



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA İLKOKULU/ OKUL ÖNCESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

**2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**DUYGU FARKINDALIĞI**

**VELİ BÜLTENİ**

**ARALIK, 2024**



## DUYGU FARKINDALIĞI ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

Değerli velilerimiz,

Çocuklarımız büyürken duygusal dünyaları da tıpkı fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimleri gibi bir yolculuktadır. Duygularını tanıyabilen, ifade edebilen ve başkalarının duygularını anlayabilen bireyler, hayat boyu sağlıklı ilişkiler kurma ve problemlerle baş etme becerilerine daha kolay sahip olurlar.

### Yaşa göre çocukların duygusal gelişim özellikleri

**0-6 yaş (okul öncesi):** 6 aydan küçük bebeklerin zevk, rahatlık ve öfke gibi duyguları, 6 aydan büyük bebeklerin ise sevinç, korku ya da kırgınlık gibi farklı duyguları yaşayabildikleri bilinmektedir. 2-3 yaş çocuklarının mutluluk, neşe, öfke ve üzüntü duygularını tanıyabildikleri ancak hayret, korku ve yalnızlık duygularını yüz ifadelerinden anlamada başarılı olamadıkları belirtilmektedir. 4- 6 yaşında çocuklar duygularını sözcüklerle ifade etmeye başlarlar. Duygularını belli etmek için araçlardan, oyunlardan yararlanabilirler. Sevdikleri üzgün olduğunda anlar ve destek olmaya çalışırlar.

**6-12 yaş (okul çağı):** Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevilme, beğenilmek, benimsenme ve değer verilme. Bu duygusal ihtiyaçlarını karşılayacakları en önemli kaynaklar ise anne/baba, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Bu dönemde çocukların kazandıkları beceriler çocuğa ben başardım hazzı vererek duygusal gelişimine katkı sağlar. Çocuğun duygusal tepkileri de artık kendi iç gereksinimlerine aşırı bağlı olmaktan çıkarak daha çok gerçeklere ve toplumsal durumlara uygun nitelik kazanır.

### DUYGU FARKINDALIĞI NEDİR?

Duygu farkındalığı, bireyin kendi duygularını tanıyıp anlaması ve bu duyguları uygun şekilde ifade edebilmesi anlamına gelir.

Çocuklar genellikle temel duyguları (mutluluk, üzüntü, korku, öfke gibi) ayırt edebilirler ancak karmaşık duyguları tanımlamakta veya birden fazla duyguyu aynı anda hissetmekte zorlanabilirler.

## DUYGU FARKINDALIĞININ FAYDALARI

- **Kendi duygularını kontrol etme:** Duygular kendimizi, değerlerimizi ve ihtiyaçlarımızı anlamak için önemli ipuçları sağlayabilir. Çocuk, bir durumda neden öfkeli olduğunu veya üzülmediğini anladığında duygularını daha iyi yönetebilir.
- **Empati geliştirme:** Başkalarının duygularını fark eden bir çocuk, başkalarına karşı daha anlayışlı olur.
- **Sağlıklı iletişim kurma:** Duygularını doğru bir şekilde ifade edebilen çocuklar, arkadaşlarıyla ve ailesiyle daha güçlü bağlar kurar. Duyguların yüz ifadeleri, sosyal etkileşimin önemli düzenleyicileridir. Birbirimizi anlamamızı ve iletişim kurmamızı kolaylaştırır.
- **Problem çözme becerisi:** Duygularını fark edebilen çocuklar, zorluklarla başa çıkmak için daha iyi yollar bulur. Duygular gelecekteki davranışların önemli motivasyon kaynaklarıdır. Olumsuz duygulardan kaçınmaya, olumlu duyguları deneyimlemeye çalışırız.

## EVDE DESTEKLEYEBİLECEĞİNİZ BASİT YOLLAR

1. **Duyguları İsimlendirin:** Çocuğunuz bir duygu yaşadığında bunu tanımlamasına yardımcı olun. Örneğin, “Gergin görünüyorsun. Bir şey seni rahatsız mı etti?” gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
2. **Duygularınızı Paylaşın:** Günlük konuşmalarınızda kendi duygularınızı ifade edin. “Bugün işte yoğun bir gün geçirdim ve biraz yoruldum ama şimdi sizinle olmaktan mutluyum,” gibi cümleler kurabilirsiniz. Ebeveynin kendi duygu düzenleme davranışları, çocuğın duygu işlemeye yönelik hayattaki ilk tecrübelerini içerir. Çocuklar hangi durumlar karşısında nasıl tepki verileceğini, ebeveynlerinin duygu ifadelerini kopyalayarak öğrenirler.
3. **Kitaplardan ve Hikayelerden Yararlanın:** Çocuk kitaplarındaki karakterlerin hissettikleri üzerine konuşarak empati ve duygu farkındalığını geliştirebilirsiniz.
4. **Duygular İçin Bir Köşe Oluşturun:** Evde bir “Duygu Köşesi” oluşturup, çocuğunuzun nasıl hissettiğini seçip ifade edebileceği yüz ifadeleri veya renklerle çalışabilirsiniz.
5. **Soru Sormayı İhmal Etmeyin:** Çocuğünüzü duygularını fark etmeye yöneltecek sorular sorabilirsiniz. En çok ne şaşırtır? En çok merak ettiğin şey nedir? Bugün en güzel anın hangisiydi? Seni en çok ne korkutur? Kendini ne zaman cesur hissedersin? Gibi sorularla hem duygu farkındalığı kazandırabilir hem beyin fırtınası içeren sorularla eğlenceli vakit geçirebilirsiniz.



**6. Tepkilerinizin tutarlılığı konusunda duyarlı olun:** Çocuğunuzun gösterdiği duygulara, kendi duygu durumunuzdan yola çıkarak değil gerçekten çocuğunuzun içinde bulunduğu duruma göre karşılık verin. Kendinizi kötü hissettiğinizde çocuğunuzun gösterdiği duygusal tepkiye cezalandırıcı bir biçimde, iyi hissettiğinizde ise tavizkar bir tutum içerisinde olmamanız gerekmektedir.

**7. Cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı olun:** Çocuklarınıza cinsiyetlerine göre davranış tarzları belirlemeyin, kız ve erkek çocukların tüm duygularını yaşamalarına izin verin. “Erkek adam ağlar mı?” “Hanım hanımcık ol biraz” gibi yaklaşımlar çocukların korku, öfke, mutluluk, hüzn gibi temel duyguları yaşamalarına engel olmakta ve bu durum bir sonraki kuşağa da bu şekilde aktarılmaktadır. Duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayıp ifade etmek çocukların duygusal gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

## SON SÖZ

Duygu farkındalığı, çocuklarımızın duygusal dayanıklılıklarını artıran bir beceridir. Onları bu konuda desteklemek, hem bugün hem de gelecekte sağlıklı bireyler olmalarını sağlar. Çocuğunuzun duygularını anlama ve ifade etme yolculuğunda birlikte ilerlemek için iletişimimizi sürdürmek dileğiyle!

ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA İLKOKULU/OKUL ÖNCESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ  
ARALIK, 2024