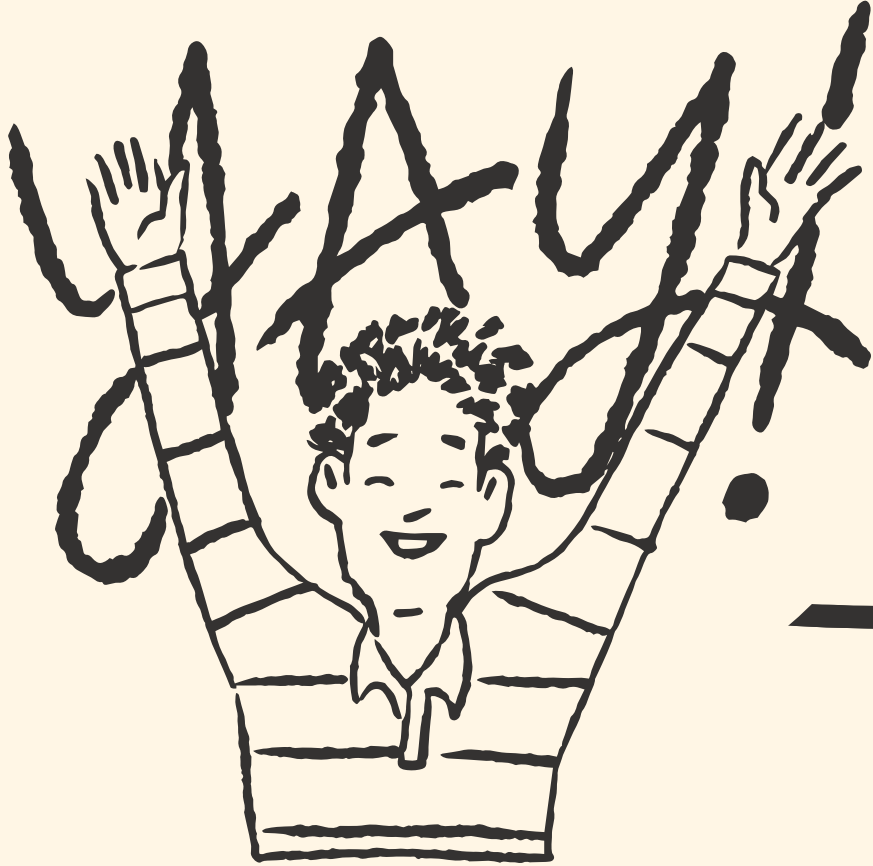


İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Birimi

DUYGULAR

Aralık, 2022



Değerli Velilerim,

Bu ay, her anımızda varlığını sürdüren; bazen tanıdığımız, zaman zaman da fark etmekte zorlandığımız yegâneleşlik çimiz duyguları konuşacağız. Çocuklarımızın içinde buldukları gelişim döneminde duyguları ile temasetmelerinin önemine dair ipuçları bulacağız bu küçük yol haritasını keyifle okumanızı diliyorum.



DUYGUSAL ZEKA
EQ

1

DUYGUSAL GELİŞİM

2

DUYGU REGÜLASYONU

4

ÇOCUĞUMUZA DUYGULARINI
DÜZENLEYEBİLME
BECERİLERİNİ KAZANDIRMAK

5

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN
DUYGUSAL SORUNLAR

7

CHARACTER COUNTS

8

AYIN FİLMİ

10

AYIN KİTABI

11

KAYNAKÇA

12

işindekiler



#DUYGUSAL ZEKA - EQ

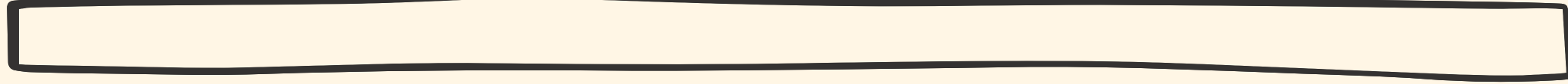


Duygusal zeka, zekanın bir başka türüdür. Kim olduğunu bilmek, kendiduygularını tanımak ve onları sağlıklı sonuçlar alabilmek için kullanmasını bilmek. Duygusal Zeka'nın bileşenleridir. Korku, depresyon ve öfke gibi duygular ve ruh hallerini etkili bir şekilde yönlendirebilmeyi, kendini motive edebilmeyi, hayal kırıklığına uğradığınızda iyimser kalabilmeyi, başkalarının görüş açısından bakabilme becerisini ve ilişkilerde sosyal beceri yetkiler. Yetiştirilme tarzımız duygusal potansiyelimizi etkiler. Duygusal zekası yüksek insanlar, mesleki anlamda başkalarıyla iyi iletişim kurabilir ve yönetme becerisine sahip olurlar. Genellikle başarılıdırlar. Günlük hayatta duygusal zeka; aile bireyleri ile iyi anlaşabilmelerine sağlar. Kendileri ve çevresindekiler ile ilgili sorunları çabuk çözümlenir. Diğer insanları olduğu gibi kabul edip, onları dinleyip anladıkları için sevinirler ve arkadaşlık ilişkileri daha güçlü olur. Genellikle kendileri ile barışık ve kolay memnun olurlar. Duygusal okur yazar olmuş birisi duygusal öz bilinci ve duygu yönetim yeteneği gelişmiş, duygularını verimli kullanabilen, empati kurabilen, ve ilişkilerini sağlıklı yürütebilen birisidir.

"Duygusal zeka diğer becerilerimize derinlemesine etkiden idareci bir güçtür."



DUYGUSAL GELİŞİM



Duygusal gelişim, bebeklik döneminde başlayan ve erişkin yaşta devam eden karmaşık bir süreçtir.

Duygusal gelişim, küçük birer çocukken şu adımlarla başlar:

Duyguların neler olduğunu öğrenmek

Nasıl ve neden gerçekleştiklerini anlamak

Kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını tanımak

Bunları yönetmenin etkili yollarını geliştirmek.

Çocukların duygusal gelişimini desteklemenin 4 yolu:

Çocuğunuz için rol model olun

Çocuğunuzla duygularını konuşun

Olumsuz duyguları konuşarak ifade edin

Çocuğunuza şefkatle ve ilgiyle yaklaşın





Çocuklarımızın içinde bulunduğu yaş dönemine ait özellikleri tanımalı ve yaşına ait davranış ve becerileri gösterip gösteremediğini takip etmeliyiz. Bazı yaş dönemleri çocuğun daha içe kapandığı ya da tam tersi ilgiyi çekmek adına fazlasıyla dışa vurumcu davranışlar gösterdiği dönemlerdir. Bu noktadan yola çıkarak çocuklarda ve gençlerde hangi duygusal sorunlara dikkat edilmesi gerektiğine baktığımızda; psikolojik travmalar, kaygı sorunları, davranış ve uyum sorunları (uyku, yeme bozuklukları, tuvalet sorunları, kurallara uymama, duyguları kontrol etme de zorluk vs.) ve çocukluk dönemi depresyonları ön planda olan sorun alanlarıdır. Gerek travmalar, gerek davranış ve uyum sorunları hafiften ağıra, değişik derecelerde ortaya çıkabilir. Bununla beraber, sözünü ettiğimiz bu sorun alanları dışında çocuğun günlük yaşantısında ortaya çıkan ve kısa sürede çözüm getiremediği— sınıf takımına alınmama, tenefüste arkadaş ile darılma vs— gibi problemler de öğrenmeye olan ilgisini etkileyebilir. Akli biraz önce arkadaş ile tenefüste ettiği kavgada olan bir öğrenci, öğretmenin tahtada anlattığı matematik dersine ne kadar ilgi gösterebilir? Yaşanan duygular ne kadar güçlüyse, beyin o kadar güçlü şekilde uyarılır. Duygular dışa vurulduğunda kişi kendini rahatlamış ve gevşemiş hisseder, tam tersine duygular ifade edilmediğinde beyin, öğrenmeye doğrudan etki eden kimyasal salgılarını salgılamaz. Öfke, kaygı, mutluluk ve heyecan gibi duygular ne kadar güçlüyse, beyin o kadar güçlü uyarılacaktır.

DUYGU REGÜLASYONU

Duygu regülasyonu (düzenleme) kavramı en genel tanımıyla duyguların doğru zamanda doğru yerde doğru bir şekilde ifade edilebilmesidir. Kişinin duygularını fark edebilmesini, yorumlayabilmesini ve yönetebilmesini ifade eder. Duygu düzenleme becerisi bebeklikten başlar ve yaşam boyu sürer. Duygusal düzenleme ister olumlu ister olumsuz olsun, duygusal dinamikleri dengede tutabilmek, çevremizde gerçekleşen değişikliklere uyum sağlayıcı bir yanıt verebilmektir. Örneğin çok öfkeli olduğumuzda bu öfkeyi saldırgan olmayan bir biçimde ifade edebilmek duyguların kontrol edilebildiğini gösterir. Duygu düzenlemede güçlükler olduğu zaman kişi zamansız yere öfke patlamaları yaşayabilir, hiç olmayacak durumlara çok büyük tepkiler verebilir yada uzun süre sessiz kalıp, çekingen davranabilir. Her iki durumda da anahtar; duyguları anlamlandırmak ve yapıcı bir şekilde bunları ifade edebilmeyi öğrenmektir. Çocuklarımızın yaşadıkları olaylar ile duyguları arasındaki bağlantıları anlayabilmeleri önemlidir. (Ne olduğunda üzülüyor/sinirleniyor?) Bunun için duyguları tanıması, olayları sıralı bir şekilde anlatması ve başka detayları dile getirebilmesi olay ve duyguları anlamlandırmalarını destekleyecektir.

Introvert Time



Çocuklarımızın Duygu Düzenleme, Becerilerini Nasıl Destekleyebiliriz?

Duyguları Öğretmek

Çocukları duygu düzenleme konusunda desteklemenin en etkili yollarından birisi; duyguları tanımlarına ve anlamalarına yardımcı olmaktır. Örneğin; "Öfkelenirsem yüzüm kızarır" vb. farkındalık kazandırmak önemlidir.

Çocuk bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyıp bedeninde ve zihninde olanları anlamlandırabilirse içinde bulunduğu durumla baş etmesi daha kolaylaşacaktır. Çünkü hakkında bilgi sahibi olduğu durumu daha kolay kontrol edebilir.

Duyguları Bir Zayıflık Olarak Görmekten Vazgeçmek

Bazen çocuklarımızın yoğun duygular yaşaması ve bunları uzun süren veya şiddetli tepkilerle dışa vurması bizler için stres yaratabilir. Çocuklar duygularını daha yoğun yaşarlar, bu durumları bizler tarafından çocuğun duyguları tanıması için bir fırsat olarak görmeliyiz. Deneyimlediği her yaşantıyı bir farkındalığa dönüştürebilsek uzun vadede çocuğun duygusal olarak daha esnek ve güçlü olması sağlayabiliriz.



-Çocuklarımızın Duygu Düzenleme, Becerilerini Nasıl Destekleyebiliriz?

Model Olmak

Rol model olmak, duygu düzenlemeyi öğretmek söz konusu olduğunda da önemlidir. Bizlerin kendi duygu düzenleme davranışları, çocuğun duygu işlemeye yönelik hayattaki ilk tecrübelerini içerir. Çocuklar hangi durumlar karşısından asıl tepki verileceğini, bizlerin duygu ifadelerini kopyalayarak öğrenirler. Çocuklar bazen bizlerin duygularını, bilinç düzeyinde olmasa da, algılayabilir. Bizim bile farkında olmadığımız duygular, çocuğa bulaşabilir. Örneğin; Yaşanılan bir olay karşısında, stresimizi algılayan bir çocuk; durumun farkında olmasa bile, bilinçli olmayan bir şekilde stres hissetmeye başlayabilir. Bu sebeple kendi duygularımız hakkında farkındalıklarımızı arttırmalıyız ve çeşitli duygu düzenleme becerileri edinmeliyiz.

Ailede Duygulara Yer Açmak

Her türlü duygunun kabul edildiği ve ifade edildiği bir ailede büyüyen çocuk, kendi duygularını kabullenir ve duygularını açıkça ortaya koyar. Ebeveynlerinduygularını görmesi, çocuğun bir duyguyu hissettiğinde bunun doğal olduğunu algılamasına yol açacaktır. Duyguları ebeveyni tarafından görülen ve kabul edilen çocuklar, özellikle öfke ve kaygı gibi zorlayıcı duyguları deneyimlediklerinde, bu duyguyu hissetmenin ve ifade etmenin yarattığı suçluluktan veya utançtan kurtulacaklardır.





ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN DUYGUSAL SORUNLAR

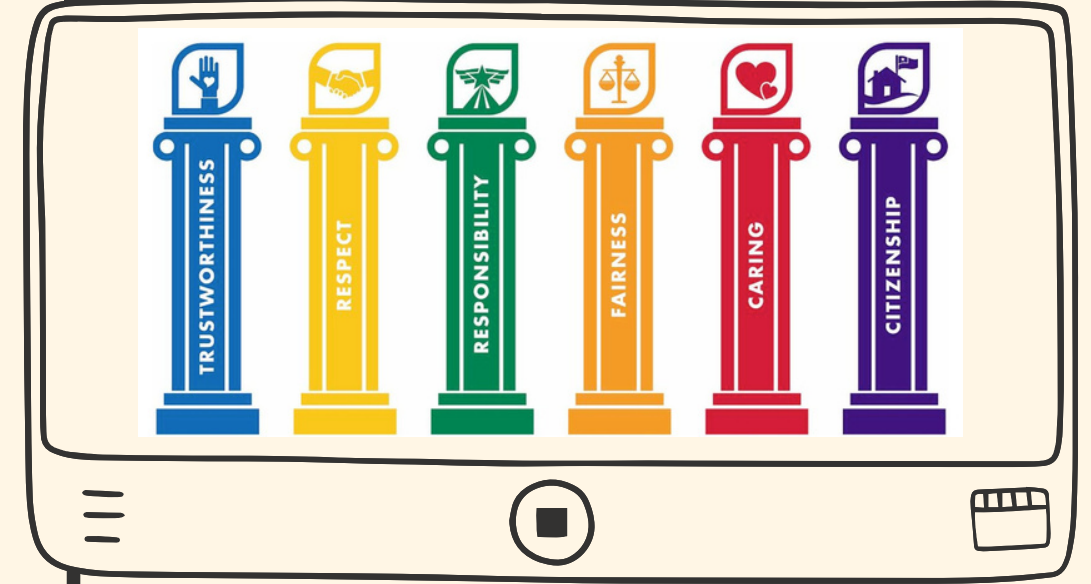
Çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemine ait özellikleri tanımak, yaşına ait davranış ve becerileri edinip edinmediğini takip edebilmek ebeveynlerin dikkat etmesi gereken bir durumdur. Çocuklarda hangi duygusal sorunlara dikkat edilmesi gerektiğine bakılacak olursa, psikolojik travmalar, kaygı sorunları, davranış ve uyum sorunları (uyku, yeme bozuklukları, tuvalet sorunları, kurallara uymama, duyguları kontrol etme de zorluk vs.) ve çocukluk dönemi depresyonları ön planda olan sorun alanlarıdır. Çocuğun günlük yaşantısında ortaya çıkan ve kısa sürede çözüm getiremediği sınıf takımına alınmama, teneffüste arkadaş ile darılma vs gibi problemler de öğrenmeye olan ilgisini etkileyecektir.

Aklı biraz önce arkadaşıyla teneffüste ettiği kavgada olan bir öğrenci, öğretmenin tahtada anlattığı matematik dersine ne kadar ilgi gösterebilir?

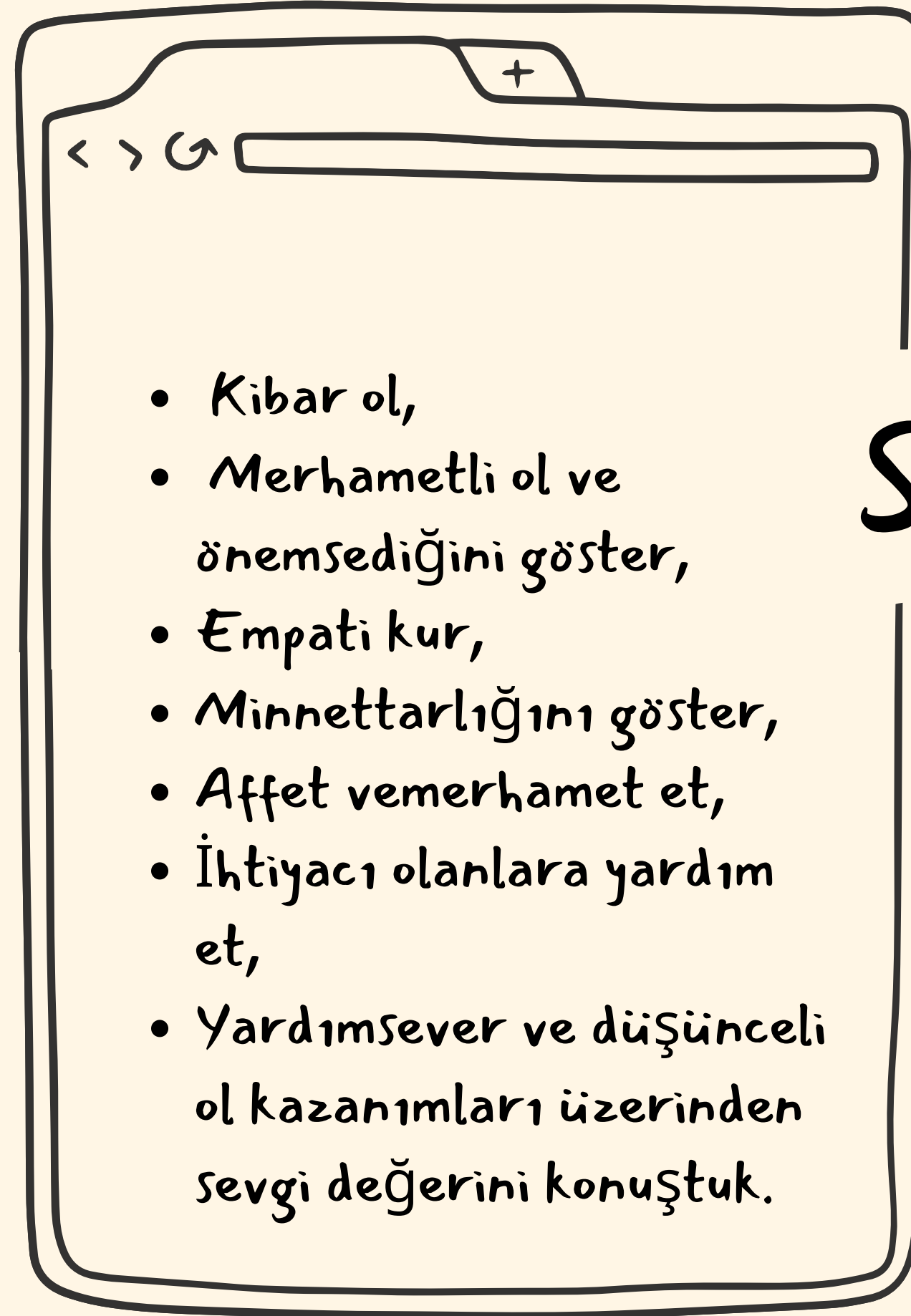


Character Counts! 1992 yılında, Joseph ve Edna Josephson Etik Enstitüsü'nde, enstitünün kurucusu olan Michael Josephson'ın başkanlığında; dünya gençlerinin eğitimini önemseyen 17 kuruluşun bir araya gelerek "bireylerin okul ortamında zenginleştirdikleri akademik gelişimlerine olumlu karakter gelişiminin de eşlik etmesi, hayatlarının merkezinde İYİLİK olan DÜNYA VATANDAŞLARI" yetiştirmek hedefiyle oluşturduğu bir programdır.

Bizler de Bilim Yaşam Okulları olarak, Character Counts programına dahil olduk. İlk çeyrek dönemde "Sorumluluk" değeri üzerinden yürüttüğümüz çalışmalarımıza "Duygularımız" teması kapsamında "Sevgi" değeriyle devam ediyoruz.



Character Counts



- Kibar ol,
- Merhametli ol ve önemseydiğini göster,
- Empati kur,
- Minnettarlığını göster,
- Affet ve merhamet et,
- İhtiyacı olanlara yardım et,
- Yardımsever ve düşünceli ol kazanımları üzerinden sevgi değerini konuştuk.

SEVGİ



AYIN FİLMİ



Bu film, yaşlı bir adam ve hayallerinin peşinden giden genç bir çocuğun hikayesini anlatmaktadır. Film, hem duyguları hem de davranışları başarılı bir şekilde işler. Her karakter, hayata farklı bir bakış açısını temsil eder. Başka bir deyişle, pesimistlik ve optimistlik kavramları üzerinde durulur.

Bu film karakterlerin başına gelen zor durumları betimler ve her karakterin bu durumla nasıl başa çıktığını gösterir. Üzüntü, hayal kırıklığı ve yalnızlığın yanı sıra, zorlukları yenme gücü, kararlılık ve alçak gönüllülük de filmde işlenen temalardandır.

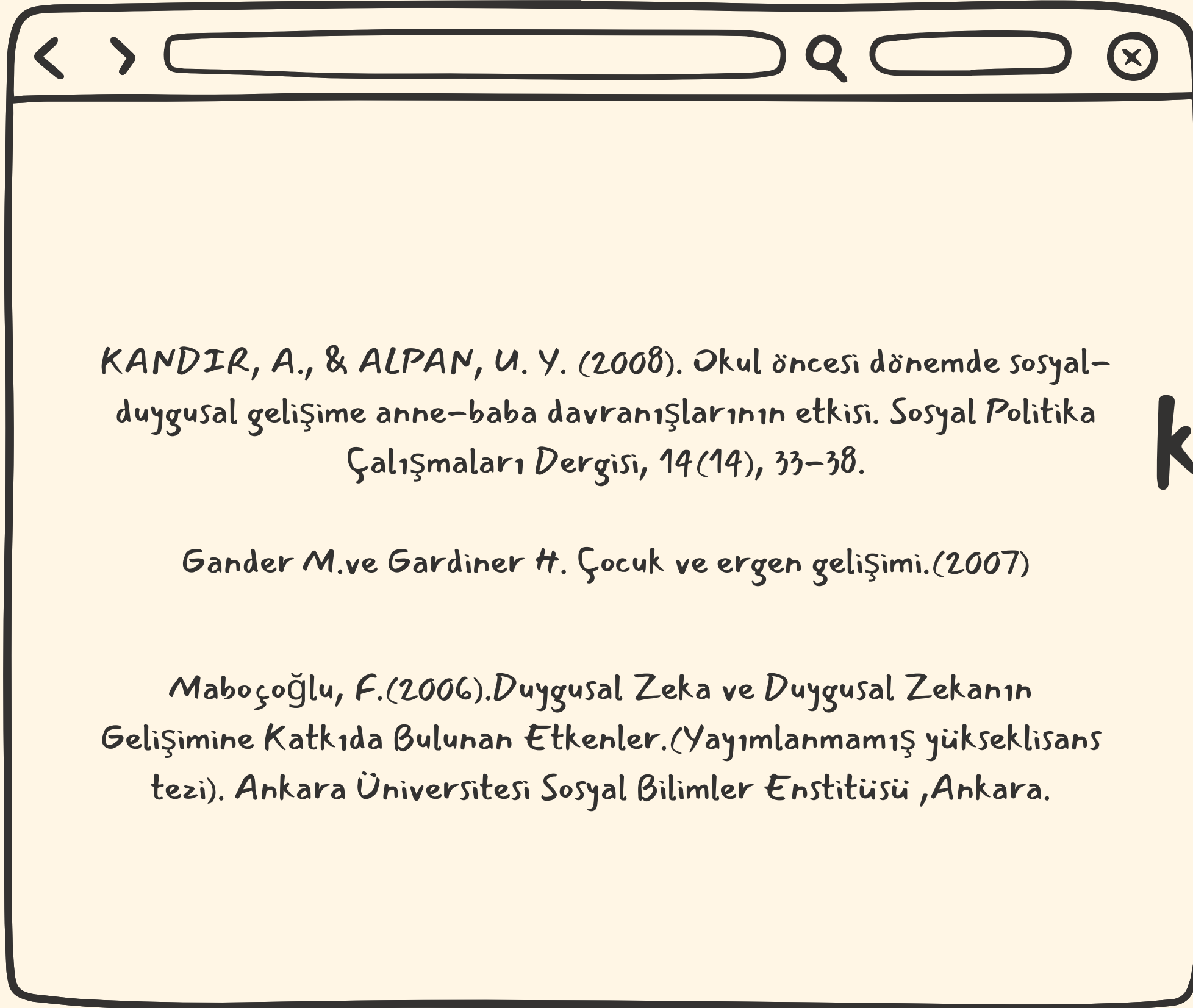
Yönetmen: Pete Docter

Süre: 96 dk.

AYIN KİTABI

Gerçek hayattan örneklerle kaleme alınan bu kitap, özerkliğini kazanma sürecinde çocuğunuza eşlik etmenize, kendi çocukluğunuzla yeniden bağ kurmanıza ve daha uyumlu bir aile ortamına sahip olmanıza yardım edecek.





KANDIR, A., & ALPAN, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 14(14), 33-38.

Gander M.ve Gardiner H. Çocuk ve ergen gelişimi.(2007)

Maboçoğlu, F.(2006).Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Ankara.

kaynakça