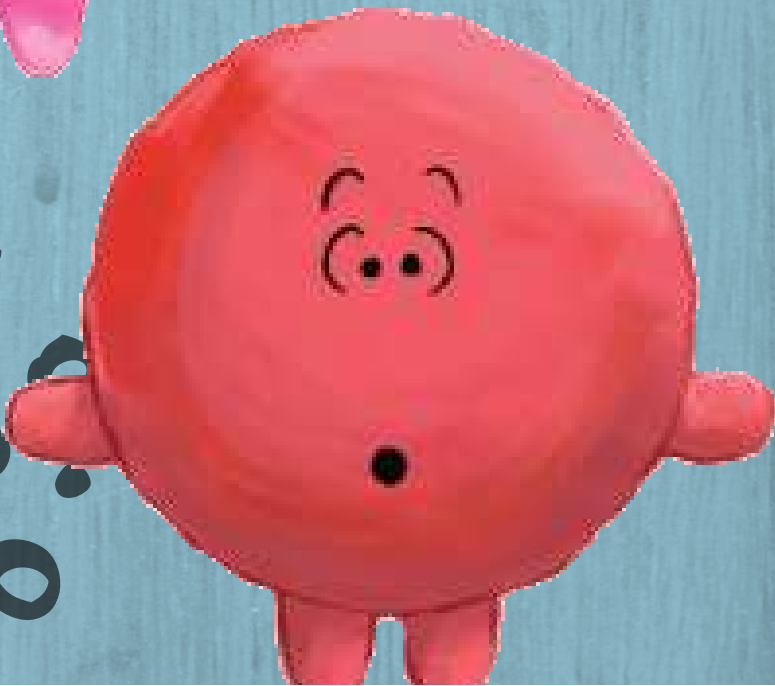


Duygularımı Tanııyorum



İDİZAY
İREM

Duygusal Zeka Nedir?

Başarı için önemli görünen duygusal nitelikleri betimlemek için "duygusal zeka" kavramından yararlanılmıştır. Bu nitelikler şunları kapsar:

- Empati
- Duyguları ifade etme ve anlatım
- Mizacını kontrol etme
- Bağımsızlık
- Uyum sağlayabilme
- Beğenilme
- Kişilerarası sorunları çözme
- Sebat
- Sevecenlik
- Nezaket
- Saygı

Duygusal zekâ kavramı duygularla ilişkili olup kendi ve başkalarının duygularını anlamada etkili olmayı anlatmaktadır. Kendinde ve başkalarında üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme, utanç vb. duyguları

anlama becerisi duygusal zekâ kapsamındadır.

Duygusal zekâ kavramı içinde sahip olunması gereken beş yetenek vardır.

Birincisi öz-bilinç olan kendini tanıma ve duygularının farkında olmaktır.

İkincisi duyguları idare edebilmektir.

Üçüncüsü kendini harekete geçirebilmektir.

Dördüncüsü başkalarının duygularını anlamaktır.

Son olarak beşincisi ilişkileri yürütebilmektir.

Duygusal yetenek sahibi, kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını anlayıp onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen kişiler hayatın her alanındaki ilişkilerde başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde avantajlıdır.

Sosyal-Duygusal Öğrenme

Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) Genel olarak SDÖ bireyin duygulara olan hâkimiyetini anlatır. SDÖ, çocuk ve gençlerin önemli yaşam görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirebilmeleriyle ilgilidir. Bu anlamda SDÖ kapsamlı psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleriyle ilişkilidir (Nazlı, 2011).

Sosyal ve duygusal öğrenme sadece öğrenciler için değil tüm insanlar için oldukça önemlidir. Bir öğrenme ortamında o anda içinde olduğumuz duygu durumumuz neyi, nasıl ve ne kadar öğrendiğimizi etkiler.

Sosyal Duygusal Öğrenme becerileri okul öncesi yaş grubundan itibaren tüm öğrencilere rahatlıkla öğretilebilecek becerilerdir. Önemli olan duyguların anlaşılmasına dayanan bu becerilerin sıkıcı bir şekilde öğretilmesinden ziyade

daha anlaşılır bir şekilde öğretilmesidir.

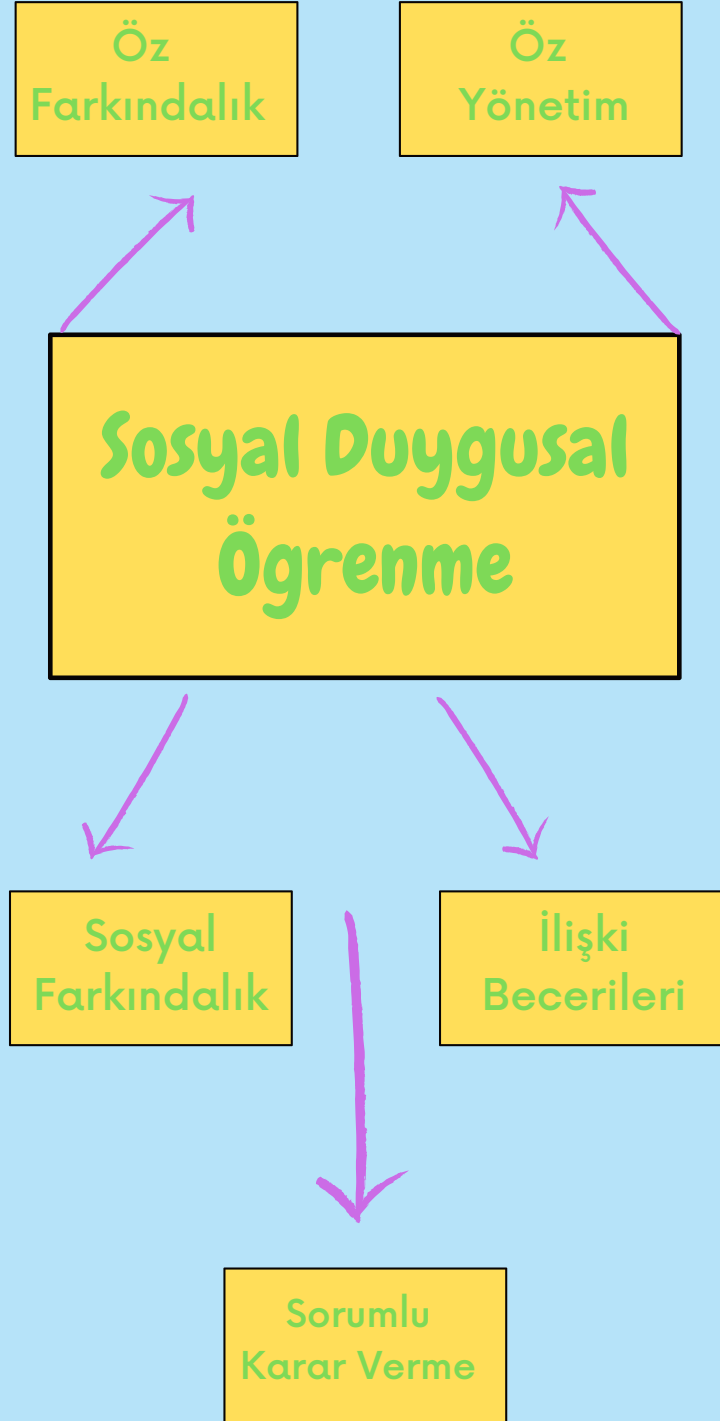
Ayrıca akademik performansa da oldukça olumlu etkisi vardır. Öğrenciler ders zamanlarını anlamazlıklarını çözmek yerine ders konularını öğrenmeye ayıracaklarıdır. İyi bir öğrenci olmak, sorunlarını yapıcı yoldan çözmek, karşılaştığı çatışmalı durumları saldırgan ya da çekingen olarak çözümsüzlük sergilemek yerine atılgan davranışlar sergilemektir (Utter & Nyhus, 2014).



Zins, Wang & Waberg, (2004) sosyal duygusal öğrenmenin şu alanlarda iyileşme oluşturduğundan bahsederler:

- Okula karşı olumlu bir tutum sergilemek,
- Toplumun güçlenmesi için çalışmak,
- Yüksek akademik motivasyon ve eğitim hedefleri,
- Davranış sonuçlarının daha iyi anlaşılması,
- Okul stresi ile başa çıkmak için daha iyi yeteneğe sahip olma,
- Çalışma, öğrenmeye karşı daha olumlu tutum,
- Sınıf içi etkinliklere daha çok ve aktif katılım,
- Daha az devamsızlık ve derslere tam katılım sergileme,
- Saldırgan davranışlarda azalma,
- Öğrenmeyi öğrenme becerilerinde iyileşme,
- Daha iyi problem çözme ve planlama yeteneği.

Sosyal Duygusal Öğrenme'nin 5 Duygu Alanı



Öz-farkındalık: Anlık neler hissettiğimizi bilme; yeteneklerimiz hakkında gerçekçi bir değerlendirme ve yerinde bir öz güven algısı.

Sosyal Farkındalık: Başkalarının duygularını algılama, onların bakış açısını alabilmek; farklı gruplarda olumlu etkileşim kurma ve takdir etme.

Öz Yönetim: Eldeki görevlere kolaylıkla müdahale etmek, duygularımızla baş etmek, vicdan sahibi olmak, hedeflere ulaşma konusunda azim göstermek, aksiliklere ve hayal kırıklığı karşısında sebat etmek.

İlişki Becerileri: Başkalarıyla birlikte istenilen etkili ilişkiler başlatabilme ve bu ilişkileri sağlıklı ve tatminkâr bir şekilde devam ettirebilmektir.

Sorumlu Karar Verme: Kişisel ve sosyal davranışları hakkında etik yapıcı seçimler yapabilme





DUYGUN
FLASH
KARTLARI





SEVILEN



NAZIK



RAHATSIZ



HAYAL KIRIKLIGI



SUCLU



SASKIN





MUTLU



ARKADAS CANLISI



KIZGIN



ÜZGÜN



MAHÇUP



CESUR





MERAKLI



GUVENsiz



GURURLU



HUYSUZ



HASSAS



MERAKLI





KORKMUS



YALNIZ



HEYECANLI



UTANGAC



KISKANÇ



CANI YANMIS





ÖFKELI



SAÇMA



UMUTLU





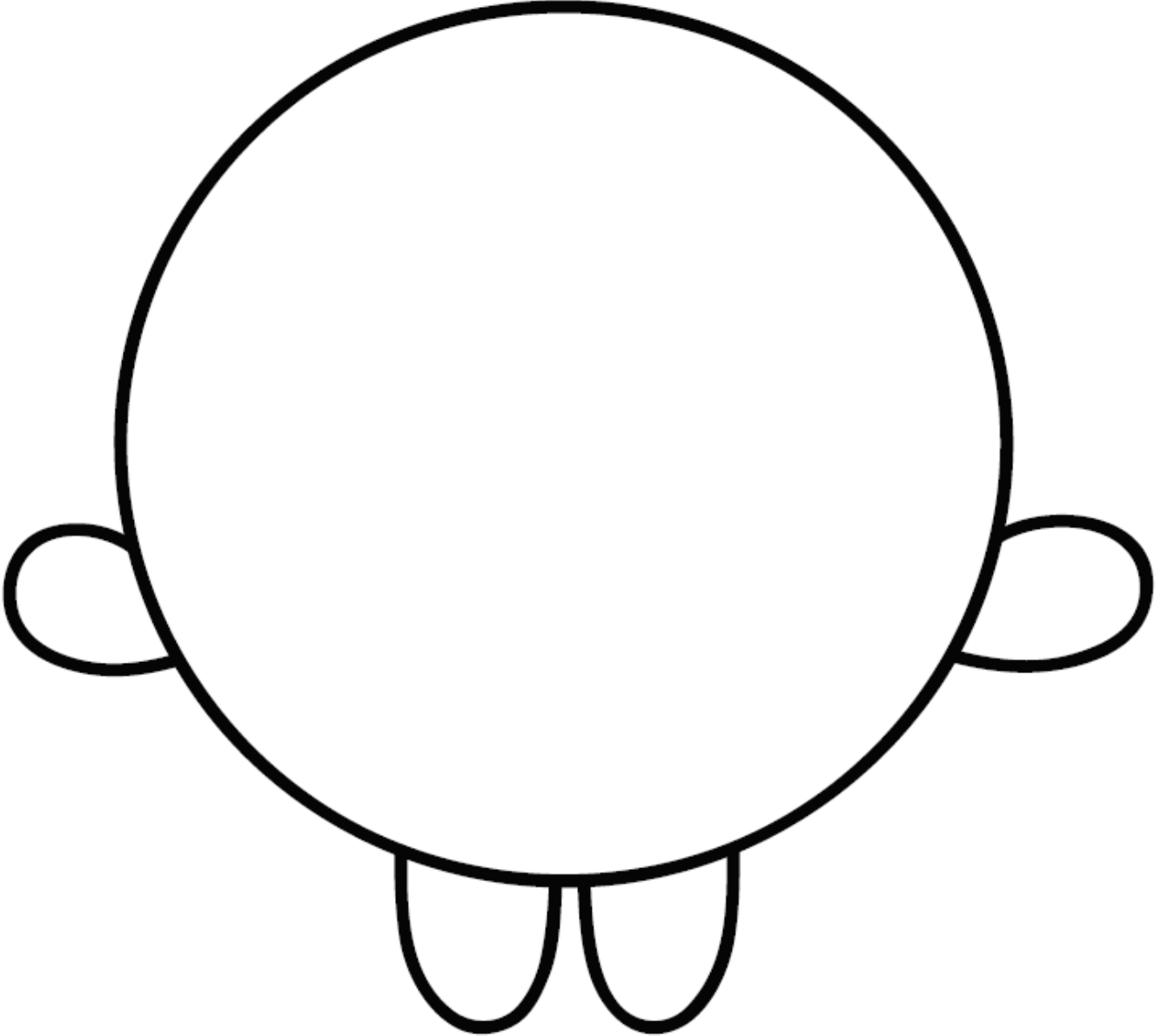
KIBAR

ŞİMDİ KIBAR OLMA ZAMANI!



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



Çocuğunuzla bu hafta kibar insanlar hakkında konuşun. Örneğin kibar birinin davranışlarını anlatmasını isteyin.

- Kibar biri nasıldır?
- Hangi davranışları dikkatini çeker?
- Nazik birini hayal edip gözlemlerini paylaşmasını isteyebilirsiniz.

Bir aile olarak; son zamanlarda veya geçmişte size nazik davranan, takdir ettiğiniz kişiler hakkında konuşun. Bu kişiyi arayabilir ya da bir mesaj gönderebilirsiniz hep beraber.

Nezaketin takdir edilmesi olumlu bağlantılar yaratır ve bunu sürdürür!



Gizli nezaket eylemleri

Örneğin yolda, sahilde gördüğünüz çöpleri toplayın.



Yaşlı komşunuzun çöpünü atın.



Birine çiçek bırakın.



→ Bu davranışların ona nasıl hissettirdiği hakkında mutlaka konuşun.

Bir nezaket (iyilik) dalgası görüyor musun?





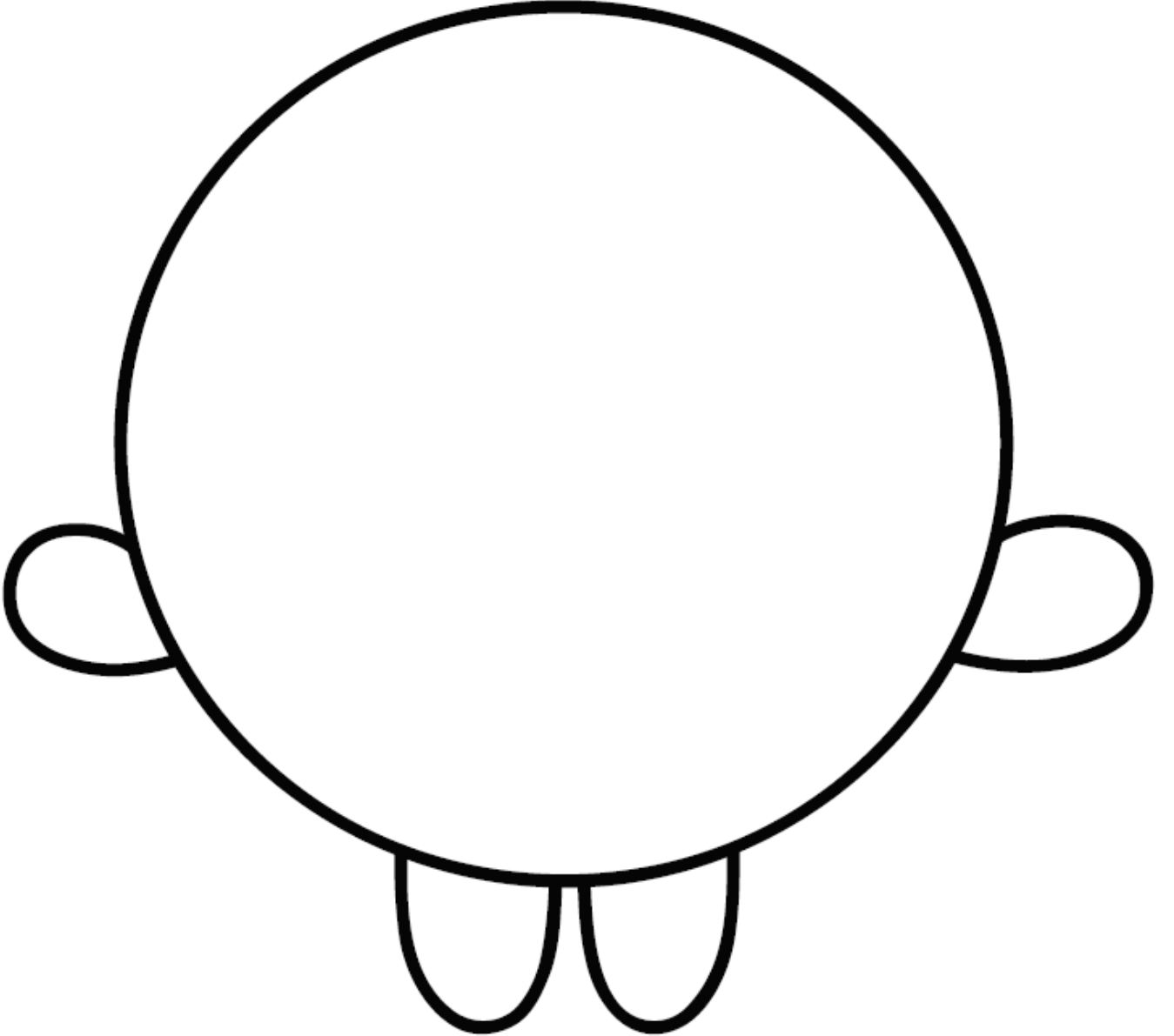
MUTLU

BUGÜN ÇOK MUTLU BİR KALBİN VAR!



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



Çocuğunuzla bu hafta mutluluk hakkında konuşun. Örneğin mutluyken davranışlarının nasıl olduğunu anlatmasını isteyin.

- Çocuğunuz sizden bir şey istediğinde ya da size bir şey sorduğunda neşeli bir şekilde yanıt verin: " Bunu (ya da bu bilgimi) seninle paylaşmaktan mutluyum."

Mutlu kalp Etkinliği: 

Kırmızı veya pembe A4 kağıdından bir kalp yapın veya kalp şeklinde bir nesne kullanın eğer varsa.

Akşam yemeğinde bu kalbi aile üyelerine verin:

- **"Bugün kalbinizi ne mutlu etti?"** diye sorun. Ardından **"Başkasının kalbini nasıl mutlu ettin?"** sorusunu sorun.



Aile Dansı Etkinliği

Müzik olumlu duygular yaratır ve aile üyelerinin mutluluğuna yardımcı olabilir.

Ailenizle birlikte herkesi mutlu edecek bir "Aile Şarkısı" seçin. Şarkıyı açın ve şarkıya eşlik ederek hep birlikte dans edin. Bu esnada başka şeylerle ilgilenmeyin ve her şeyi bırakın. Müziğın sesini açın ve "Aile Dansını" yaparken mutlu olun!





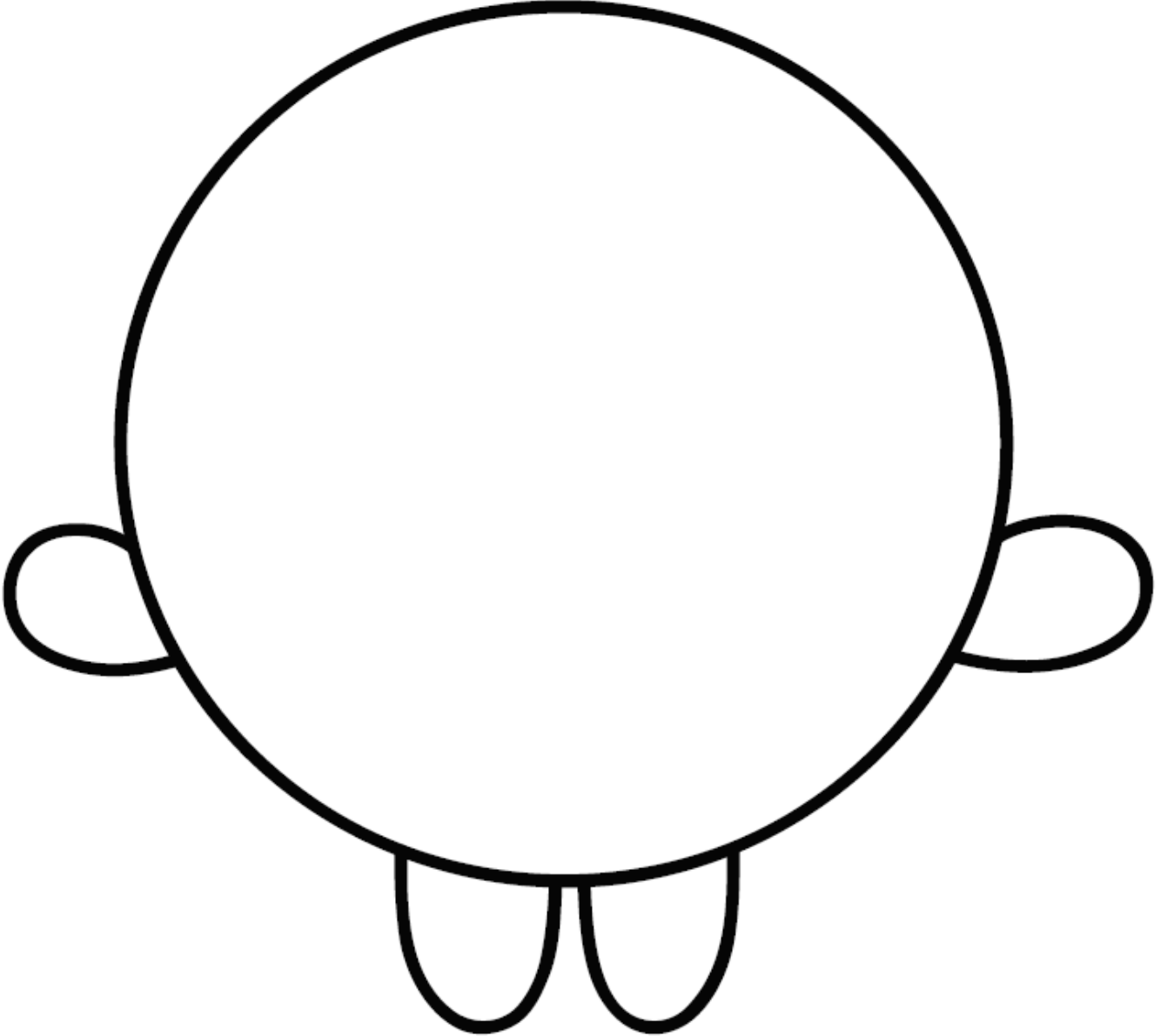
HEYECANLI

ŞİMDİ EĞLENME ZAMANI!



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



Çocuğunuzla bu hafta heyecanlı durumlar hakkında konuşun. Örneğin heyecanlandığında vücudunda neler oluyor?

- Bu hafta en çok neye heyecanlanmış?

Heyecanlı Dans Partisi

Müzikle dans etmek heyecanlı duygular yaratabilir. "Heyecanlı bir Dans" oluşturun.

Eğlenceli bir müzik seçin. Biraz sakince dansa başlayın ve yavaş yavaş büyük heyecana ulaşın.

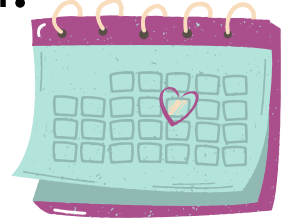
Çocuğunuzun vücut ve eylemlerini kontrol etmeyi öğrenmesine yardımcı olmak için hareketler konusunda eşlik edin ve tekrar dansı yavaşlatın ve "biraz heyecanlı" hale getirerek bitirin.



Aile Gezisi

Bir aile gezisi planlayın. Ve bir kağıda bu tarihi yazıp duvara yazabilir ya da takvimde işaretleyebilirsiniz.

Takviminizde ailece geri sayım yapın. Her gün bu heyecan verici etkinliğe kadar kaç gün kaldığını sayın. Sonunda zamanı geldiğinde, gitmeden etkinlik için ne kadar heyecanlı olduklarını konuşun.



Sıcak - Soğuk

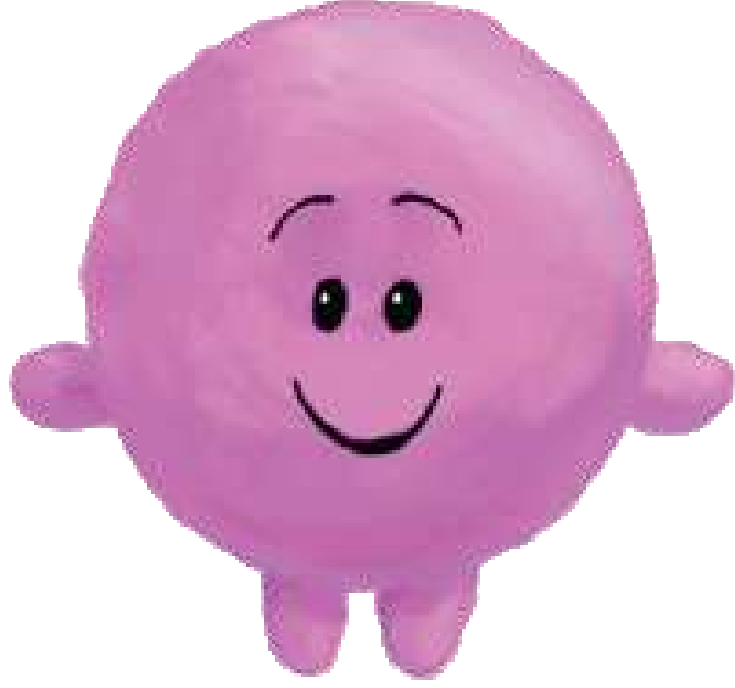
Evde bir yere çikolata, yeni bir giysi, yeni aldığınız bir kalem gibi bir şey saklayın. Çocuğunuza onu aramasını söyleyin. Eğer

sakladığınız yere yaklaşırsa, "sıcak", çocuğunuz sakladığınız yerden uzaklaşıyorsa "soğuk" deyin.



Çocuğunuz sakladığınız şeyi bulana kadar devam edin. Bulduğunda bu yeni şeyin heyecanını birlikte kutlayın!





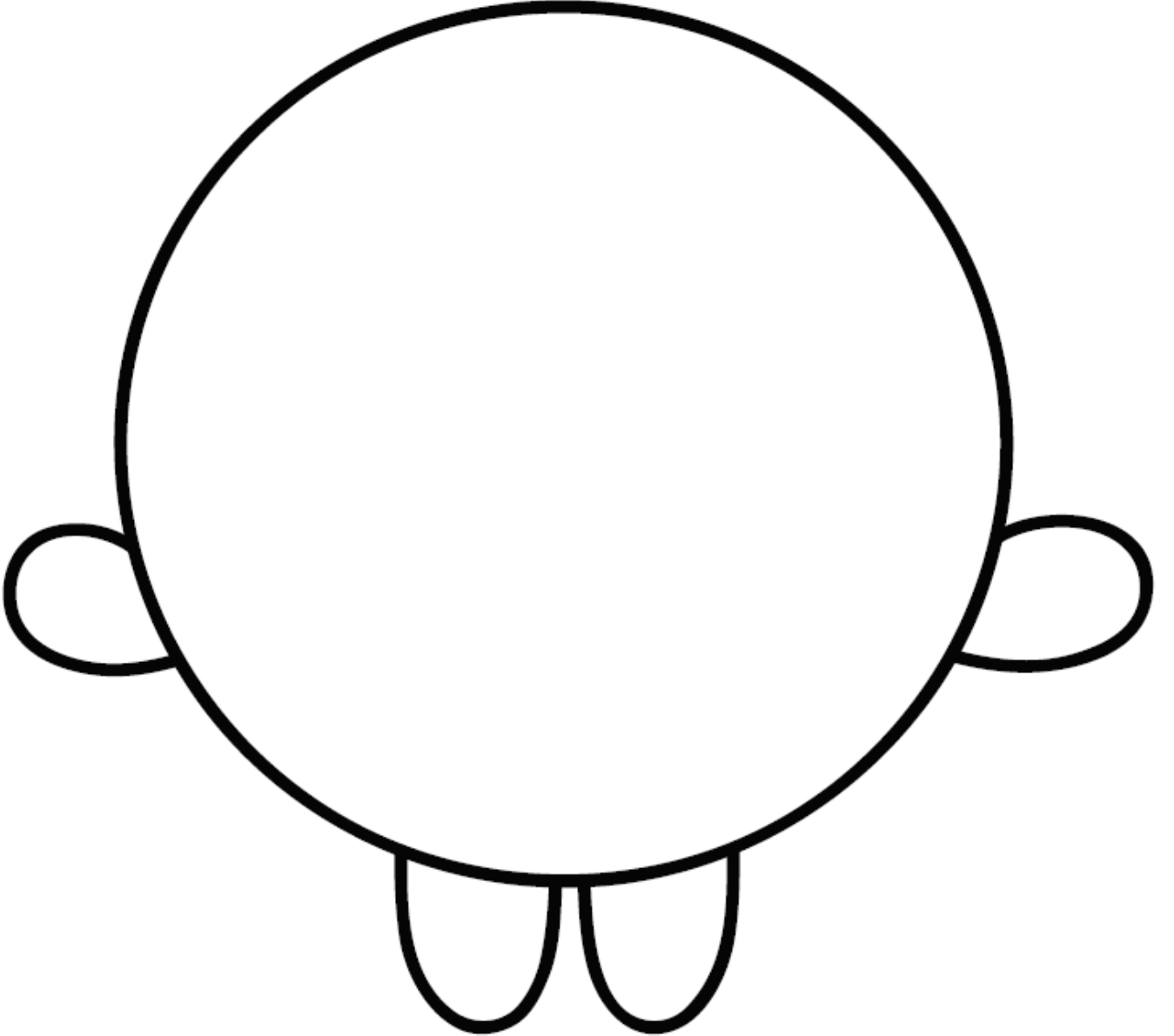
ARKADAŞ CANLISI

DOST YÜZLER DOSTÇA MEKANLAR YARATIR!



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



- Dostluk İşaretleri: Göz teması, baş sallama, gülümsemeler gibi samimiyeti ifade eden jestler ve kelimeler.



Gün içerisinde bunlardan hangilerini yaptığınız hakkında sohbet edin. Çocuğunuz da siz de örnekler verin.

Tatlı ve Ekşi

Bu, ailelerin arabada tadını çıkarabileceği eğlenceli bir oyundur.

Araba sürerken, ışıklarda durduğunuzda diğer arabalardaki insanlara veya kaldırımdakilere 'Dostluk İşaretleri' göndereceksiniz. Karşıdaki kişi de bir 'Dostluk Sinyali' gönderirse, "Tatlı" denir. Dostça işaret alamazsanız, "Ekşi" denmeli.

♥ Umarım, fazlasıyla "Dostluk Sinyali" geri alırsınız !

Başka 'Dostluk İşaretleri' neler olabilir? beraber konuşarak çocuğunuzla karar verebilirsiniz.



Çocuklara şunu hatırlatın;
insanların karşılık olarak
'Dostluk İşaretleri'
göndermemesi, kaba oldukları
anlamına gelmez.

Aksine, kültürler insanların
duygularını farklı şekillerde
ifade etmesine neden olabilir.

Ayrıca, bazı insanlar daha
utangaçtır veya dostluk
işaretlerini nasıl
gönderecekleri
öğretilmemiştir.



Çak! Dost Beşliği

Bu, başkalarında gözlemlediğiniz dostluğu kabul etmenin eğlenceli ve etkileşimli bir yoludur.

Dostça bir bakışa, yüze sahip birini gördüğünüzde (belki markette), çocuğunuza çak işareti yapın ve "**Dost beşliği!**" deyin.

Yavaş yavaş, çocuğunuz arkadaşlığı tanımaya başlayacaktır.





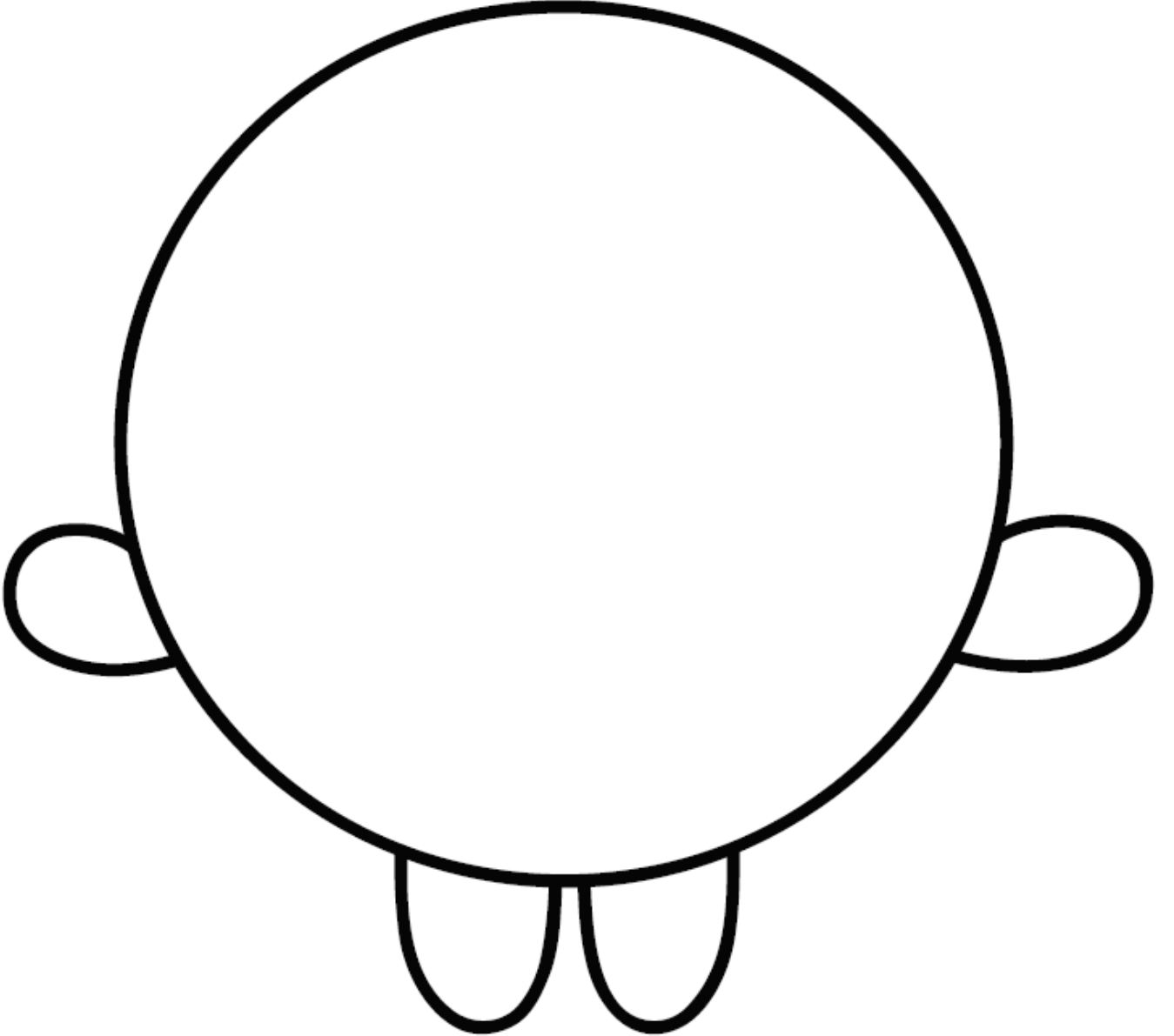
İHMAL EDİLMİŞ

HERKESE YER VAR!



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



- Çocuğunuzun arkadaş canlısı olduğunu ifadelerinizle belli edin. "İnsanlar sana oynayıp oynamayacağını sorduğunda her zaman nasıl "evet" dediğine hayranım."

"Ben küçükken...."

Çocukluğunuzda ya da gençken kendinizi dışlanmış hissettiğiniz zamanları hatırlayın.

"Küçükken, kendimi dışlanmış hissettim..."
deyin.

Bu durumun üstesinden gelmek ve daha iyi hissetmek için yaptıklarınızı ve kimin yakın davranıp sizi oyunlara vs. dahil ettiğini çocuğunuzla sohbet şeklinde paylaşın.



"Seni tanımaya başlıyorum.."

Oyun randevuları ve akran buluşmaları çocuğunuzun her seferinde arkadaşlarıyla vakit geçirmekten zevk alması için iyi bir yoldur.

Oyun ya da buluşma tarihlerini planlamak zor olabilir, ancak çocuğunuzun sınıfındaki her çocuğu bir oyun buluşması için davet etmeye çalışın. Yaklaşık bir saat kadar zaman geçirmelerine fırsat tanıyın.

Küçük çocuklar daha kısa süreler bu ilgiyi devam ettirir. Yaş grubu daha büyükse süre uzatılabilir. Buluşmanın her iki çocuk için de olumlu bir deneyim olması en önemli isteğimiz!



Hey, peki ya ben?

Çocuğunuza bazen arkadaşlarının eğlenirken, oyun oynamak isteyenleri göremeyebileceklerini veya duyamayacaklarını anlatın.

Oyuna katılmanın bir yolu, arkadaşça bir şekilde "Hey, ben ne olacağım? Ben de oynayabilir miyim? demek olabilir.

Aile üyeleriyle pratik yapın. Önce dostça ve daha sonra katı bir şekilde söyleyin. Seslerin ve yüzlerin nasıl bir fark yaratabileceğini tartışın. Evin bir yerinde iki aile üyesinin birlikte oynamasını sağlayarak bunu bir aile etkinliği yapın. Diğerleri onları evde aramaya çıksın birer birer. Onları bulduklarında, "Ben ne olacağım? Ben de oynayabilir miyim? şeklinde aile içinde pratikler yapabilirsiniz. Böylece dışarıda çok daha rahat şekilde kendisini ifade edecektir.



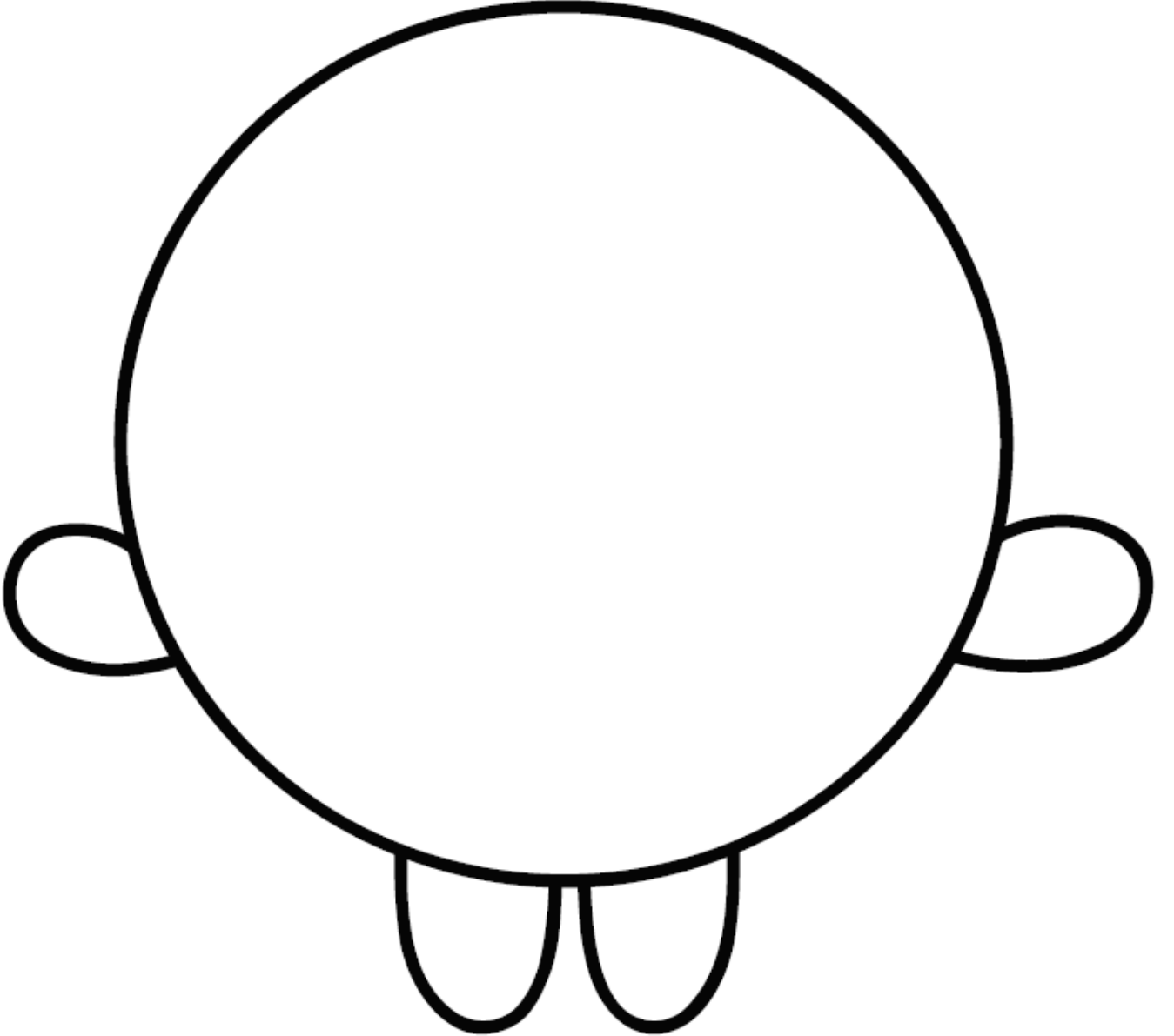
KIZGIN

KIZGIN OLMAK SORUN DEĞİL, KABA OLMAK
İSE UYGUN DEĞİL.



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



- Çocuğunuza **sakinleştirici nefesi** kullanması için rehberlik edin:

Parmağını burnuna koyup "bir çiçek koklayabilirsin..."
(burnunuzdan nefes alın),
ardından;



"bir mum üfleyebilirsin"
(ağzından verin) deyin.



Kızgın Numarası Yap!

Öfke korkutucu olabilir çünkü bazen insanlar kızdıklarında yüzleriyle, sesleriyle, sözleriyle ve eylemleriyle incitici şeyler yaparlar.

> Bu oyun, çocukların sinirlendiğimizde vücudumuzu nasıl kullanıp kullanamayacağımızı görmelerine yardımcı olabilir.

Aile üyeleri olarak sırayla kızmış gibi yapın. Bunu her aile üyesi sesi ve bedeniyle (ayakları yere basmak, bağırarak, yerde yuvarlanmak) yoğun kızgın duyguları canlandırmaya başlasın (eğlenmeyi unutmayın).

Ancak bu esnada kaba sözlere izin verilmez.

Bir aile üyesi seçilir ve diğer üyeler onu gerçekten kızdıracak şekilde davranırlar. Her aile üyesi için onu kızdıracak ve bu duyguları yaratabilecek diğer durumları düşünün ve konuşun. Her üyeden sonra, kızdığında ve üzücü bir şekilde iletişim kurulduğunda nasıl hissettiğini paylaşın. Ve kendinize şunu hatırlatın "Kızgın olmak sorun değil, kaba olmak ise uygun değil."



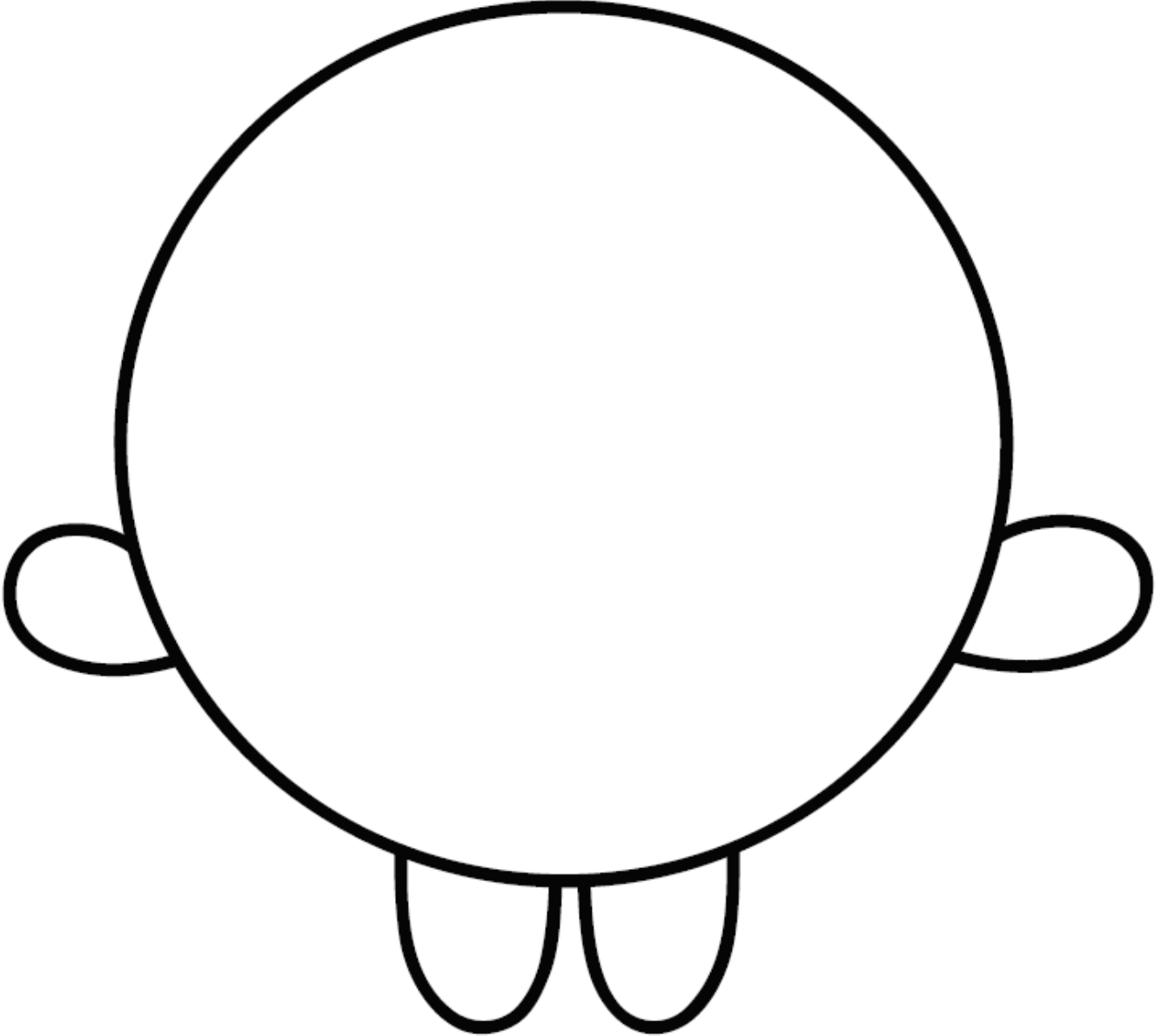
HAYAL KIRIKLIĞI

BELKİ DE BİR DAHAKİ SEFERE!



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!





"Benim de..."

- Kendi hayal kırıklıklarınızı anlatın: Çocuklar çoğu zaman, istediklerini alamadıkları zaman kendilerini kötü hisseder. Çünkü bir şeye sahip olmanın, onları şanslı hissettireceği söylenmiştir. O anki duygularını kabullenmeleri için sizin de hayal kırıklığına uğradığınız bir anınızı/hikâyenizi anlatın. Mesela çocukken yaşadığınız benzer bir olayı. Kendi hayal kırıklıklarınızı anlatmak, çocuğunuzun yaşadığı yalnızlık hissini ortadan kaldırır ve **empati** yetisini geliştirmesine yardımcı olur.



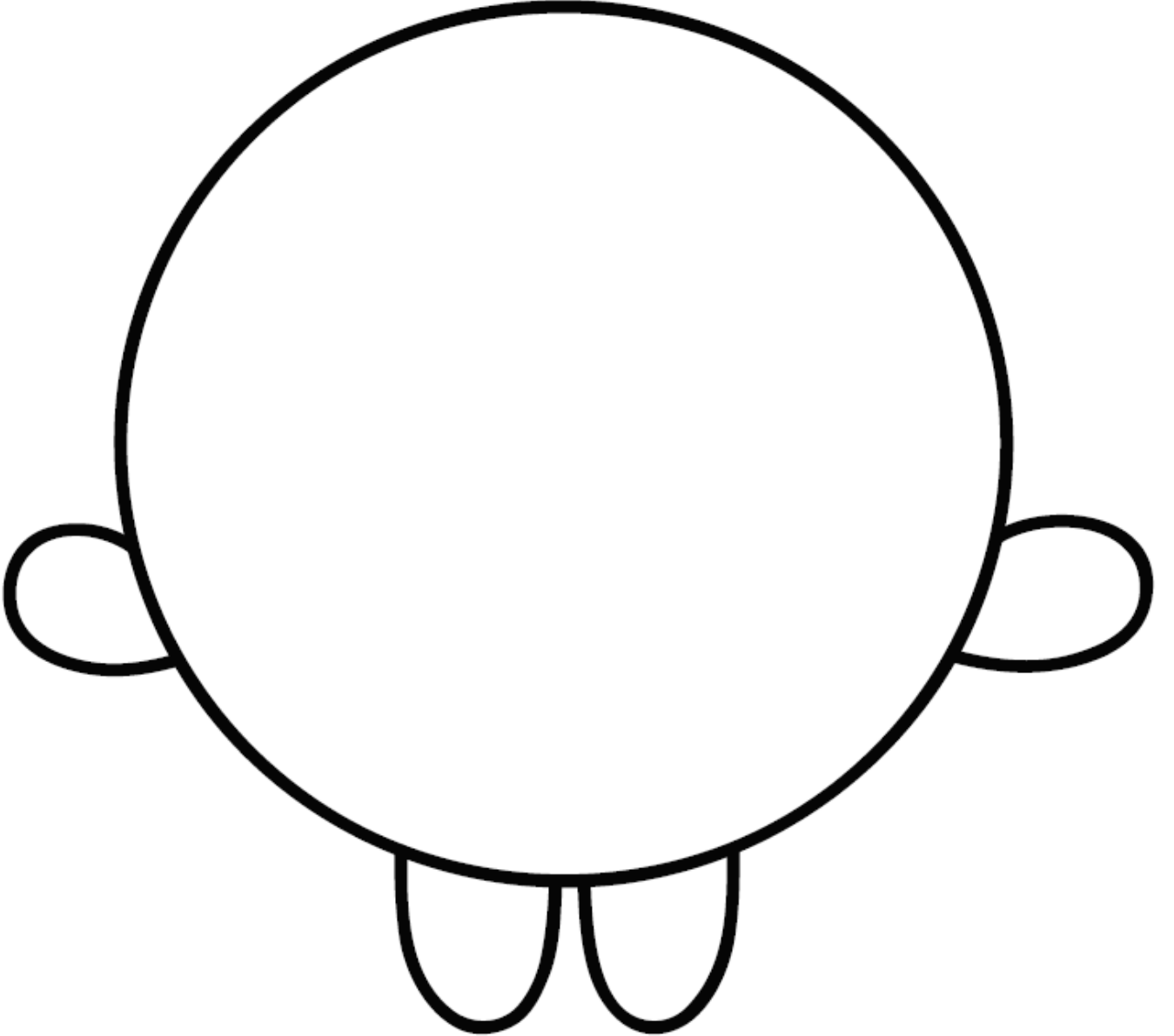
CESUR

CESARETİNİ ÖNÜNE KOY



KENDİ DUYGUNU OLUŐTUR!

SENİN DUYGUN NEYE BENZİYOR?



Duygularını paylaş!

yaşadığımda hissederim.

AİLE ETKİNLİĞİ
SAYFASINA GEÇELİM!



- Çocuğunuz yeni bir Şey denemeye isteksizlik gösterdiğinde ve çekindiğinde onu cesaretlendirin:

“Kerem, kum havuzundaki çocuklarla oynamak istiyor gibisin. İŐte kovan ve kreğin. Cesurca isteğini dile getirmeni ve katılıp katılamayacağını arkadaşlarına sorduğunu görmek istiyorum.”



Aile Pratiği "Yeniden"



Daha önce hiç denemediğiniz veya bir süredir yapmadığınız bir Şeyi tekrar deneyin. BaŐlangıç için bir gün seçin. Örneğin, eskiden gitar alıyordunuz ama uzun süredir elinize almadınız. Aile üyelerini, bu denemeleri birbirlerinin önünde yapmaya teŐvik edin. Birbirinize destek ve cesaret verici sözler söyleyin.



"Cesurum, Cesursun, Cesuruz"

Hayatınızın farklı zamanlarında cesur olduğunuz anıları paylaşarak akşam yemeğinde sırayla söz alarak sohbet edin.

Her aile üyesi, "Ben olduğunda çok cesurdum" cümlesini tamamlayarak sırayla söz alabilir. Herkes birkaç cesur deneyimini paylaştıktan sonra, "Bu sana nasıl hissettirmişti? Cesur olduğun için olumlu şeyler oldu mu?" soruları eşliğinde devam edebilirsiniz. Paylaşım esnasında "o esnada bunu anlatmak" nasıl hissettirdi sorusunu yanıtlamayı da unutmayın. 😊



ÖFKE



METRE

NE KADAR ÖFKELİSİN?

NE YAPABİLİRSİN?

AŞIRI
ÖFKELİYİM

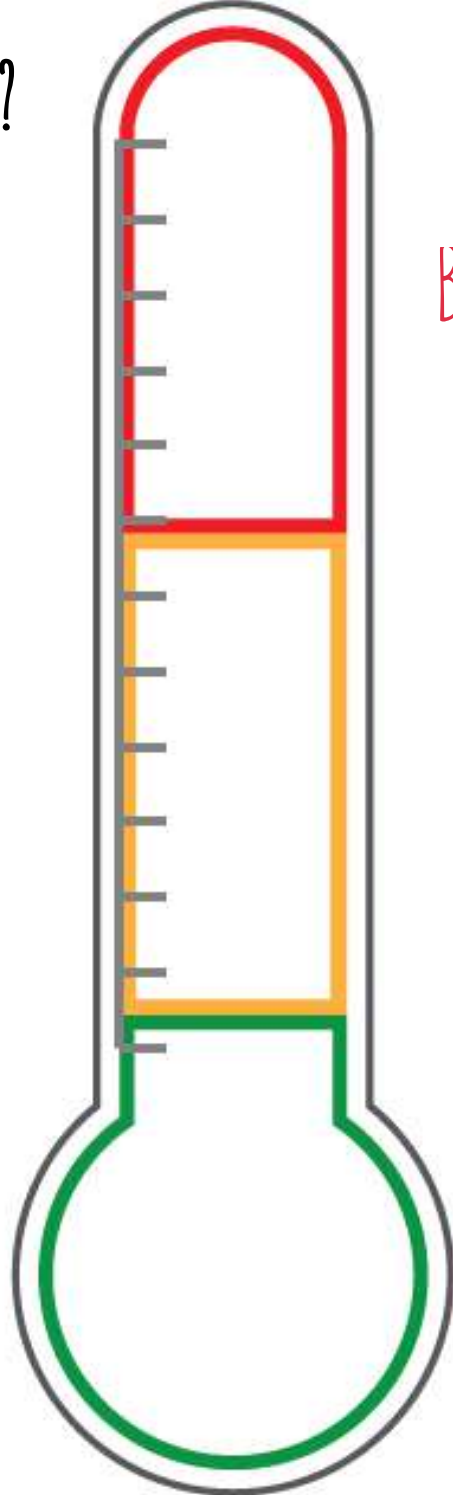
BİRAZ ARA VER VE
KENDİNİ DİNLE

ÖFKELİYİM

DERİN NEFES AL
VE YARDIM
İSTE

BİRAZ
ÖFKELİYİM

DERİN NEFES AL
VE KONUŞMAYA
ÇALIŞ



DUYGU SANDVIĞI

Haydi, duygular menüsünde neler
olduğuna bakalım!

MENU

Sahip olmaktan mutlu
olduğum duygularım (veya sahip olsam
mutlu olurum dediklerim)

Sahip olması benim için zor olan duygular

Sahip olmaktan zevk aldığım (veya sahip
olmak istediğim) başka bir duygu

Hamburgerci

MENÜDE NELER VARMIŞ?

HAYDİ, MENÜDEKİLERLE İLGİLİ
HİKAYELERİMİZİ ANLATALIM !

Unutma! Duygu listesinden
faydalanabilirsin.



AŐAĐIDA ÇIKTI ALIP BİRBİRİNİZLE
PAYLAŐABİLECEĐİNİZ SEVGİ
KARTLARI VAR! 



KİME:.....

KİMDEN:.....

Seni bu kadar seviyorum!



KİME:.....

KİMDEN:.....

Seni bu kadar seviyorum!



KİME:.....

KİMDEN:.....

Seni bu kadar seviyorum!



KİME:.....

KİMDEN:.....

Seni bu kadar seviyorum!



KİME:.....

KİMDEN:.....

Seni bu kadar seviyorum!



KİME:.....

KİMDEN:.....

Seni bu kadar seviyorum!

DUYGU YANSITMA



"Şimdiye kadarki hikayem..."

En çok keyif aldığım
duygularım şunlar:

Bu duyguları hissetmeme
yardımcı olacak ne yaşadım?

Sahip olmaktan memnun
olmadığım duygularım şunlar:

Sahip olmaktan memnun
olmadığım duygularım karşısında
neler yaparım?

DUYGU YANSITMA

"Hikayeme yeni bir bölüm
yazıyorum!"



Daha çok sahip olmayı
istediğim duygular:

Nasıl bu duygulara sahip olurum?
Bana ne yardımcı olur?



Başta çıkmak zorunda olduğum
duygularım:

Bu duygularla baş ederken
nelerden yardım alabilirim?



DUYGUM NE KADAR BÜYÜK?



Birisi seninle paylaşmadığında;



Az



Orta



Çok

Ailen sana sarıldığında ve seni öptüğünde;



Az



Orta



Çok

Biri sana hediye verdiğinde;



Az



Orta



Çok

Arkadaşın başka bir şehire taşınıyor;



Az



Orta



Çok