkalarını anlayan ve paylaşmayı bilen biri olmaya da yardımcı olur.

Şimdi seninle birlikte, duyguların merak uyandıran dünyasında keyifli bir yolculuğa çıkıyoruz. Bu yolculukta, duygularını tanımak için küçük oyunlar, eğlenceli örnekler ve ipuçları bulacaksın. Bazen zor gelen duyguların aslında sana bir şeyler anlatmaya çalıştığını keşfedeceksin. Unutma, her duygu değerlidir ve seni sen yapan şeylerin bir parçasıdır.

Duygular Ne Demektir?

Duygular, içimizde hissettiğimiz özel hallerdir. Kalbimiz ve beynimiz, yaşadığımız şeylere göre bir duygu seçer. Bir arkadaşımız bize sarıldığında mutlu oluruz, oynadığımız kırıldığında üzülürüz, yüksek bir ses duyduğumuzda korkabiliriz.

Duygular, tıpkı bir pusula gibi bize yön gösterir. Mesela, mutlu olduğunda sevdiğin şeyleri yapmak istersin, ama korktuğunda uzaklaşmak istersin. Duygularımız, ne yapmamız gerektiğini bize söyler. Duygularımızı tanıyıp anlamaya başlarsak, hangi yöne gitmemiz gerektiğini kolayca anlayabiliriz.





YAŞA GÖRE DEĞİŞEN DUYGULARIMIZ

Hepimiz farklı yaşlarda farklı duygular hissederiz ve duygularımızı ifade etme şeklimiz de zamanla değişir.

Çocukken, duygularımızı anlatmak için kelimeleri tam olarak kullanamayabiliriz, ama büyüdükçe duygularımızı tanıma ve doğru şekilde ifade etme yeteneğimiz gelişir.

Her yaşta duyguların rengi ve şekli değişir.

Hadi, duygularımızın nasıl değiştiğine bir göz atalım:



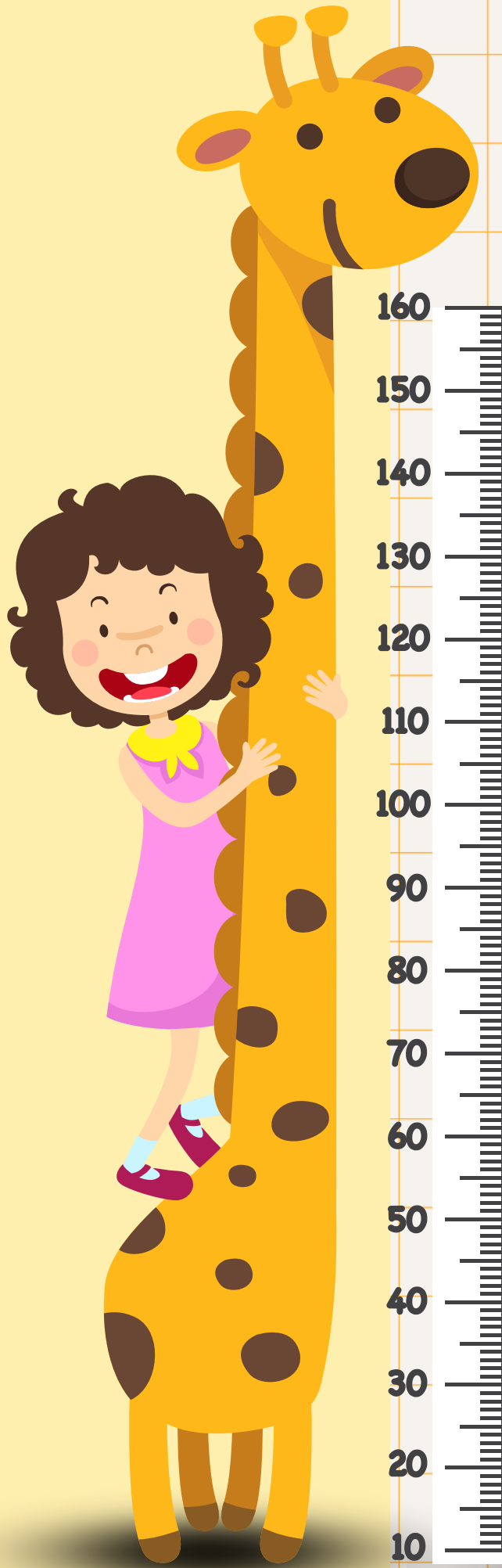


Bebekken (0-2 Yaş)

Bebekken duygularımızı kelimelerle anlatamayız. Bunun yerine vücut dilimizi, ağlamayı ve gülmeyi kullanırız. Bebekler acıktığında ağlar, korktuğunda titrer ya da mutlu olduğunda gülümser.

2-3 Yaşında

Bu yaşlarda, duygularımız biraz daha çeşitlenir ve kelimelerle ifade etmeye başlarız. Çocuklar bu dönemde çok meraklıdır; çevrelerini keşfederken bazen çok mutlu, bazen şaşkın, bazen de kızgın hissedebilirler. Ayrıca bu yaşlar, “ben” duygusunun ortaya çıktığı zamanlardır. Yani çocuklar artık “Bu benim!”, “Ben yapıyorum!” diyerek kendilerini ayrı bir kişi olarak tanımaya başlarlar.

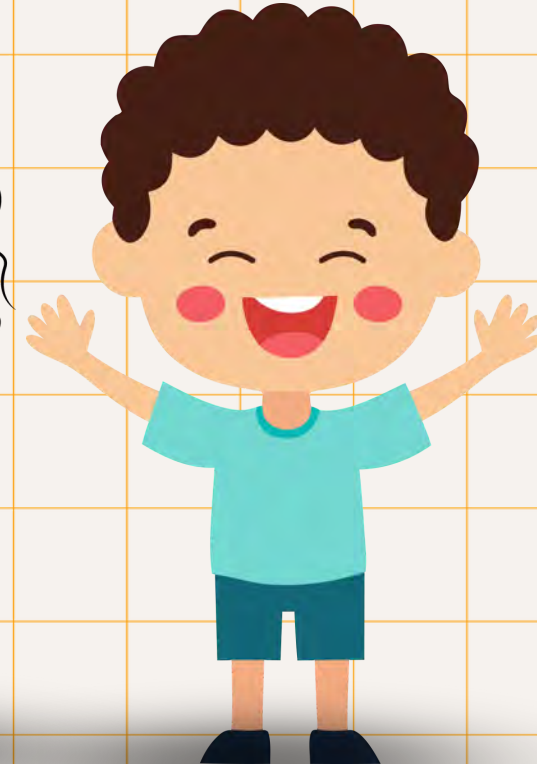
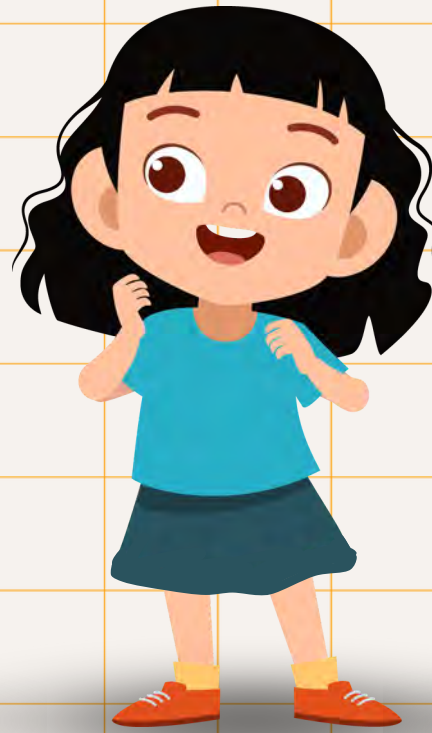


4-5 Yaşında

Bu yaşlarda, başkalarının duygularını da anlamaya başlarız. Empati duygusu gelişir, yani bir başkasının nasıl hissettiğini anlamaya başlarız. Böylece diğer insanlarla daha kolay iletişim kurarız.

6-8 Yaşında

Bu yaşlarda artık duygularımızı daha iyi tanımaya başlarız. Sadece “kızgınım” demek yerine “oyuncağım kırıldığı için kızgınım” diyebiliriz. Yani duygularımızın nedenini fark ederiz.





9-11 Yaşında

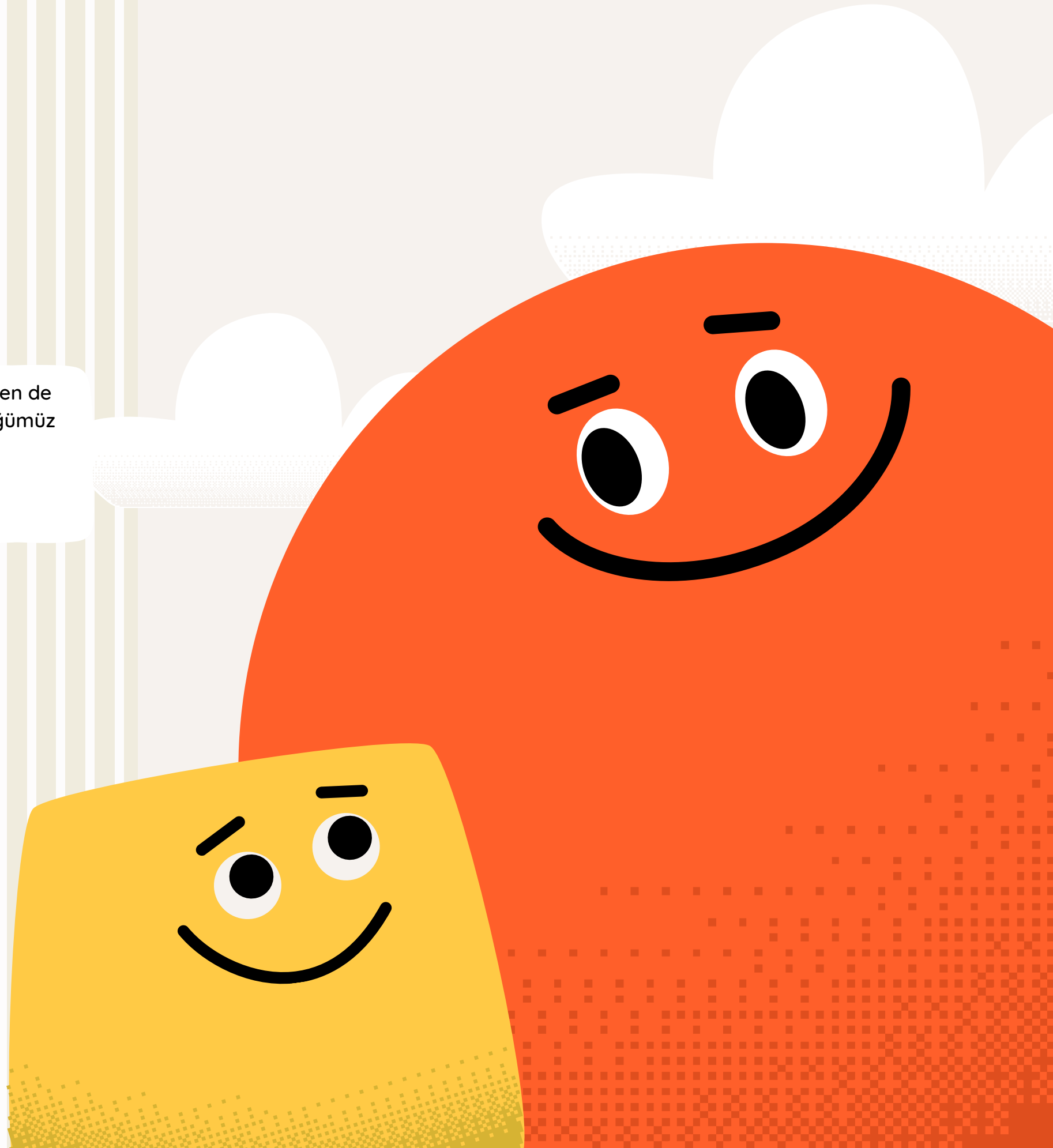
Bu yaşlarda hislerimiz çok çeşitlenir. Bazen utanırız, bazen kıskanırız, bazen de çok gururlu hissederiz. Duygular bazen karışık olabilir ama artık büyüdüğümüz için onları anlamaya çalışmak daha kolaydır.

Bir arkadaşımız yalnız kaldığında veya dışlandığında onun üzülmesine üzülebiliriz. “Ben olsaydım ne hissederdim?” diye düşünmeye başlarız.

12 Yaş ve Üzerinde

Bu yaşlarda duygular biraz dalgalı olabilir. Bazen çok mutlu hissederiz, bazen de sebepsiz yere üzgün olabiliriz. Bu gayet normaldir. Çünkü artık büyüyoruz ve içimizde birçok farklı duygu aynı anda var olabiliyor.

Bu yaşlarda kendimizi daha iyi tanımak için “Ben kimim?” ve “Beni ne mutlu eder?” gibi sorular sormaya başlarız.





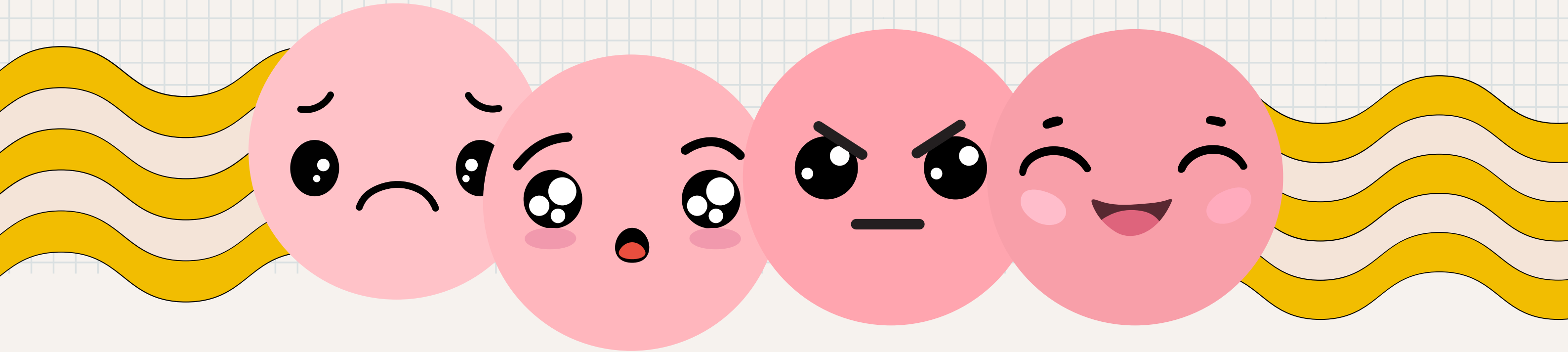
DUYGULARI TANIYALIM

Her insan zaman zaman farklı duygular hissedebilir. Bazen mutlulukla gülümseriz, bazen bir şeyler canımızı sıkar ve üzülrüz. Kimi zaman öfkelenir, kimi zaman da içimizi korku kaplar.

Tüm bu duygular çok normaldir ve hepimizin hayatının bir parçasıdır.

Duygular sadece kalbimizde ya da beynimizde değil, bedenimizde de kendini gösterir. Vücudumuz, nasıl hissettiğimizi anlatmak için bize ipuçları verir.

Bir duyguyu hissederken bedenimiz farklı şekillerde tepki verebilir. Bedenin bu ipuçlarını anlayarak, hem kendini daha iyi tanıyabilir, hem de başkalarının duygularını daha kolay anlayabilirsin.





MUTLULUK

Mutluluk, içimizin neşe ile dolduğu bir duygudur. Sevdiğimiz şeyleri yaparken, oyun oynarken ya da başarı elde ettiğimizde mutlu oluruz.



Mutluluk Bedenimde Nasıl Görünür?

Mutlu olduğumuzda yüzümüz güler, vücudumuzda enerjik bir his olur. Ayrıca, neşeli bir şekilde konuşur ya da hareket ederiz

Mutlu Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Bu duyguyu fark ettiğinde, onu paylaşmak da güzeldir. Bir arkadaşına gülümsemek ya da neşeni anlatmak hem seni hem de karşındakini mutlu eder.



ÖFKE

Öfke, bir şey hoşumuza gitmediğinde, birine kızdığımızda ya da buna benzer durumlar yaşadığımızda ortaya çıkar. Bazen oyuncağımızı biri alır, bazen sözümüz kesilir. Bu bizi rahatsız eder ve içimizde bir gerginlik hissederiz. İçimizdeki bu gerginlik nedeni ile bağırarak ya da vurmak isteyebiliriz. Ancak bağırarak ya da vurmak öfkeyi azaltmaz. Öfkelendiğimizde önemli olan, kendimize ve başkalarına zarar vermeden bu duyguyu fark etmek ve uygun bir şekilde ifade edebilmektir.

Öfke Bedenimde Nasıl Görünür?

Bir şey bizi çok kızdırdığında, kaşlarımız çatılır, vücudumuzda bir gerginlik hissedebiliriz. Hızlıca nefes alıp vermeye başlarız ve bazen ses tonumuz da sertleşir.

Öfkeli Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Öfkelendiğinde önce derin bir nefes alabilirsin. Sonra duygunu sakın bir sesle ifade etmeyi dene. Örneğin, “Oyuncağımı alınca sinirlendim” demek gibi. Çok gergin hissettiğinde biraz yürüyebilir, bir köşede sakince oturabilir ya da kâğıda karalama yaparak içindeki öfkeyi dışarı atabilirsin. Bazen de birkaç dakika beklemek, öfkenin azalmasına yardımcı olur.





ÜZÜNTÜ

Üzüntü, bir kayıp yaşadığımızda, hayal kırıklığına uğradığımızda ya da buna benzer durumlar yaşadığımızda ortaya çıkar. Arkadaşımızla kavga edince, oyuncağımız kırılınca ya da beklediğimiz bir şey olmayınca üzülürüz. Bu duyguyu yaşamak doğaldır.



Üzüntü Bedenimde Nasıl Görünür?

Üzgün olduğumuzda, gözlerimiz dolabilir ve bazen gözlerimizden yaşlar dökülür. Vücudumuz daha durgunlaşır, omuzlarımız düşer.

Üzüntülü Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Üzüldüğünde ağlamak seni rahatlatabilir, bu çok normaldir. Bir resim çizerek duygunu anlatabilir, sevdiğin bir oyuncağına sarılabılır ya da sevdiğin bir şarkıyı dinleyebilirsin. Güvendiğin bir büyüğünle konuşmak da sana iyi gelir. Üzgün hissettiğinde kendini meşgul edecek şeyler yapmak (yapboz oynamak, kitap okumak, dışarı çıkmak) kalbini biraz hafifletebilir.





KORKU

Korku, bizi tehlikelerden koruyan bir duygudur. Karanlık bir odada yalnız kalmak, yüksek bir ses duymak ya da tanımadığımız bir hayvanla karşılaşmak bizi korkutabilir. Korku bize bir şeyin güvenli olmadığını söylemeye çalışır. Ama bazen korktuğumuz şey aslında o kadar da tehlikeli değildir. Bu durumda korkumuzu anlamlandırmaya çalışmak işe yarayabilir. Örneğin, "Karanlıktan korkuyorum çünkü karanlık olduğunda göremiyorum" demek, korkunun nedenini anlamamıza yardımcı olur.



Korku Bedenimde Nasıl Görünür?

Korktuğumuzda vücudumuzda titremeler olabilir, kalbimiz hızla çarpmaya başlar. Hızlı bir şekilde nefes almaya başlarız ve bazen ellerimiz terleyebilir.

Korku Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Korktuğunda yanında olan güvendiğin birine sarılabilir ya da ondan yardım isteyebilirsin. Derin nefes almak, sevdiğin bir oyuncakçı yanına almak veya güvenli bir köşede beklemek de rahatlatıcı olur.





KISKANÇLIK

Bazen bir arkadaşımızın yeni bir oyuncacı olur ya da kardeşimizin daha fazla ilgi gördüğünü düşünebiliriz. Bu duyguya kıskançlık denir. Kıskanmak, bir şeyin bizim de olsun isteğiyle ilgilidir. Bu duygu hepimizde zaman zaman olur ve çok normaldir.

Kıskançlık Bedenimde Nasıl Görünür?

Kıskandığımızda içimizde sıkışmış bir his oluşabilir, bazen suratımız asılır veya kaşlarımız çatılır.

Kıskandığımı Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Kıskandığımızda kızmak yerine, içimizdeki bu duyguyu fark edip onu ifade etmeyi öğrenmek bu duygumuz ile baş etmemize yardımcı olur. Örneğin, “Ben de böyle bir oyuncak isterdim” demek ya da duygunu resimle anlatmak güzel bir başlangıçtır.





UTANÇ

Utanç, bir hata yaptığımızda ya da kendimizi kötü hissettiğimizde ortaya çıkar. Örneğin, bir şeyi yanlış yaptığımızda, birisi bizimle alay ettiğinde ya da bir kuralı çiğnediğimizde utanabiliriz. Ama herkes bazen utanır. Bu çok normaldir. Önemli olan bu duyguyu fark etmek ve kendimize kızmadan onunla başa çıkmayı öğrenmektir.

Utanç Bedenimde Nasıl Görünür?

Utandığımızda yüzümüz kızarabilir, başımızı eğmek veya saklanmak isteyebiliriz. Vücudumuz daha durgunlaşır ve bazen konuşmakta zorlanabiliriz.

Utanmış Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Utandığın anlarda derin nefes alabilirsin. Güvendiğin birine yaşadığını anlatmak utanç duygunu hafifletir.



HEYECAN

Heyecan, yeni bir şey yapacağımızda, merak ettiğimiz bir şeyle karşılaştığımızda veya beklediğimiz bir şey yaklaştığında ortaya çıkar. Heyecan, aslında vücudumuzun bizi bu durumlara hazırlama şeklidir ve tamamen normaldir.

Heyecanlandığımızda bazen ne yapacağımızı bilemeyebiliriz, konuşmak veya hareket etmek isteyebiliriz. Bu duyguyu fark etmek ve onu yönetmeyi öğrenmek önemlidir.

Heyecan Bedenimde Nasıl Görünür?

Heyecanlandığımızda kalbimiz hızlı atar, ellerimiz terleyebilir ve karnımızda kelekler uçuşmuş gibi hissedebiliriz. Vücudumuzda enerjik bir hareket isteği oluşabilir ve konuşmamız daha hızlı olabilir.

Heyecanlı Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Heyecanını paylaşmak, sevdiğin birine anlatmak, derin nefes almak veya enerjini oyun ve hareketle atmak, bu duyguyu kontrol etmene yardımcı olur. Heyecan, yeni şeyler denemek ve keşfetmek için seni cesaretlendirir; bu yüzden heyecan duyduğunda hem kendine hem de yaptığın işe güvenebilirsin.





ŞAŞKINLIK

Şaşkınlık, hiç beklemediğimiz bir şeyle karşılaştığımızda ortaya çıkan bir duygudur. Bazen hoş bir sürpriz, bazen de alışılmadık bir olay bizi şaşırtabilir. Bu duygu, beynimizin yeni duruma uyum sağlama çabasının bir işaretidir.

Şaşkınlık aslında bize “burada yeni bir şey oluyor” diye sinyal verir. Bu duyguyu fark etmek önemlidir çünkü hem merakımızı artırır hem de öğrenmemize yardımcı olur.



Şaşkınlık Bedenimde Nasıl Görünür?

Şaşırdığımızda gözlerimiz kocaman açılır, kaşlarımız yukarı kalkar. Ağızımız istemeden açık kalabilir ve bazen kısa süreliğine donup kalırız. Kalbimiz hızlanabilir ya da nefesimiz aniden değişebilir.

Şaşkınlık Bedenimde Nasıl Görünür?

Şaşkınlık yaşadığında durup düşünmek için kendine zaman tanıyabilirsin. Gördüğün şeyi güvendiğin birine anlatabilir, “Bunu nasıl oldu?” diye sorular sorabilirsin. Resim yaparak veya yazı yazarak şaşkınlığını ifade etmek de seni rahatlatır.

KAYGI

Kaygı, gelecekte olacak şeyler hakkında endişelendiğimizde ortaya çıkan bir duygudur.

Bazen sınav, bazen yeni bir deneyim ya da bilmediğimiz bir durum kaygı hissetmemize neden olabilir.

Kaygı aslında beynimizin bizi hazırlama şeklidir; bizi dikkatli olmaya ve çözüm bulmaya yönlendirir. Ama çok fazla olduğunda yorucu olabilir.



Kaygı Bedenimde Nasıl Görünür?

Kaygı hissettiğimizde kalbimiz hızlı atmaya başlar, karnımızda bir düğüm ya da ağrı hissedebiliriz. Ellerimiz terleyebilir, nefesimiz hızlanır. Bazen titreyebilir ya da yerimizde durmakta zorlanabiliriz. Ayrıca dikkatimizi toplamakta güçlük yaşayabiliriz.

Kaygılı Hissettiğimde Neler Yapabilirim?

Kaygılandığında derin nefes alıp yavaşça vermeyi deneyebilirsin. Sevdiğin bir oyuncağı yanına almak, biraz hareket etmek ya da resim yapmak rahatlatır. Kendine “Şu an elimden geleni yapıyorum” demek de kaygıyı hafifletir. Eğer kaygı devam ederse güvendiğin bir büyüğünle konuşmak sana güven verir.



DUYGULARIMI NASIL YÖNETİRİM?

Duygularımız bazen çok güçlü olabilir. İçimizde patlamaya hazır bir balon gibi şişebilir ya da dalgalar gibi üst üste gelebilir. Böyle zamanlarda ne yapacağımızı bilemeyebiliriz. İşte bu yüzden duygularımızı yönetmeyi öğrenmemiz çok önemlidir.

Duyguları yönetmek, onları yok etmek değil; onları tanıyıp ne zaman, nasıl ifade edeceğimizi bilmektir.





Sana
bu konuda
yardımcı olabilecek
yöntemler



Derin Nefes Al

Kendini çok kızgın, üzgün ya da korkmuş hissettiğinde gözlerini kapat, burnundan derin bir nefes al, yavaşça ağzından ver. Bunu 5 kez yap. Nefesin sana sakinlik getirir.

Resim Yap

Hissettiğin duyguyu bir resme dök. Renkleri kullanarak nasıl hissettiğini anlat. Örneğin kırmızı çok öfkeli, mavi çok üzgün olabilir.

Hareket Et

Bazen duygular vücudumuzda birikir. Zıplamak, dans etmek, ip atlamak gibi hareketler seni rahatlatır.

Müzik Dinle

Sevdiğin bir şarkıyı aç. Üzgünsen sakın bir şarkı, enerjin varsa neşeli bir şarkı seçebilirsin.

Güvenli Yer Hayali

Gözlerini kapa ve kendini çok mutlu hissettiğin bir yerde hayal et. Bu bir deniz kenarı, sevdiğin bir oyun parkı ya da sevdiğin bir büyüğünün evi olabilir. Orada olmak sana iyi gelir.

Duygularını Söyle

İçinde ne hissettiğini bir cümleyle söylemeyi dene. Mesela, “Şu an kızgıyım çünkü oyuncağım kırıldı” ya da “Üzgünüm çünkü arkadaşımı özledim.”

Duygu Defteri Tut

Günün sonunda nasıl hissettiğini kısacık yazabilir veya o duyguyu temsil eden bir şekil çizebilirsin. Böylece duygularını hatırlaman ve tanıman kolaylaşır.

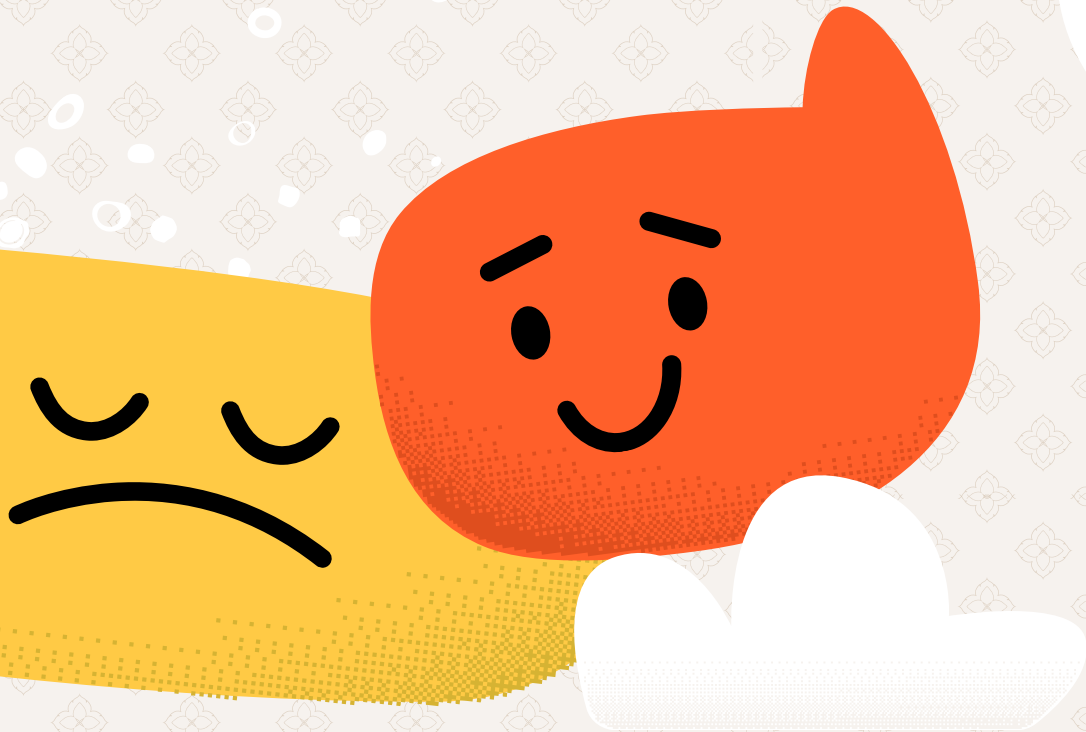
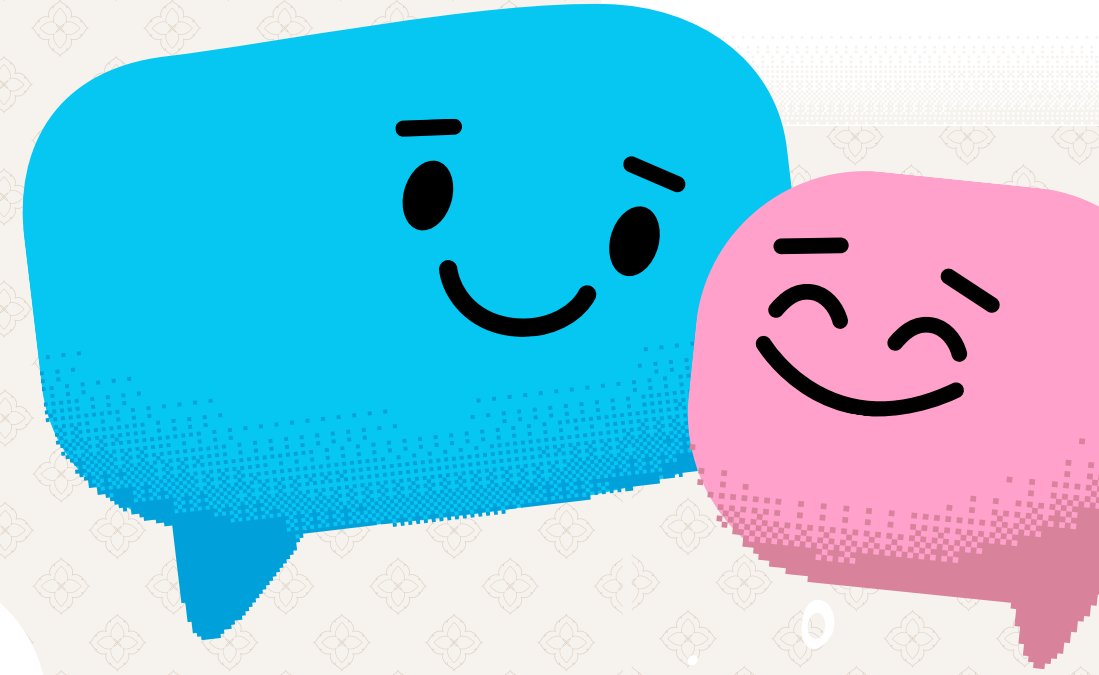


DUYGULARINI PAYLAŞMAK İYİ HİSSETTİRİR

Bazen duygularımız o kadar büyür ki onlarla yalnız başa çıkmak zor olabilir. İşte böyle zamanlarda, hissettiklerini birine anlatmak, bu duyguları hafifletmenin ve rahatlamanın harika bir yoludur.

Eğer üzgün, kızgın, korkmuş veya kafan karışmış hissediyorsan, ne hissettiğini paylaşman çok önemlidir. Bu, hem seni rahatlatır hem de daha güçlü hissetmene yardımcı olur.

Annen, baban, öğretmen ya da güvendiğin bir büyüğünle duygularını paylaşarak içindeki karışıklığı dışarı çıkarabilirsin. Bazen, "Bugün çok sinirlendim." ya da "Korktum, ne yapacağımı bilemedim." gibi basit cümlelerle duygularını paylaşabilirsin.



Duygularını paylaştığında:

1

Karşıdaki kişi seni
daha iyi anlar ve sen
kendini daha güvende
hissedersin.

2

Kendini yalnız hissetmek
yerine, destek alır ve
rahatlar, daha güçlü
hissedersin

3

Duygularını tanımak
ve paylaşmak, seni
daha anlayışlı kılar.



Bazen hissettiğin duyguları
kelimelere dökmekte zorlandığını
fark edebilirsin.

Bu durumda hislerini başkalarına
anlatmak için duyu
termometresini kullanabilirsin.

Birlikte nasıl **duyu termometresi**
hazırlayacağına göz atalım şimdi.



NELERE İHTİYACIN VAR

1

Bir parça karton veya kalın kağıt
(boyutunu istediğiniz gibi seçebilirsiniz)



2

Kırmızı, turuncu, sarı, yeşil ve mavi gibi renkli kalem, boyalar veya renkli kağıtlar



3

Bir makas
(büyüklerden yardım isteyin!)



4

Bir kalem ve bir cetvel.





NASIL YAPACAKSIN?

TERMOMETRE ÇİZİMİ:

Kartonun üzerine uzun ve dikdörtgen bir termometre şekli çizin. Alt kısmı yuvarlak olabilir, tıpkı gerçek bir termometre gibi!

1

SAYILARI EKLE:

Termometrenin yanına 1'den 10'a kadar sayılar yazın. 1 en altta (sakin), 10 ise en üstte (seni en zorlayan duygu) olacak.

2

RENKLERİ BOYA:

Termometrenin içini sayılara göre renklere bölün ve boyayın:

- 1 ve 2: Genellikle yeşil veya açık mavi (Çok mutluyum, sakinim, her şey yolunda).
- 3 ve 4: Mavi veya gri tonları (Biraz keyifsizim, sıkıldım).
- 5 ve 6: Sarı (Hafif sinirliyim veya endişeliyim).
- 7 ve 8: Turuncu (Sinirlenmeye başladım, üzgünüm, rahatsız hissediyorum).
- 9 ve 10: Kırmızı (Çok sinirliyim, çok üzgünüm)

3

DUYGUSAL YÜZLER:

Her sayının karşısına, o duygu seviyesini anlatan gülen, somurtan, sinirli veya üzgün bir yüz çizebilirsiniz.

4

5

Artık kendi duygu termometren hazır! Kendinizi nasıl hissettiğini anlamak ve anlatmak için bu termometreyi kullanabilirsin. Bu, büyüklerinize nasıl hissettiğinizi anlatmanızı da kolaylaştıracaktır.



ZORLU DUYGULAR YAŞAYAN

Arkadaşına Nasıl Destek Olabilirsin?

Bazen bir arkadaşının da zorlu duygular yaşadığını görebilirsin. Arkadaşın da bazen üzgün olabilir, çok sinirlenebilir ya da içine kapanıp sessizleşebilir. Böyle anlarda yapabileceğin şeylerden biri, ona yanında olduğunu hissettirmektir. Küçük bir gülümseme, yanında oturmak ya da “Seninle konuşabilirim” demek bile arkadaşının kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir.





UNUTMA!

Arkadaşının duygularını değiştirmek zorunda değilsin; çoğu zaman sadece anlaşılmak bile bir kişinin kendini daha iyi hissetmesine yeter. Senin anlayışın, desteğin ve yanında olman, arkadaşının zor duygularla baş etmesini kolaylaştırır.





ŞUNU BİLMELİSİN!

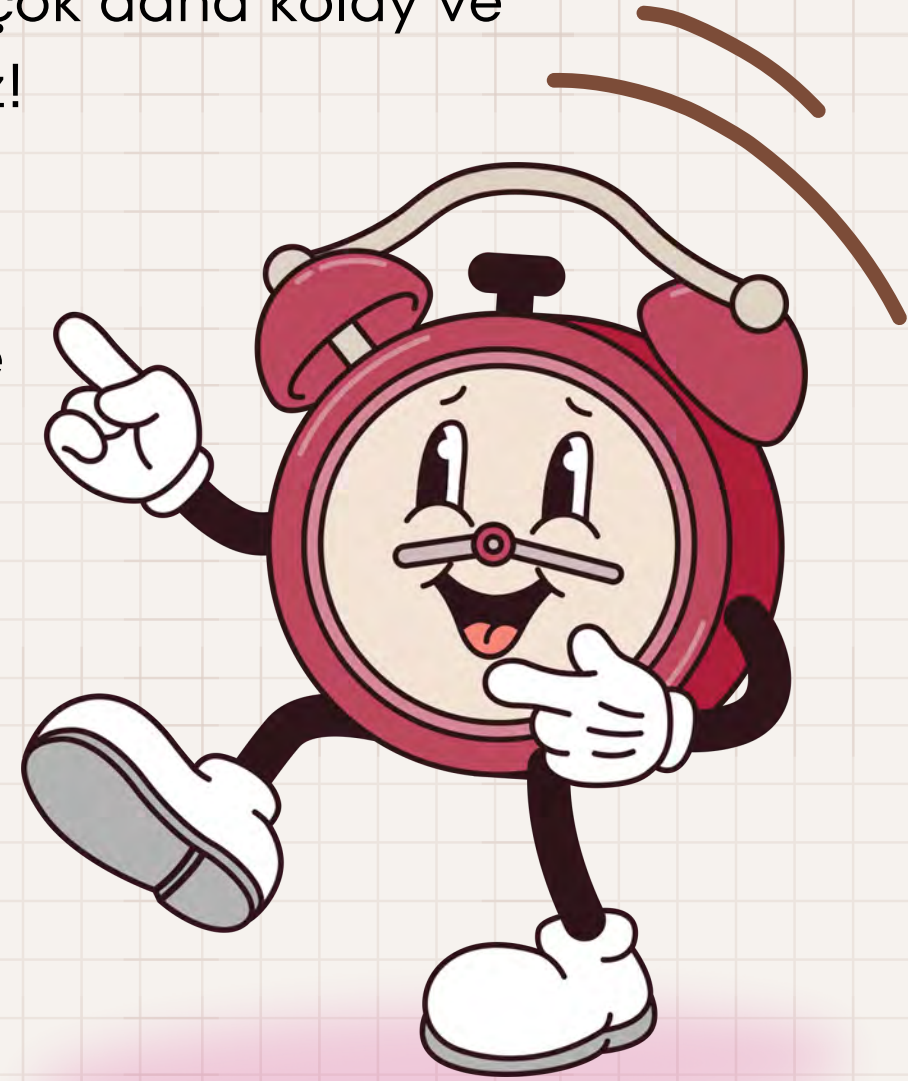
Bazı duygular çok yoğun olabilir ve bir çocuğun tek başına baş etmesi zor olabilir. Eğer arkadaşının zorlandığını görüyorsan, onu güvendiği bir yetişkinle –mesela öğretmeni, ailesi ya da başka bir büyükle– konuşmaya teşvik edebilirsin. Böylece kendini daha iyi hissedebilmesi için gerekli desteği alabilir. Çünkü gerçek arkadaşlık, sadece mutlu anlarda değil, zor zamanlarda da birbirine destek olabilmektir.



DUYGULARI ANLAMAK İÇİN OYUN ZAMANI

Duygularımızı anlamak, onları tanımak ve doğru şekilde ifade edebilmek bazen zor olabilir. Ama bunu oyunlar sayesinde çok daha kolay ve eğlenceli hale getirebiliriz!

Arkadaşlarınla ya da güvendiğin bir büyüğünle oynayabileceğin bu oyunlar, birbirinizin duygularını daha iyi anlamanıza ve ifade etmenize yardımcı olacak.





İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını keşfetmen için oynayabileceğin bazı oyunlar:

Duygu Kartları

Nasıl oynanır?

Renkli kartlara, mutlu, üzgün, kızgın gibi farklı duyguların yüz ifadelerini çizebilirsin. Her oyuncu sırayla bir kart çeker ve o duyguyu canlandırmaya çalışır. Diğer oyuncular da bu duyguyu doğru tahmin etmeye çalışır. Duyguyu anlatırken, hissettiğin anı da paylaşabilirsin!

Amaç:

Bu oyun sayesinde, duyguları daha iyi tanıyacak ve onları anlatma konusunda daha rahat hissedeceksin. Aynı zamanda duyguları başkalarının gözünden görmek, empati yeteneğini artırır.





İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını keşfetmen için oynayabileceğin bazı oyunlar:

Duygu Topu

Nasıl oynanır?

Üzerine farklı duyguların yazılı olduğu bir topu yuvarlarsınız. Topu kimin eline geçerse, o kişi topun üzerindeki duyguyu anlatmak için bir anı paylaşır. Örneğin, "Korktuğumda ne yaptım?" ya da "Çok mutlu olduğumda neler oldu?" gibi.

Amaç:

Duygularını başkalarıyla paylaşmak, onları anlamak ve kendini daha iyi ifade etmek için harika bir yöntemdir. Bu oyun, farklı duygular hakkında konuşmak için cesaretlendirir.





İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını
keşfetmen için oynayabileceğin

bazı oyunlar:

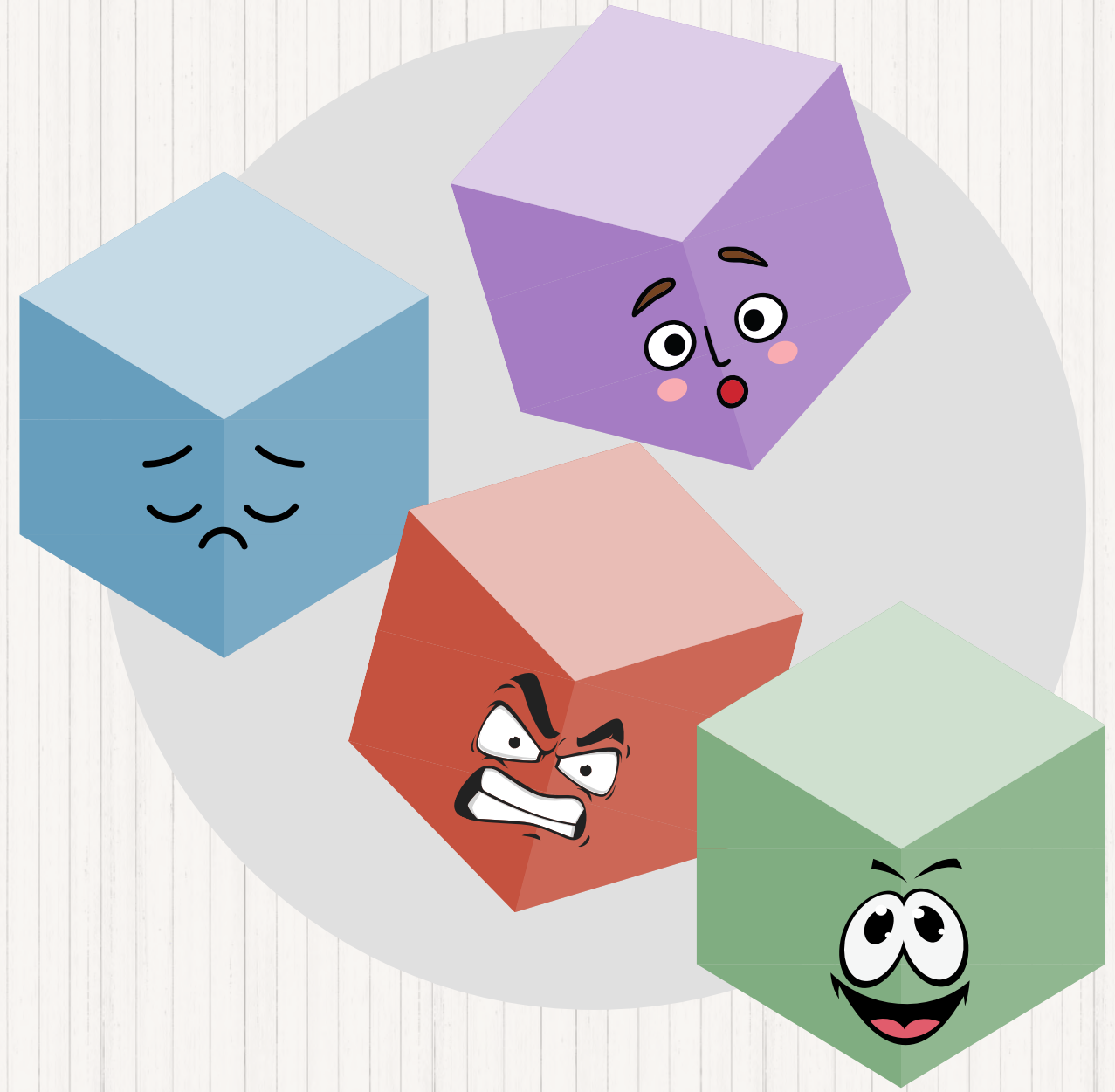
Renkli Duygu Kutuları

Nasıl oynanır?

Her kutu bir duyguyu simgeler. Örneğin, kırmızı kutu öfkeyi, mavi kutu üzüntüyü temsil eder. Kutuların içine farklı nesneler koyarsınız. Oyuncu bir kutu seçtiğinde içinden çıkan nesneye ve kutunun temsil ettiği duyguya bakar. Sonra bu duygu ve nesneyle ilgili bir resim çizebilir, kısa bir hikâye anlatabilir ya da hislerini paylaşabilir.

Amaç:

Bu oyun, duyguları görselleştirerek tanımana yardımcı olur. Farklı renklerin ve nesnelerin duygusal çağrışımlarını keşfederek, duygularını daha kolay tanıyabilirsin.





İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını keşfetmen için oynayabileceğin bazı oyunlar:



Rol Yapma Oyunu

Nasıl oynanır?

Bir arkadaşınla ya da bir büyüğünle bir senaryo oluşturup rol yapabilirsiniz. Örneğin, "Bir arkadaşım oyuncağımı kırdı, çok üzüldüm." gibi bir durum belirleyip, bu durumu nasıl çözeceğinizi birlikte tartışabilirsiniz. Sonra o durumu canlandırarak nasıl hissettiğini ve nasıl başa çıkabileceğini görmek çok eğlenceli olacaktır.

Amaç:

Bu oyun, duygusal durumlarla başa çıkma becerisini geliştirir. Senaryolar oluştururken, gerçek hayatta karşılaşılabileceğin duygusal durumları nasıl yönetebileceğini öğrenirsin.



İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını keşfetmek için oynayabileceğin bazı oyunlar:

Duygusal Hafıza Oyunu

Nasıl oynanır?

Duygusal Hafıza Oyunu'nda farklı duyguları gösteren kartlar hazırlanır, ters çevrilerek karıştırılır ve yere dizilir. Oyuncular sırayla iki kart açar ve aynı duyguyu bulmaya çalışır. Kartlardaki duygular eşleşirse oyuncu kartları alır, eşleşmezse kartlar tekrar kapatılır. Her kart açıldığında oyuncunun o duyguyu yaşadığı bir anıyı paylaşması oyunu daha eğlenceli hale getirir.

Amaç:

Hafızanı güçlendirmek ve duygusal farkındalığını artırmak için eğlenceli bir yol. Duyguları hatırlamak, onları tanımak ve ifade etmek için iyi bir egzersizdir.





İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını
keşfetmen için oynayabileceğin

bazı oyunlar:



Duygusal Hikaye Anlatma

Nasıl oynanır?

Bir duygu seçin (mutluluk, üzüntü, korku vb.) ve o duyguyla ilgili bir hikâye başlatın. Sonra diğer oyuncular sırayla hikâyeyi birer cümle ekleyerek devam ettirir. Hikâye ilerlerken, herkes o duyguyu yaşadığında neler hissettiğini ve bu duyguyla nasıl başa çıktığını kendi cümlesiyle anlatabilir. Böylece hem eğlenceli bir hikâye oluşur hem de duygular daha iyi anlaşılır.

Amaç:

Bu oyun, duyguları anlatmanın yaratıcı bir yoludur. Kendini daha iyi ifade edebilmek için hikaye anlatma becerilerini geliştirir ve duygusal zekânı artırır.



İşte, duygularını anlamak ve başkalarının duygularını keşfetmen için oynayabileceğin bazı oyunlar:

Duygu Bulmaca

Nasıl oynanır?

Bir duygu belirleyin ve bu duyguyu anlatan bir bulmaca ya da çizim yapın. Diğer oyuncular, bu bulmaca ya da çizimden hangi duyguyu anlatmaya çalıştığınızı tahmin etmeye çalışır.

Amaç:

Duygularla ilgili farklı ipuçları oluşturmak ve başkalarına duygularını tanıtmak için eğlenceli bir yöntemdir. Bu oyun, hem empatiyi hem de duygu tanıma becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.





YARARLANILAN KAYNAKLAR

Axline, V. M. (yıl). Oyun terapisi. Panama Yayıncılık.

Filliozat, I. (2016). Sabrımı zorluyorsun. Kuraldışı Yayıncılık.

Gür, Ç., & Koçak, N. (2016). 5 yaş (48-60 ay) çocukların duygu tanımlamaları ve nedenleri üzerine bir araştırma. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(8).

Gür, Ç., Yavşan, C., Durmaz, A., & Çenber, E. (2020). Okul öncesi dönemde mutluluğa ilişkin betimlemeler. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 33-47.

Saltalı, N. D. (2013). Okul öncesi dönemde duygusal becerilerin geliştirilmesi. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 6.

Santrock, J. W. (yıl). Yaşam boyu gelişim.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). Bütün beyinli çocuk: Çocuğunuzun gelişen zihnini desteklemek için 12 devrimci strateji. Delacorte Press.

Southam-Gerow, M. A. (2014). Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme (Çev. Editörü: [çeviri editörü adı]). Nobel Akademik Yayıncılık.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB) & UNICEF. (t.y.). Çocukların yaşam becerilerinin güçlendirilmesi ve geliştirilmesine yönelik farkındalık eğitim programı (0-6 yaş): Gelişim modülü.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile Eğitim Programı "Hayatın İlk Çeyreği" modülü. https://aep.aile.gov.tr/media/3pwnq0lk/01_01_hayat%C4%B1n-ilk-%C3%A7eyre%C4%9Fi.pdf

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile Eğitim Programı "Aile Yaşam Becerileri" modülü. https://aep.aile.gov.tr/media/jgbj4aii/01_03_aile-ya%C5%9Fam-becerileri.pdf

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (t.y.). Öğrenci destek programı: Özellikle kız çocuklarının okullaşma oranının artırılması projesi: Duygularımızı ifade edebilmek modülü.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2022). 0-72 ay sosyal ve duygusal gelişim. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. [PDF dosyası]. <https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/pdf/duygusalgelisim.pdf>

UNICEF. (t.y.). Build foundation (0-5 years). <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/build-foundation-0-5-years>

UNICEF. (t.y.). What's on your mind? <https://www.unicef.org/lac/en/whats-your-mind>