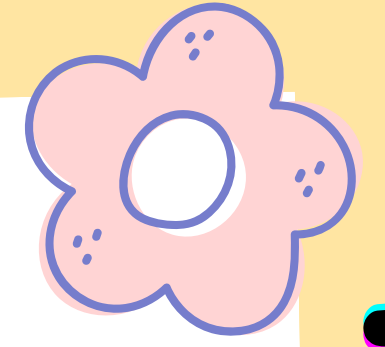


# iÇSEL YOLCULUK: DUYGULAR





# İÇİNDEKİLER

1

**Psikolojik  
Danışmandan**

9

**İlkokuldan  
Ortaokula  
Geçişte Duygusal  
Gelişim**

16

**Ne Yapmalı?**

2

**Duygulara  
Giriş**

10

**Duygu Zeka ve  
Akademik  
Başarı**

18

**Ayın Kitapları**

6

**Duygusal  
Zeka-EQ**

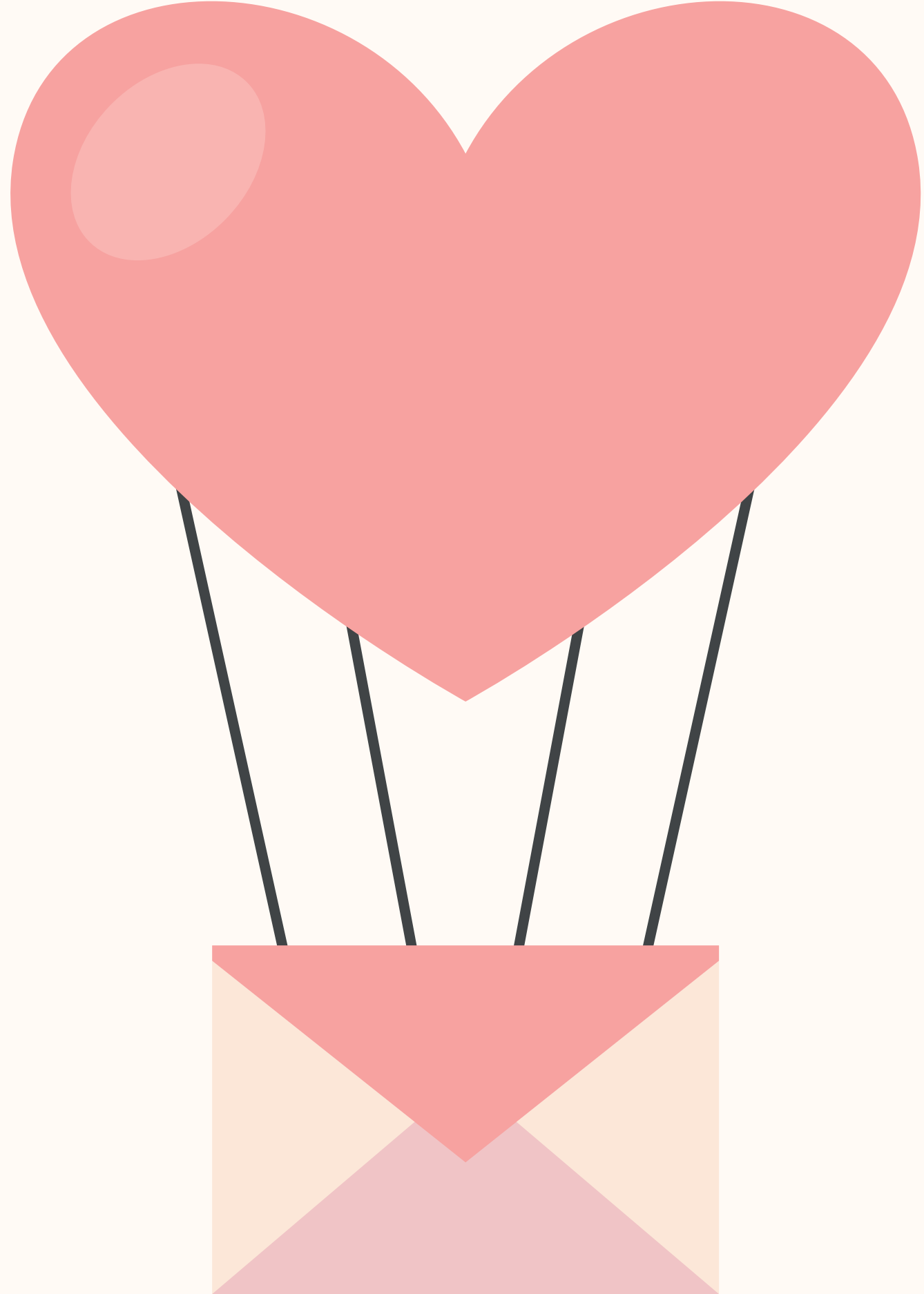
14

**Duygu  
Regülasyonu**

19

**Kaynakça**





# PSİKOLOJİK DANIŞMANDAN

Değerli Velilerimiz,

Çevremizdekilerle birbirimizden ne kadar farklı olsak da, yaşlarımız, dillerimiz, renklerimiz, köklerimiz, ilgilerimiz, becerilerimiz, geçmişlerimiz ya da geleceklerimiz... Hepimizin ortak bir noktası var. O da duygularımız...

Bu sebeptendir ki; bu ay, her anımızda varlığını sürdüren, bazen tanıdığımız, zaman zaman da fark etmekte zorlandığımız ügâne eşlikçimiz duyguları konuşacağız. Onu her zaman yakalamak çok kolay olmasa da hiçbir dil bu kadar yoğun, bu kadar evrensel değildir. Çocuklarımızın içinde buldukları gelişim döneminde duyguları ile temas etmelerinin önemine de değinmek istedik. Keyifli okumalar dileriz.

Sevgilerimizle,

Hayda Aldemir & Büşra Demirakın  
Okul Psikolojik Danışmanları

# DUYGULAR

Duygular bizleri harekete geçiren, olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan önemli bir işleve sahiptir. Duygular, herkesin çeşitli olaylar karşısında deneyimlediği olumlu, olumsuz hislerdir.

İnsan hayatında yer alan ve davranışlarımızı şekillendiren en önemli ögedir. Bir bakıma içsel rehberlerdir. Başkalarından gelen sinyallere cevap vererek iletişim kurması için bireye yol gösterirler.

Duygular iki amaca hizmet ederler; bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleridir. İkincisi ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için çevresini etki altına alması ya da bu ihtiyacını karşılayacak uygun davranışları yapabilmesi için yönlendirici etki göstermesidir.





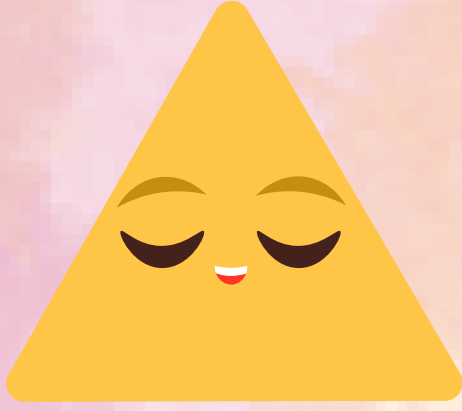
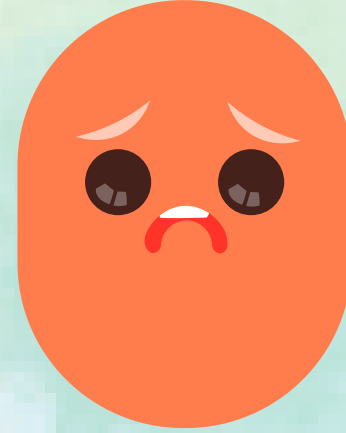
5

4

3

2

1



Başlıca duygular;  
öfke, mutluluk,  
üzüntü, korku,  
iğrenme, ilgi,  
şaşkınlık ve utanç  
sayılabilir.



# DUYGU NEDİR?

Duygular uzun yıllardır araştırma konusu olarak ele alınmış ve bireye özgü değerlendirilmiştir. Temelde, bizi harekete geçiren güç kaynağı olarak kabul edilebilir.

Duygu kelimesi yüz yıllar boyunca tartışılmış, çeşitli dillere çevrilmiş ve kendine anlam bulmaya çalışmıştır. Duygu (emotion) kavramı, hareket etmek, dışarı çıkmak anlamlarına gelen Latince bir kelime olan 'emovere' kelimesinden türemiştir ve duygunun bireyler, toplumlar, topluluklar arasında hareket halindeki yapısına gönderme yapmaktadır.

Zaman içerisinde duyguların psikolojik temeline inebilmek ve teorileştirebilmek için ise "tutku" (passion), "haz" (pleasure), "sezgi" (sentiment), "arzu" (desire), "duyum" (sense), "duygulanım" (affect) gibi kavramlar kullanılmıştır.

Günümüzde duygu; bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim olarak tanımlanmaktadır.





Duğular tüm insanlar içindir ve hayatımızın bir parçasıdır. Duğunun iyisi, kötüsü, yanlışı, doğrusu yoktur. Nasıl ifade edildiği önemlidir.

Duğular, evrenseldir ve hayatta kalabilmek için bir araçtır. Aslında duğuları anlamak, duğuların nasıl bir amaca hizmet ettiklerini anlamlandırmamızı sağlar. Genel olarak olumsuz duğular birey tarafından deneyimlenmek istenmese de olumlu ve olumsuz tüm duğular bireye aittir. Her duğunun da hayatımızda belirli işlevleri vardır.

**Korku korur.**

**Sevmek iyileştirir.**

**Özlemek harekete geçirir.**

**Utanç başkalarına verilen değeri gösterir ve bizi sosyal izole olmaktan korur.**

Kısacası duğularımız, hem bizim hem çevremizin ruh halini fark ederek yeni davranış, yeni düşünme sistemleri kurmamıza yardım eder. Yaşamı ilk kucakladığımız, gözlerimizi bu dünyaya ilk açtığımız andan itibaren duğular bizimledir. Onlarla uyum içinde yaşamayı, onları yorumlamayı öğrenmek aslında yaşamayı öğrenmektir.

# DUYGUSAL ZEKA (EQ)

**"Duygusal zeka diğer becerilerimize derinlemesine etki eden idareci bir güçtür."**

Duygusal zeka, zekanın bir başka türüdür. Duygusal zekâ yani EQ (emotional quotient), kişinin kendi duyu ve hislerini gözlemleme, bunlar arasında ayırım yapabilme ve bu bilgileri kendisine rehber olarak kullanabilme yeteneği şeklinde tanımlanır. Duygusal olarak zeki kişiler, kendileri için geliştirdikleri bu anlayışı başkalarına da uygulayabilirler.

Korku, depresyon ve öfke gibi duyu ve ruh hallerini etkili bir şekilde yönlendirebilme, kendini motive edebilme, hayal kırıklığına uğradığınızda iyimser kalabilme, başka insanların görüş açısından bakabilme becerisini ve ilişkilerde sosyal beceriyi etkiler.

Yapılan çalışmalar, duygusal olarak zeki kişilerin çevreleriyle daha uyumlu ve daha mutlu olduğunu gösteriyor. Bu bireyler, kişisel yeteneklerinin farkında olan, öz güveni yüksek, sorumluluk sahibi ve sonuç odaklı kişilerdir.

**Günlük hayatta duygusal zeka;** aile bireyleri ile iyi anlaşabilmelerini sağlar. Kendileri ve çevresindekiler ile ilgili sorunları çabuk çözümlenir.

Diğer insanları olduğu gibi kabul edip, onları dinleyip anladıkları için sevilirler ve arkadaşlık ilişkileri daha güçlü olur. Genellikle kendileri ile barışık ve kolay memnun olurlar.

Duygusal okur yazar olmuş birisi duygusal özbilinci ve duyu yönetim yeteneği gelişmiş, duygularını verimli kullanabilen, empati kurabilen, ve ilişkilerini sağlıklı yürütebilen birisidir.

Duyguları tanımak için önce onları fark etmek, sonra fark ettiğimiz şeye bir isim koymak ve bu ismi anlamlandırmak gerekir. Kendimizi anlayabilmek için duyguların her an farkında olmak çok önemli bir gerekliliktir.

Duygularını tanıyan kişiler, ruh hallerinin farkındadırlar.

Genellikle duygularını tanıma becerisi daha az gelişmiş kişiler, duygulanımlarını somatik (vücutta bir bölgede rahatsızlık olarak) hissederler.





Duyguları tanıma becerisinin ikinci adımı varlığını fark ettiğiniz duyguların adını koymaktır. Bir durum gelişir ve bu durumun sonucunda bir deneyim yaşarsınız. Bu deneyimin bir duygulanım olduğundan hiç kuşkusuz eminsiniz. Ancak bu hissiniz nedir? Buna bir isim verebilerseniz, hem kendinize hem başkalarına bu durumu ifade edebilirsiniz. Bu iletişim ve bağ kurmak adına oldukça önemlidir.

Duyguları tanımanın son adımı, duygularımızın ne anlama geldiğini kavramak. Hissettiğimiz duyguların tam olarak neye tekabül ettiğini tarif etmek, adını koymak ve neden bu duyguya kapıldığımızı kendimize itiraf etmek bile tek başına rahatlamaaya yetebilir.

## **Duygusal zeka geliştirilebilen bir beceridir!**

Duygusal zekanın arttırılması doğuştan gelen yeteneklere bağlıdır. Yani doğuştan gelen zemin müsait ise o zaman çok kolay bir şekilde çocuklarımızın duygusal zekasını arttırılabiliriz. Özellikle aile ortamı ve anne babanın kişilik özellikleri de duygusal zekanın gelişiminde önemlidir.

Anne babanın duygu ifadesi, aile içerisindeki iletişim becerileri, anne babanın empati yeteneği, kelime hazinesi ve bu kelimelerdeki duygusal nitelik, anne babanın çocuğu yanında olayları değerlendirme ve duygusal tepki şekli ile çocuklarımıza rol model olabilir, duygusal zekalarını destekleyebiliriz.

**Duygusal zeka derken 3 temel beceriden bahsedilmektedir: Duyguları tanıma, duyguları anlama ve duyguları yönetme.**

# İLKOKULDAN ORTAOKULA GEÇİŞ...

**Gelişim uzun soluklu bir süreçtir ve her bireyin gelişim süreci kendine özgüdür...**

Bütün geçiş dönemlerinde olduğu gibi ilkokuldan ortaokula geçiş de zorlayıcı bir deneyim olarak karşımıza çıkar.

Tüm düzenini ve geliştirdiği alışkanlıkları değiştiren çocuklarımızın bir de bedensel ve zihinsel olarak gelişim süreçleri bu duruma eşlik eder.

Duyusal gelişimin ilk temelleri erken çocukluk döneminde atılır. Bu yıllarda bir yetişkin ile güvenli bağlanma gerçekleştiren çocuk, ilerde kendilerini daha güvende hissetmelerine, sağlıklı kararlar verebilmelerine, duygusal olarak başkalarıyla daha uyumlu bir ilişki kurmanın temelini oluşturur.

Çocuklarımız bu dönemde geniş bir hayal gücüne sahiptirler. Bağımsız davranmaya başlar. Öz-kimliğini aramaya başlar. Kendine güvenir ve kendini eleştirir. Şakalaşmaktan hoşlanırlar, ansızın her şeye gülebilirler, Hareketlidirler. Tartışmacı ama aynı zamanda da arkadaş canlısıdırlar. Merak duygusu içindedirler, arkadaşları tarafından ilk tercih edilen kişi olma istekleri vardır. Arkadaş beğenisini kazanmak ve sürdürmek isterler. Karşılarındaki kişilerin duygularına karşı önem verirler. Coşkuludurlar, aile bağımlılıkları vardır. Sevgilerini gösterirler. Büyüyünce benzemek istedikleri bir model vardır. Taktir edilmekten hoşlanırlar, Övülmeyi bekler. Bağımsızlık peşindedirler ve hümanist duyguları vardır.



# DUYGUSAL ZEKA VE AKADEMİK BAŞARI



Bilimsel araştırmalar, 5-9 yaş arasında, olumlu ve huzurlu bir aile ortamında, duyguları önemsenererek ve bilinçli bir şekilde yetiştirilen çocukların kolay bir ergenlik dönemi geçirdiklerini, çevreleriyle ilişkilerinin daha sağlam ve güçlü olduğunu, stres ve depresyon gibi durumlarla daha kola baş edebildiklerini gösteriyor, aynı zamanda duygusal zeka gelişimleri bilinçli biçimde desteklenen çocukların okul yaşamlarının da akademik yönden daha başarılı olduğunu bildiriyor.

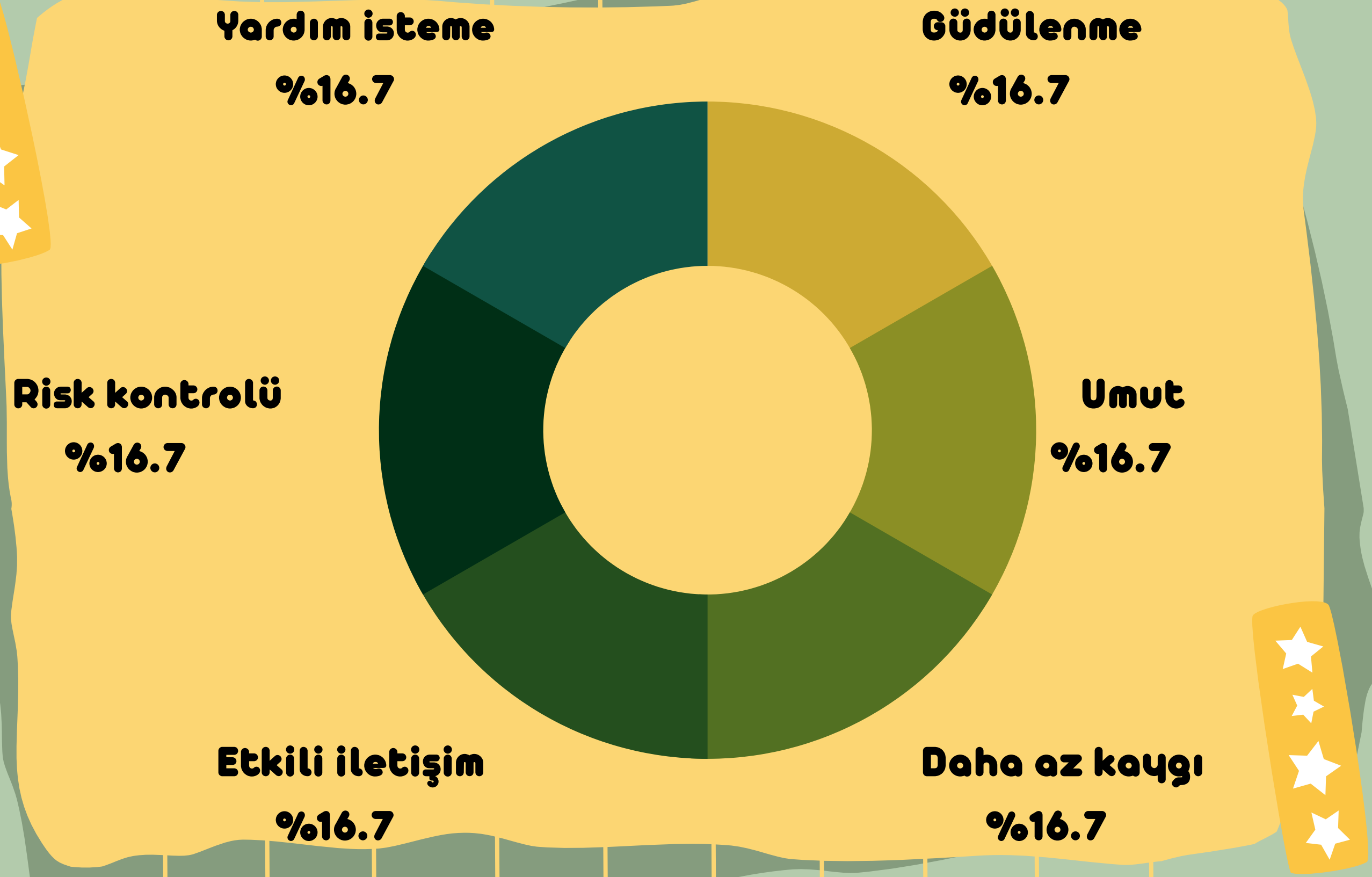
Duygusal zekaya sahip olan öğrenciler başarılı olmalarına katkı sağlayan kendini güdüleme, umut ve iyimserlik gibi başarıya ulaşmalarını kolaylaştıran yeteneklere sahiptirler. Duygusal zekaya sahip olan öğrenciler, akademik hayatlarında karşılaştıkları güçlüklerle karşı daha az kaygılıdır. Öğrencinin hem kendi duygularını anlaması ve iyi analiz etmesi sonucu öğrencinin güdülenme gücü artacağından ve çevresi ile iletişimi güçleneceğinden dolayı herkes tarafından sevilir ve dolayısıyla iyi bir okul tecrübesi yaşar. Bu da öğrencinin akademik başarısını olumlu yönde etkileyebilir.



**Başarılı olabilmek için başarısızlık karşısında bile soğukkanlı davranıp, yapıcı çözümler üretebilecek olmak önemlidir.**

Kendi duygularını anlayan bireyler kendi potansiyellerini bildiklerinden dolayı altından kalkamayacakları işlere girmezler; giriştikleri işlerde de ne kadar risk almaları gerektiğini ya da nerede desteğe ihtiyaç duyabileceklerini bilirler. Bu niteliklere sahip bireyler kendi yeterliliklerinin farkında olmaları ve özellikle yardıma gereksinimi olduğu alanları bilmeleri ve gerektiğinde destek isteyebilmeleri nedeniyle akademik olarak daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Duygularını yöneten insanların en temel niteliği ise başarısız olduklarında bile mantıklı ve soğukkanlı davranarak yapıcı çözüm önerileri üretebilmeleridir.





Çocuklarımızın içinde bulunduğu dönem aslında bir işi başarmanın önem kazandığı, bilimsel becerilerinin geliştiği bir dönemdir. Dolayısıyla anne-babanın ya da öğretmenlerin çocuklara karşı güven duymaması onlarda aşağılık duygularının gelişmesine sebebiyet verebilir.



Bu nedenle çocuklarımızın yaptığı işleri desteklemeli, onların yapabileceğine olan inancımızı göstermeli, çalışkanlık duygularını pekiştirecek fırsatlar yaratmalıyız. Çocuklarımızın içinde bulunduğu dönemin gelişim özelliklerini tanımalı, yaşına ait davranış ve becerileri gösterip göstermediğini takip etmeliyiz. Bazı yaş dönemleri, çocukların daha içe kapandığı ya da tam tersi ilgiyi çekmek adına fazlasıyla dışavurumcu davranışlar gösterdiği dönemlerdir. Özellikle ilkokuldan ortaokula geçişte bu gibi durumlarla karşılaşmak mümkündür.

# DUYGU REGÜLASYONU

Hayatımızda birçok olumlu veya olumsuz/zorlayıcı olarak değerlendirebileceğimiz duygular deneyimlemekteyiz. Her duygunun yaşamımızda belirli bir gerekliliği ve önemi vardır. Fakat bazen bazı duygular işlevselliğini kaybederek uyumumuzu bozacak bir hale gelebilmektedir.

Böylesi bir durumda da akıllara "Uyum sağlamaya devam edebilmemiz için ne yapmamız gerekir?" sorusu gelir.

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.



Duygusal olgunluk aslında kişinin kendisini ve duygularını anlama ve yönetme kabiliyetidir. Duygusal olgunluğunuz düşünceleriniz ve davranışlarınız ile gözlemlenir.

Duygusal olarak olgun kişiler veda etmesini bilirler, duygusal geçmişlerine acı duymadan bakabilirler. Düşüncelerinin ve duygularının farkındadırlar. Daha çok eylemde bulunup daha az yakınırlar.

Başkalarının duygularıyla empati kurabilirler. Hata yaptıklarında kendilerini suçlamazlar. Kendilerini duygusal olarak açmayı öğrenmişlerdir.

Duygusal olgunluk hayatımızın dizginlerini elinize almamıza, kendi dünya görüşünüzü geliştirmemize ve başarı için çabalamamıza imkan verir. Duygusal olgunluğumuzu geliştirdiğimizde, yaşamak daha keyifli hale gelir.

Aynı zamanda bu duyguları düzenleyebilme becerilerimizle çocuklarımıza da rol model oluruz.



# NE YAPMALI?

**Duyguların gücüne inanın.**

**Çözüm için acele etmeyin.**

**Duygularınızı yaşamanız için ailede duygulara alan açın.**

Problemlerini çözme konusunda ona rehberlik edin; çocuğunuza karşılaştığı problemlerde öncelikle sınırlarını belirleyerek neler yapabileceğini netleştirin ve sonrasında seçenekler sunarak seçmesine yardımcı olun.

Duyguları öğretin. Çocuk bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyıp bedeninde ve zihninde olanları anlamlandırabilirse içinde bulunduğu durumla baş etmesi daha kolaylaşacaktır.

**Kendi duygularınızı fark edin, adlandırın anlamlandırın.**

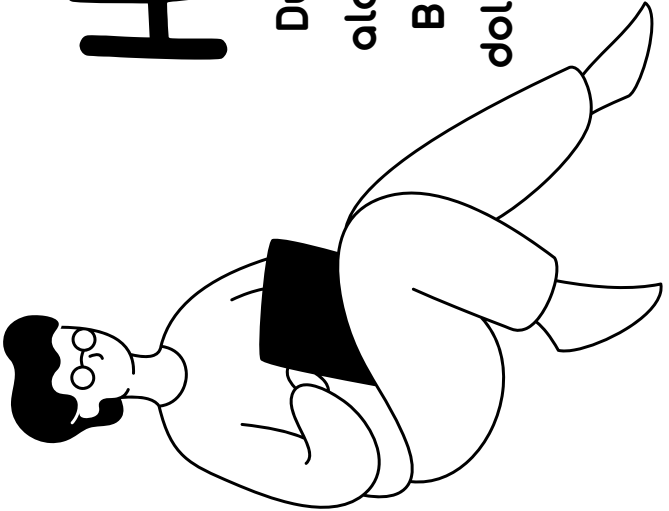
Model olun. Çocuklar hangi durumlar karşısında nasıl tepki verileceğini, bizlerin duygu ifadelerini kopyalayarak öğrenirler. Çocuklar bazen bizlerin duygularını, bilinç düzeyinde olmasa .da, algılayabilir.

**Tepkilerinizin tutarlılığı konusunda duyarlı olun.**

Bu adımları uygulayabilmeniz için evlerinizde rahatlama köşesi hazırlayabilirsiniz. Rahatlama köşesi tüm aile üyelerinin kullanabileceği ve onların istekleri doğrultusunda hazırlanmalı, işten yorgun dönen anne ve baba, sınavı kötü geçmiş abi ya da abla, akranlarıyla problem yaşayan küçük kardeş bu köşede dinlenebilir ve günün stresini birbirleriyle paylaşarak giderebilir.

İsim:

Tarih:



# HAFTALIK DUYGULARIM

Duyularımız dört alana ayrılabilir: mavi, yeşil, sarı ve kırmızı. Her zaman yeşil alanda kalmaya veya bu alana dönmeye ve kırmızı alandan kaçınmaya çalışırız.

Bu hafta içinde bulunduğunuz alanların genel bir özeti için aşağıdaki takvimi doldurabilirsiniz. Bu uygulamayı tüm aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirip, bunun üzerine sohbet edebilirsiniz.

<b>pazar</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:

<b>Pazartesi</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:

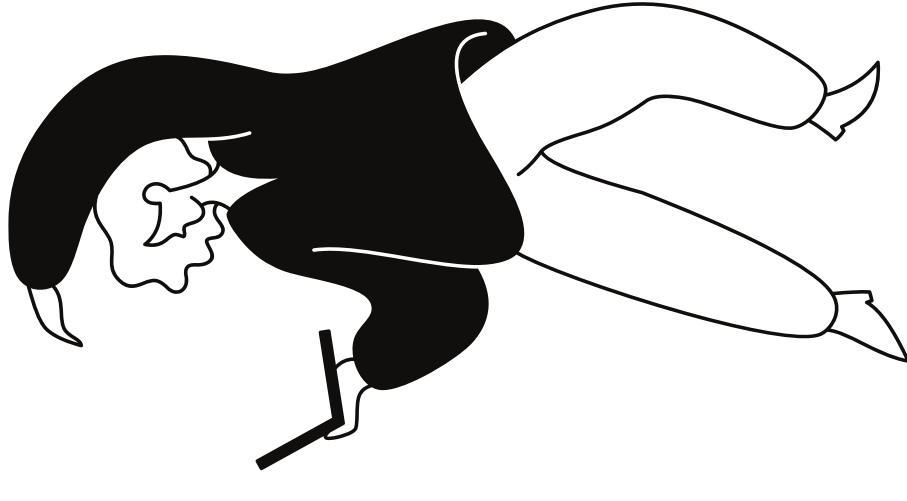
<b>Salı</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:

<b>Çarşamba</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:

<b>Perşembe</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:

<b>Cuma</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:

<b>Cumartesi</b>
Bugün hissettiğim:
Yeşil alanda kalmak için denediklerim:



**DÜZENLEME ALANLARI**

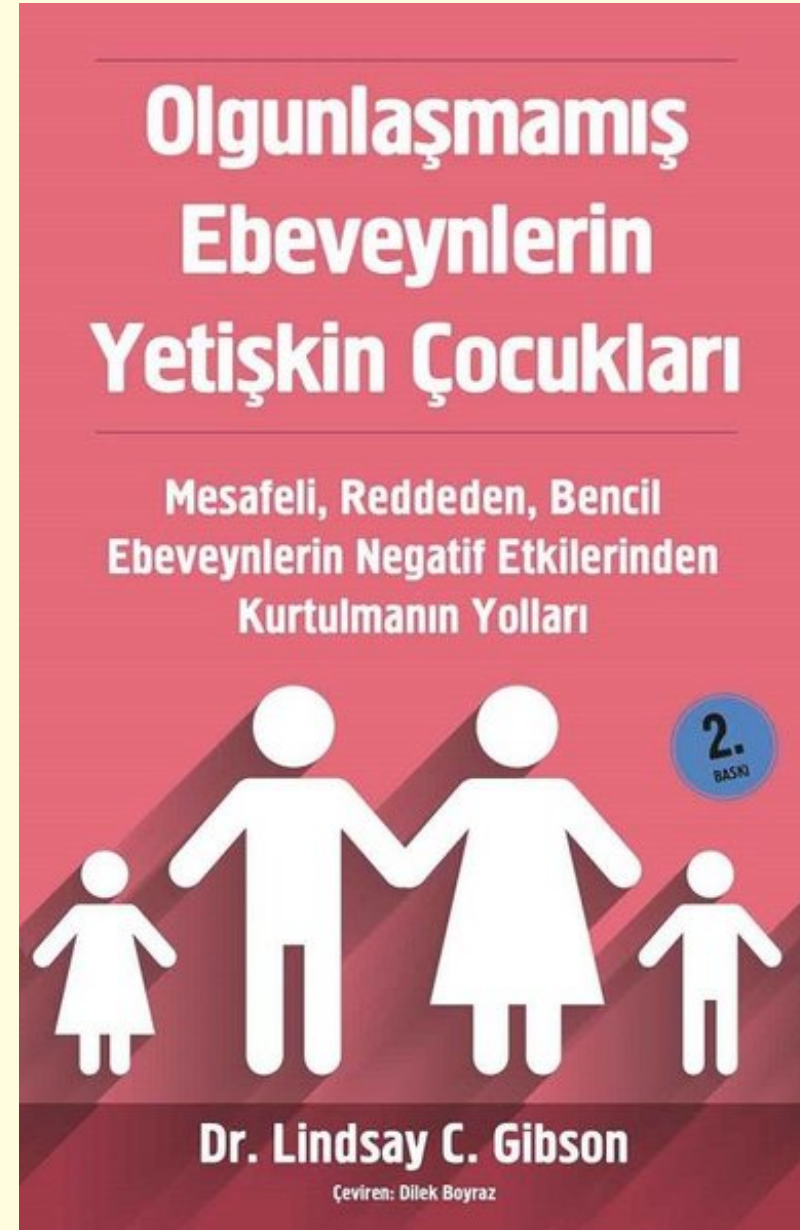
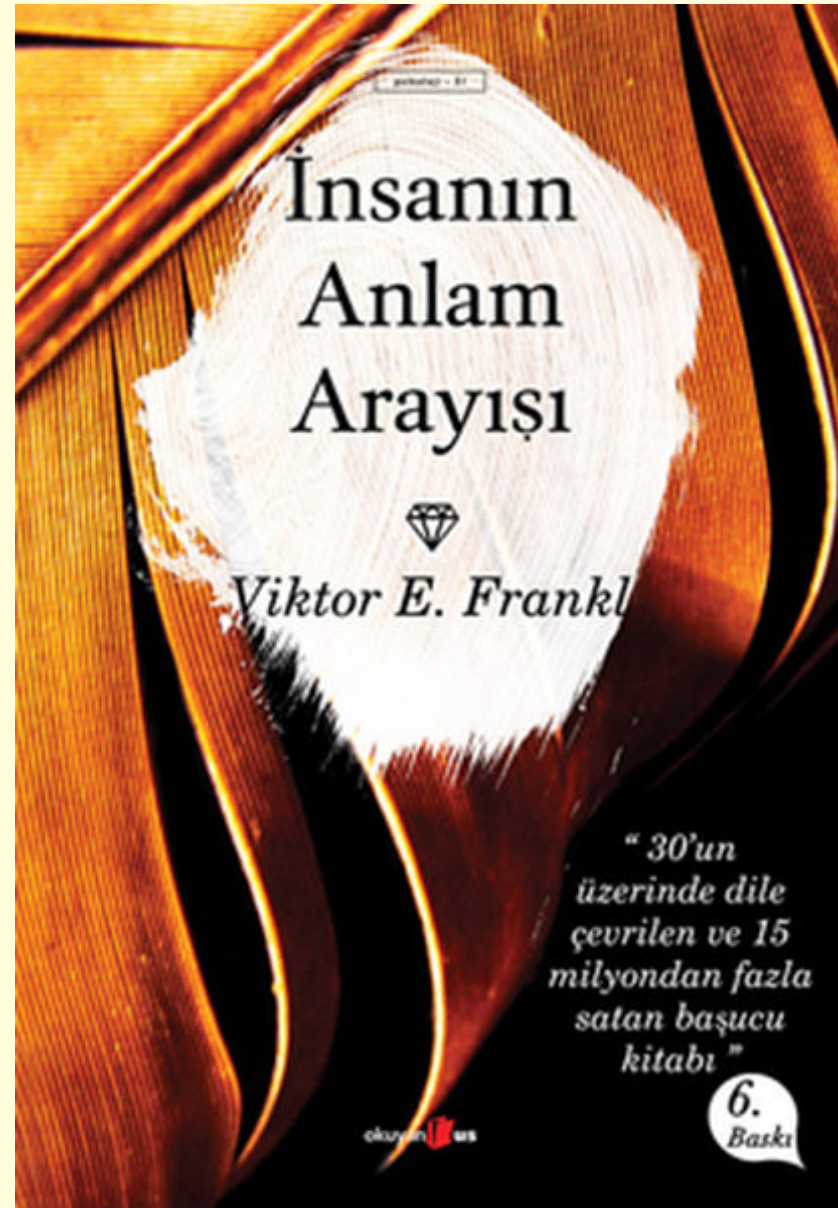
Düşük enerji ve katılım motivasyonu

Genel olarak özenli ve pozitif hisseder

Rahatsız ve odaklanması gerek

Negatif duygularla dolu ve sert tepki verebilir

# AYIN KİTAPLARI



# KAYNAKÇA



Kurt, Ş. (2021). Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 18 (40), 2823 - 2852.

Maboçoğlu, F. (2006). Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler.

[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erdoğan, Y., Kenarlı, Ö (2008). Duygusal Zeka ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi, 37(178), 297-310.

Eryılmaz, E. (2020). Çocuklarda Duygu Düzenleme (Regülasyon) Becerileri. Erişim Adresi:

<https://www.dbe.com.tr/Cocukvegenc/tr/news/cocuklarda-duygu-duzenleme-regulasyon-becerileri/>