



DUYGULAR



ÇOCUKLAR NEDEN BU KADAR YOĞUN DUYGULAR YAŞAR?

Çocukların beyinleri duyguları düzenleme konusunda henüz gelişme aşamasındadır.

Bu yüzden sevinçleri çok büyük, öfkeleri çok hızlı, üzüntüleri çok derindir. Bu bir "şımarıklık" değil, gelişimsel bir süreçtir.

ÇOCUKLAR DUYGULARINI NASIL GÖSTERİR?

Çocuklar çoğu zaman duygularını kelimelerle değil, davranışlarla ifade eder:

DAVRANIŞ

Ağlama
Vurma / bağırma
İçine kapanma
Aşırı hareketlilik

ALTINDAKİ DUYGU

Üzüntü, hayal kırıklığı
Öfke, çaresizlik
Korku, güvensizlik
Kaygı

Bir çocuk zor davranıyorsa, zor bir duygu yaşıyor olabilir.

EVDE NE YAPABİLİRSİNİZ?

1. Duyguya isim verin

"Üzgün görünüyorsun."
"Kızgın olduğunda
yüzün böyle oluyor."

Bu, çocuğun beynine
şunu öğretir:
"Anlaşıyorum."

2. Duyguyu düzeltmeye çalışma

"Bir şey olmadı" demek
yerine:
"Canın çok yanmış
olmalı."
Duygular kabul edildiğinde
sakinleşir.

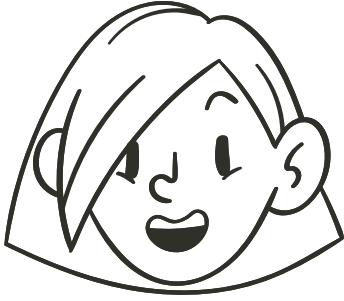
3. Model olun

Çocuklar duyguları öğütle
değil,
gözlemle öğrenir.
"Sakinleşmek için nefes
alıyorum" demek,
"sakin ol" demekten daha
etkilidir.



Duygu Eşleştirmesi

Aşağıdaki hislerin rengini söyleyebilir misin?
Her resmin yazı kutusunu ruh hali termometresine göre renklendir.



Mutlu



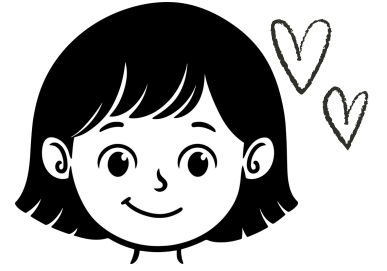
üzgün



incinmiş



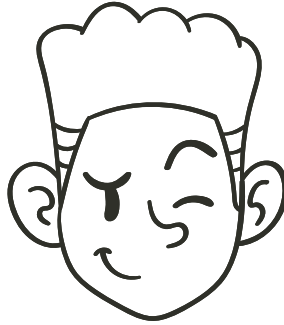
utangaç



sevilen



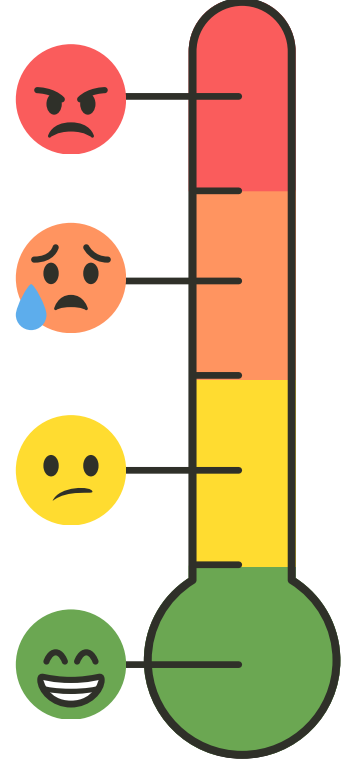
yorgun



şaşkın



korkmuş



DUYGULAR!

