



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
AİLE OKULU PROJESİ



ÇOCUKLARDA
SOSYAL DUYGUSAL
BECERİ GELİŞİMİ

İÇİNDEKİLER

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

- * Sosyal Duygusal Beceriler (azim, merak, sabır, güven, empati)
 - Sosyal duygusal gelişim özellikleri
 - Sosyal duygusal becerilerin önemi
- * Yaşlara Göre Sosyal Duygusal Beceri Özellikleri
 - Yaşam boyu sosyal duygusal beceri gelişimi
 - Bebeklik, erken çocukluk, orta çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte sosyal duygusal beceriler

İÇİNDEKİLER

*Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Etkileyen Faktörler

- Aile, okul, akran ilişkileri, toplum, kültür
- Cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, bireysel farklılıklar

*Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Destekleyici Unsurlar

- Aynalama, duygu sosyalleştirme, duygu koçluğu
- Sosyal duygusal öğrenme stratejileri
- Erken müdahale ve önleme
- Nefes ve gevşeme egzersizleri, çocuk edebiyatı, oyun ve etkinlik örnekleri

Önce biraz ısınma...



Paylaşmak istedikleriniz?



Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

Sosyo-duygusal gelişim

Sosyal gelişim;

- Başkalarıyla ilişkiler kurmayı
- Kurulan ilişkilere değer vermeyi
- Sosyal uyum sağlamayı içerir.



Sosyo-duygusal gelişim

- Duygusal gelişim;
- Çocuğun duygularının farkında olmasını,
- Duygularını ifade etme ve yönetmesini
- Başkalarının duygularını anlama ve bunlara tepki verme becerisini içerir.



Sosyo-duygusal beceriler

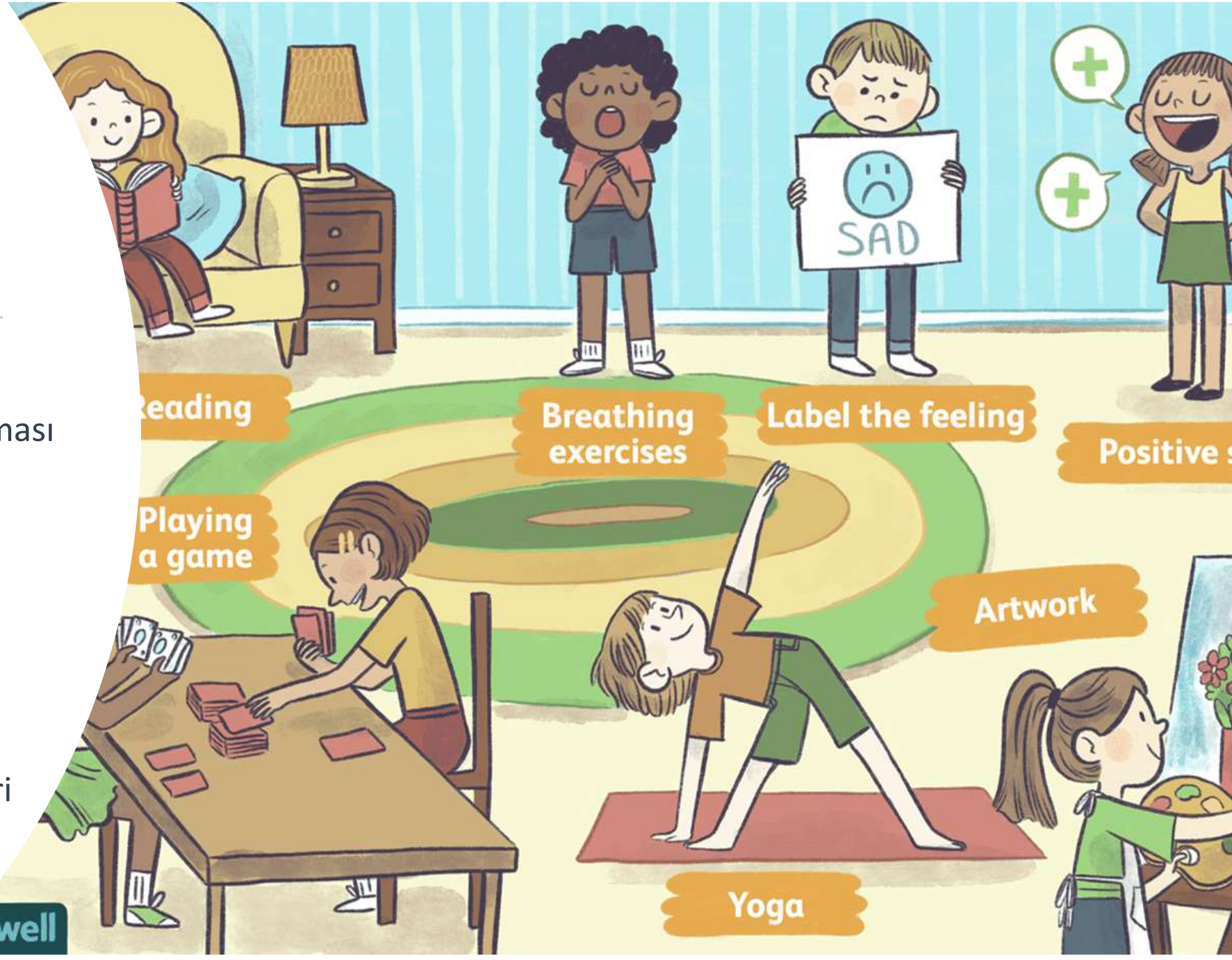
- Sosyal duygusal beceriler ise;
- Bireylerin yaşantısında sosyal hayata uyum sağlaması,
- Duygularını anlayarak onları kontrol edebilmesi
- Kendini ifade edebilmesi için gerekli özellikler olarak tanımlanmaktadır (Elias vd., 1997).



Sosyal Duygusal Becerileri

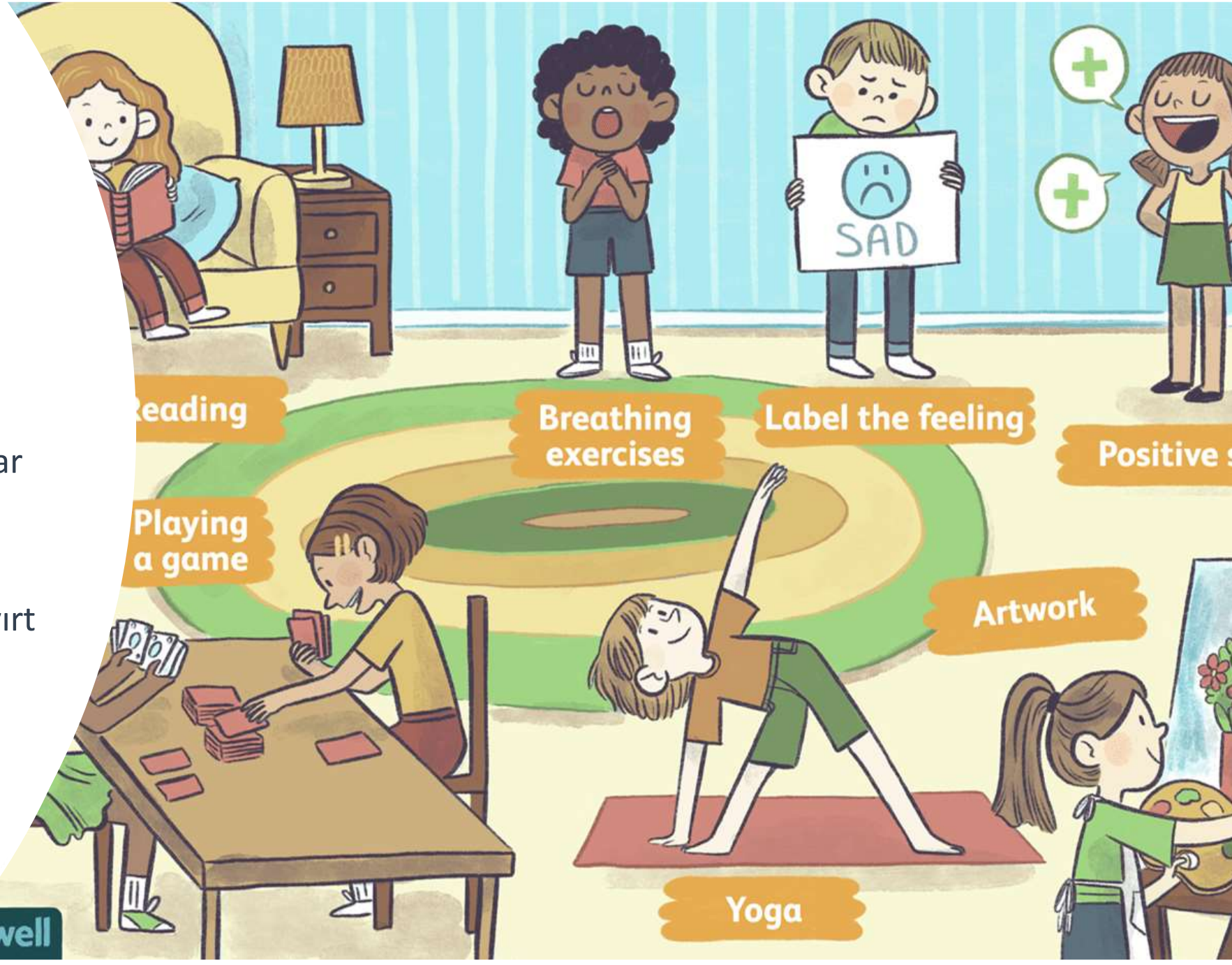
Sosyal duygusal beceriler;

- Bireyin sağlıklı bir gelişim sağlaması
- Duygusal zeka, duygu yönetimi/kontrolü,
- Farkındalık, empati oluşturmak
- Sosyal ilişkileri düzenleme,
- Merak, azim, sabır gibi becerileri içermektedir.



Sosyal Duygusal Becerileri

- Empati geliştirmek,
- Sorumluluk duygusu ile kararlar vermek
- Olumlu ilişkiler kurmak,
- Doğru ve yanlış davranışları ayırt etmek
- Zorlayıcı durumlarla etkin biçimde başa çıkabilmektedir.





Sosyal Duygusal Beceriler

- Sosyal-duygusal beceri örnekleri şunlardır:
 - Birinin üzgün olup olmadığını anlama ve iyi olup olmadığını sorma
 - Kendinizi arkadaşlarınıza, ebeveynlerinizden farklı bir şekilde ifade etme
 - Düşüncelerinizi ve hislerinizi anlama ve başkalarıyla ilişki kurabilme

Sosyal-duygusal gelişim, çocukların genel gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır.

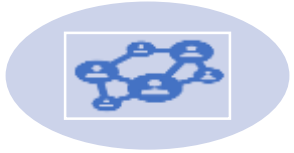
Sosyal-duygusal beceriler, çocukların başkalarıyla daha olumlu bir şekilde etkileşime girmesine yardımcı olur.



Başkalarının bakış açılarıyla empati kurmak.



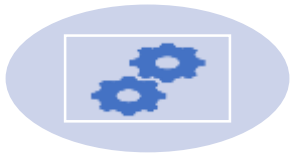
Sosyal problemleri, çatışmaları çözmek



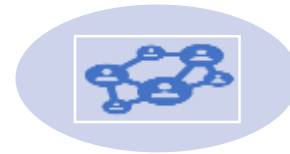
Arkadaşlıklar kurmak ve sürdürmek.



Tekrar deneyebilmek, azim göstermek



Grubun bir parçası olarak işlem yapmak



İsteklerini erteleyebilmek, sabır göstermek

Sosyal ve Duygusal Gelişimi Desteklenen Bireyler

Duygularını ifade edebilir, güçlü duygularını kendilerine ve başkalarına zarar vermeksizin yönetebilir,

Kendini sakinleştirme süreçlerini kullanabilir,

Dürtülerini kontrol edebilir ve problemlerini çözebilir,

Riskli davranışlardan uzak durur, stres yönetimi yapabilirler.



Duygusal Dayanıklılık

- Kişinin ani değişikliklere uyum sağlaması
- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında sabırlı olması
- Duygu kontrolünün yüksek kalabilmesi
- Problem çözümüne katılım göstermesi olarak açıklanabilir.

Duygusal Dayanıklı Bireylerin 7 Özelliği

1. Duygusal Farkındalık.
2. Sebat Edebilme.
3. Öz Kontrol.
4. İyimserlik.
5. Destek.
6. Perspektif Kazanma.
7. Espri Anlayışı.

Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal duygusal beceriler ve sosyal duygusal öğrenme stratejileri;

- Çocukların hazırbulunuşluklarını artırarak öğrenme sürecini kolaylaştırır.
- Çocukların uyum kapasitelerini artırır.
- Duygusal zeka ve duygusal yetkinliği artırarak davranış problemlerinin önlenmesinde/azalmasında rol oynar.
- Akademik becerileri desteklediği gibi çocuk ve gençlerin genel zihinsel sağlığını artırır.
- Merak duygusunu artırır, motivasyonu destekler ve çocukları değişen dünyanın taleplerine karşı güçlendirir.
- Duygularını ifade edebilmeyi ve başkalarının duygularına empati kurabilmeyi sağlar.
- Güçlü duygularını kendilerine ve başkalarına zarar vermeksizin ifade etmeyi artırır

Öğretmenler ve veliler, sosyal-duygusal gelişimi& becerileri nasıl tanımlıyor?



Öz güven



Merak



Empati



Sosyallik/Girişkenlik



Güven/İnanma



Yıkıcı Olmayan Davranış

Sosyal-duygusal gelişim bilişsel gelişimi destekler.

Görevlerde
ısrar etme

Yeni
yaklaşımlar
deneme

Sorunlarla
başa çıkma



Yaşam Boyu Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi



Yaşam boyu beceri gelişimi: OECD anketlerine genel bir bakış

	Uluslararası Erken Öğrenme ve Çocuk İyi Oluşu Çalışması (IELS) 5 yaşında 	Sosyal ve Duygusal Beceriler Üzerine Çalışma (SSES) 10 Yaşında 	Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) Ve SSES 15 yaşında 	Yetişkin Yeterliliklerinin Uluslararası Değerlendirmesi (PIAAC) 16-65 yaşında
Bilişsel yetenekler:	<ul style="list-style-type: none">OkuryazarlıkAritmetik		<ul style="list-style-type: none">OkumaMatematikBilim	<ul style="list-style-type: none">OkuryazarlıkAritmetikProblem Çözme
Karma bilişsel ve sosyal ve duygusal beceriler	<ul style="list-style-type: none">Zihinsel EsneklikEngellenmeÇalışan Bellek	<ul style="list-style-type: none">Kritik DüşünceYaratıcılıkÜst-Biliş	<ul style="list-style-type: none">İşbirlikçi problem çözmeKüresel yeterlilikÜst-BilişYaratıcı düşünme	<ul style="list-style-type: none">Uyarlanabilir Problem ÇözmeMeta-Biliş Stratejileri
Sosyal ve duygusal beceriler	<ul style="list-style-type: none">EmpatiGüvenToplum yanlısı sosyal becerilerYıkıcı olmayan davranış	<ul style="list-style-type: none">Görev PerformansıDuygusal Düzenlemeİş birliğiAçık fikirlilikBaşkalarıyla etkileşim kurmak	<ul style="list-style-type: none">5 alan/etki alanı (SSES)Öz yeterlilik (PISA)Gelişim odaklı zihin/ gelişim zihniyeti (PISA)Hedef yönelimi (PISA)	<ul style="list-style-type: none">DürüstlükAçık FikirlilikÖz YeterlilikBaşkalarıyla ilişkiler

Erken Çocukluk Döneminde Sosyal Duygusal Beceriler & Yaşamsal Sonuçlar

- Ev çevresi



Topluluk

- Bireysel özellikler



- Erken Öğrenme Çıktıları



- Beliren okuryazarlık becerileri.



- Beliren aritmetik becerileri.



- Öz Düzenleme.



- Sosyal ve duygusal beceriler.

- Yaşam Sonuçları

- Genel iyi oluş hali.
- Yaşam Memnuniyeti
- Fiziksel ve zihinsel sağlık.
- Eğitimsel başarı ve kazanım.
- İstihdam, gelir, sosyo-ekonomik durum.
- Vatandaşlık.

Erken sosyal- duygusal beceriler uzun vadeli sonuçları etkiler

- Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki sosyal-duygusal gelişimin, yaşam boyunca iyi bir zihinsel sağlık ve esenlik için temel oluşturduğu düşünülmektedir.
- Öz düzenleme, motivasyon ve kişilerarası beceriler gibi sosyal-duygusal özellikler, okulda ve işyerinde başarıda büyük rol oynar.

- Eğitimsel kazanımlar
- Sosyo-ekonomik durum ve gelir
- Akıl sağlığı
- İyi oluş- esenlik



Cinsiyet farklılıkları empati için en fazladır

Öğretmenleri tarafından 'sıklıkla/her zaman' empatik davranışlar sergilediklerini bildiren kız ve erkek çocukların yüzdeleri

Kızlar - Erkekler

- Çocuk, mutlu, üzgün veya kızgın

Olduklarında başkalarının duygularını anlar.

%82 - %69

- Çocuk, başkalarının mutluluğuna olumlu tepki verir.

%75 - %63

- Çocuk, kitaplardaki veya hikayelerdeki insanların sorunlarından duygusal olarak etkilenir.

%49 - %33

- Çocuk, üzüldüklerinde başkalarını teselli etmeye çalışır.

%52 - %28

- Çocuk diğer çocuklara yardımcı olur (örneğin birisi incinir veya üzülürse).

%73 - %55

- Çocuk başkalarının duygularını dikkate alır.

%62 - %44

EMPATİ

... Ve merak için

Öğretmenleri tarafından 'sıklıkla/her zaman' merak gösterdiklerini belirten kız ve erkek çocukların yüzdeleri.

	Kızlar -	Erkekler
MERAK		
• Çocuk meraklıdır, keşfetmeyi veya yeni şeyler denemeyi sever.	%64 -	%61
• Çocuk birçok farklı şeye ilgi duyar.	%66 -	%61
• Çocuk yeni şeyler öğrenmeyi sever.	%73 -	%64

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Destekleyen Faktörler



Bu genç ne yapabilir?



Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

Öğrenmeye engel olabilecek davranışları azaltır.

Öğretmen-çocuk etkileşimini güçlendirir

Yaşayarak öğrenmeyi destekler.

Konuların daha iyi anlaşılmasını destekler

Bilişsel gelişimi hızlandırır

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

- Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) kendimizi, ilişkilerimizi ve işimizi etkili ve ahlaklı biçimde yönetmek için ihtiyaç duyduğumuz becerileri içerir.



SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

SDÖ, tüm gençlerin ve yetişkinlerin;

*Sağlıklı kimlikler geliştirmek, duyguları yönetmek

*Kişisel ve kolektif hedeflere ulaşmak

*Başkaları için empati kurmak ve göstermek

*Destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek için bilgi, beceri ve tutumları edindikleri ve uyguladıkları süreçtir.



CASEL'İN BEŞ TEMEL BİLEŞENİ



Öz farkındalık

- Aynı anda hem kitap okuyup hem de küçük kardeşimi dinleyemiyorum.
- İkisini aynı anda yapmaya kalktığımda öfkelendiğimi fark ediyorum.
- Bu durumu daha çok salonda kardeşim oyun oynarken kitap okumaya çalıştığımda yaşıyorum.



Öz yönetim

- Hareketli müzik dinlediğimde çok enerjik hissediyorum.
- Şu anda odamı toparlamak içinse hiç enerjim yokmuş gibi hissediyorum.
- Belki biraz hareketli müzik dinleyerek odamı toparlayabilirim.



Sosyal farkındalık

- Deniz'in suratı asık, omuzları çökük. Keyfi yerinde değil gibi görünüyor.

CASEL'İN BEŞ TEMEL BİLEŞENİ



İlişki becerileri

- Bireylerin birbirlerini dinlemeleri,
- İş birliği yapmaları,
- Problemleri etkin dinleme ve ifade etme aracılığıyla çözmeleri,
- İhtiyaç duyduğu yardımı dile getirmeleri



Sorumlu karar alabilme

- Çeşitli ortamlarda bireysel davranış ve sosyal etkileşimlere dair şefkatli ve yapıcı seçimler yapabilme becerileri
- Etik olmayan şekilde davranmaya zorlayan sosyal baskıya karşı direnme

Okulda Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal duygusal öğrenme becerilerine sistemli şekilde yer verilen okullarda çocuklar;

Duygularını tanıır ve adlandırabilirler

Kendi **istek ve ihtiyaçlarını** fark edip uygun şekilde ifade edebilir ve gerektiğinde yönetebilirler

Karşısındakinin ne hissettiğini anlayıp, onlara ihtiyacı olan ilgiyi verebilirler,

Yoğun duygularını fark edip sakinleşme adımlarını uygulayabilirler,



Okulda Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal duygusal öğrenme becerilerine sistemli şekilde yer verilen okullarda çocuklar;

Problemlerini uygun şekilde **ifade edip**, etkili problem **çözümlerini** deneyebilirler,

Zor durumlar karşısında verilecek dürtüsel tepkinin sonuçlarını öngörebilir ve herkes için uygun çözümü seçmeyi denerler,

Sorumlu karar verme ve uygulama süreçlerini uygularlar.





Öğretmenin Rolü

- Öğretmenliğin giderek **daha ilişkisel ve duygusal bileşenlere** sahip bir meslek haline geldiği ifade edilmektedir (Hargreaves,2000).
- Öğrenmenin bilişsel yanı kadar **duyuşsal boyutunun önem kazandığı** ve buna paralel olarak öğretmenlerin **öğrenme ortamlarındaki duygu odaklı iletişimlerinin** dikkat çektiği bilinmektedir.
- Özellikle **Covid-19 pandemisi süresince**, sosyal duygusal öğretim stratejileri öğretim programının önemli bir bileşeni haline gelmiştir.

Öğretmenin Rolü

- Sınıf öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışmalarda;
 - öğretmenlerin kendi duygusal yetkinliklerinin **mesleki yeterlik algılarını** etkilediğini;
 - **öğretmenlerin öğretime ilişkin duygularını düzenledikleri takdirde** sınıf duygusal ikliminde, öğrenci ve veliler ile etkileşimlerinde, kişisel ve mesleki kimlikleri ile bakım ve öğretime ilişkin etik uygulamalarında olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.



Öğretmenin Rolü

Bu nedenle; sosyal duygusal öğrenme ile ilişkili beceriler öğretmenlere sunulan mesleki gelişim fırsatları arasında yer almalıdır.

Öğretim programı ve öğrenme ortamı sosyal duygusal öğrenmeyi desteklediği takdirde öğretmenlerin doğrudan ve dolaylı şekilde sosyal duygusal becerilerin öğretimine odaklanabilmesi mümkün olacaktır.

Öğretmenler ayrıca model olma ve duygu koçluğu yoluyla da çocuklarda sosyal duygusal becerilerin öğrenilmesine destek olabilecektir.

Öğretmenin Rolü

Öğretmenin doğrudan etkisi

- Müfredat ve etkinlik odaklı sosyal ve duygusal beceri öğretimi
- Sınıf içi etkileşimler

Öğretmenin dolaylı etkisi

- Doğal öğretim
- Model olma
- Duygu koçluğu

Sosyal Duygusal Beceri Gelişiminde Önemli Paydaşlar

- Bir çocuk okulda sosyal duygusal becerileri kazanır
- Evde kendisine bakım veren yetişkinler onun duygularına ve sosyal yetkinliklerine karşı ilgisiz kalırsa
- Sınırlı rehberlik sunuyorsa çocuğun bu becerileri genelleyebilmesi güçleşmektedir.



AİLE

Çocukları olumsuz duygular yaşadıklarında

Gündelik hayatta çeşitli zorlayıcı deneyimlerle karşılaştıklarında, aileler ne gibi tepkiler verirler?



AİLE

Hayatı öğrensin hocam...

Biz çocukken bunlar mı vardı?

Ama o çok küçük...

Arkadaşı oğluma bağırması, siz bu tartışmaya müdahil olmamışsınız?

Aman onlar daha çocuk...

Biz de çocuk olduk ama....

Bu ifadelerde ne tür kavram yanılgıları var?



AİLE

Ağlarsan kızarım/seninle konuşmam.

Bunda ağlanacak ne var?

Bir daha kardeşine vurduğunu görmeyeceğim.

Korkacak bir şey yok ki bunda!

Davranışlara yönelttiğimizi sandığımız tepkiler; aslında arka plandaki duygulara verdiğimiz olumsuz tepkiler olabilir mi?



AİLE

Seni üç yaşa gönderirim ağlarsan.

Benim oğlum/kızım asla korkmaz, çok cesurdur.

Yemezsen büyüyemezsin.

Acımadı, acımadııı, geçtiiii.... Aaaa bak kuş!

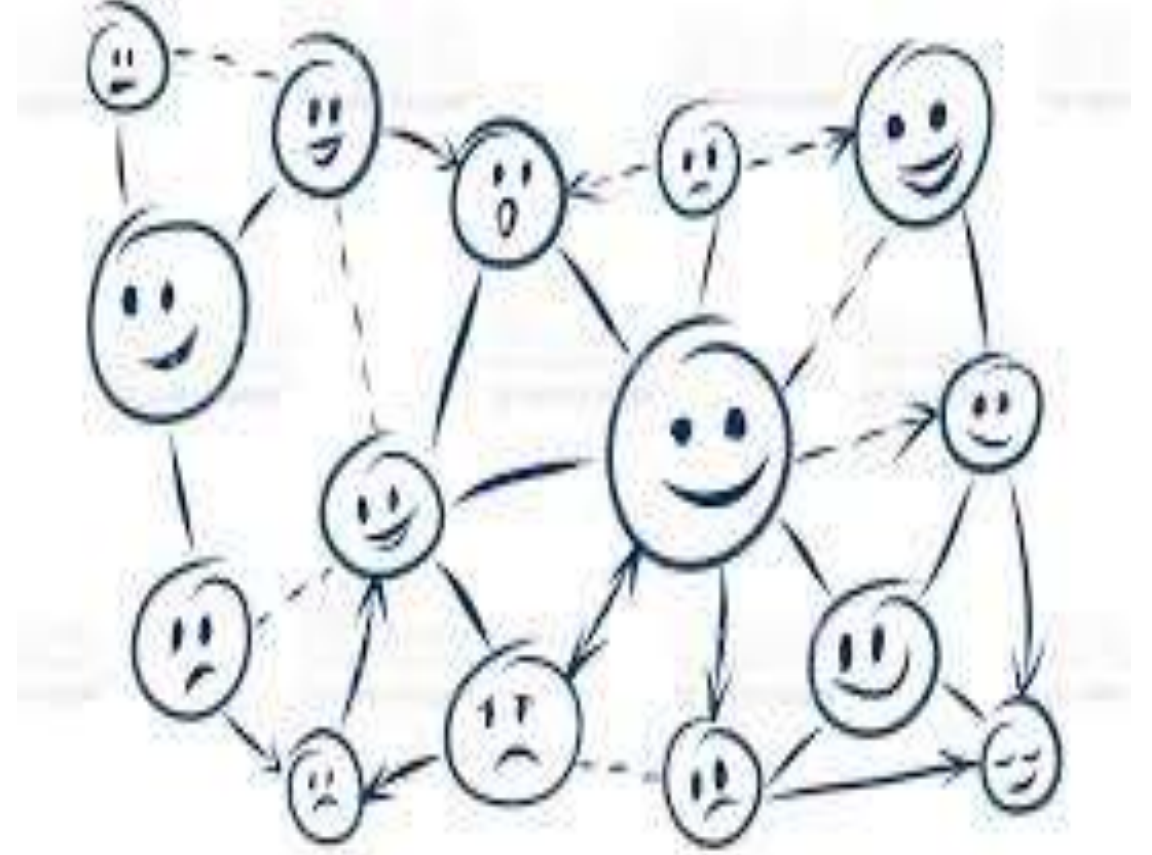
VIDEO: Bizim ailede olmaz.

Davranışlara yönelttiğimizi sandığımız tepkiler; aslında arka plandaki duygulara verdiğimiz olumsuz tepkiler olabilir mi?



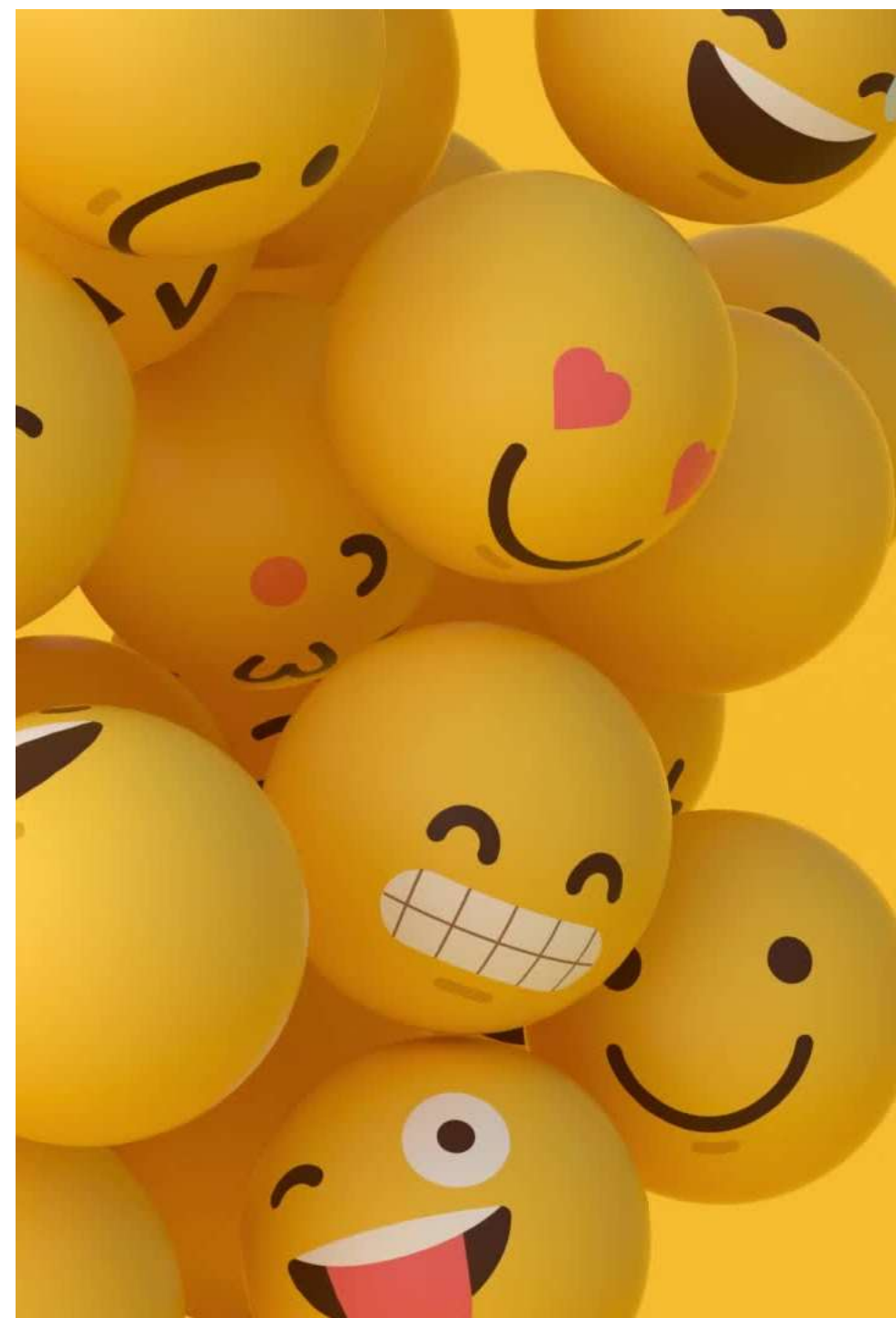
DUYGU SOSYALLEŞTİRME

- Çocukları olumlu veya olumsuz duygular yaşadıkları anlarda yetişkinlerin, çocukların duygularına verdikleri tepkiler ve onlarla kurdukları iletişim olarak tanımlanmaktadır.



DUYGU SOSYALLEŞTİRME

- Model olma, duyguya özgü durumsal tepkiler verme ve duygu koçluğu yoluyla sergilenen davranışlar bütünüdür.



DUYGU KOÇLUĞU

Ebeveynlerin ya da öğretmenlerin çocuklarının duygularına verdikleri tepkiler yoluyla onlara duyguları öğretme

Kendi duygularını ifade etme şekilleri ile onlara model olma

Duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında konuşma,

Tartışma ve duygulara rehberlik etme sürecidir.



DUYGU KOÇLUĞU

- Duygularını dikkate almak ve davranışlarının arkasındaki motivasyonu, ihtiyacı anlamak için bir çerçeve sunar
- Yetişkinin kendi duygularını dikkate alması ve bu sayede çocuğunu anlaması için bir araçtır
- Çocukların davranış sorunlarını azaltma ve önlemede etkili bir yöntemdir;



EQ



DUYGU KOÇLUĞU

- Çocuklara duyguları, nedenlerini ve sonuçlarını öğretmede etkilidir
- Çocuklara duruma uygun duygusal tepkileri öğretmek
- Kendi duygularını ifade etme becerisini kazandırmakta yol gösterecek bir ifade biçimidir.



Örneklere Bakalım...

Duygu ifadesini cesaretlendirme, Cezalandırma, Büyütme, İhmal, Dikkatini Dağıtma?

Çocuğum üzüldüğünde ona bebek gibi davrandığımı söylerim. (Cezalandırma)

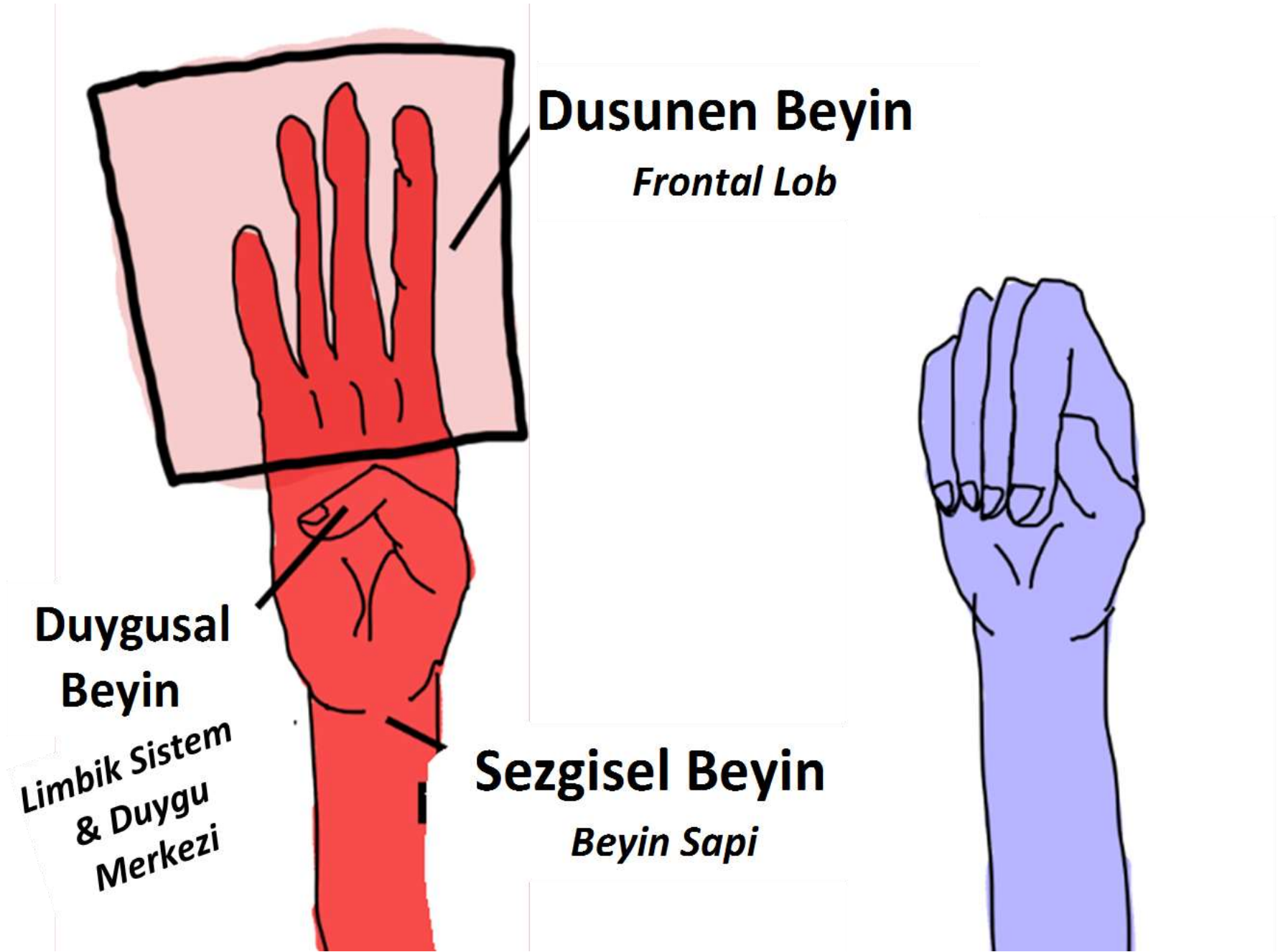
Çocuğum öfkeli olduğunda öfkesini görmezden gelirim (İhmal)

Çocuğum korktuğunda, çocuğuma onu korkutan durum ile baş etmesi için yardımcı olurum. (Cezalandırma)

Çocuğum üzgün olduğunda ona sevdiği bir şey alırım. (Dikkatini dağıtma)

Çocuğum öfkeli olduğunda, ben daha çok öfkelenirim. (Büyütme)

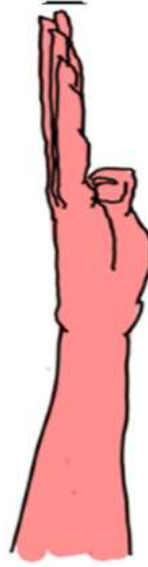
BEYNİN EL MODELİ





DUYGUSAL
HAREKETLENME -

Duygular
yükseliyor



DUYGU SELI -

Kapak
acilmis!
Duygular
kontrol
altinda
degil!



DUYGU DUZENLEME

Duygular
yükselmiş fakat
giderek
sakinlesiyor



SAKIN / DURAGAN
Dinlenme hali

Duygu Koçluğu'nun Adımları (Havighurst ve Harley, 2007)

1. Duygunun farkında olma
2. Bir soru ile netleştirmek
3. Çocuğun duygusunu doğrulama ve yansıtma
4. Çocuğa, duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma
5. Problem çözmelerini destekleme/Sınır çizme

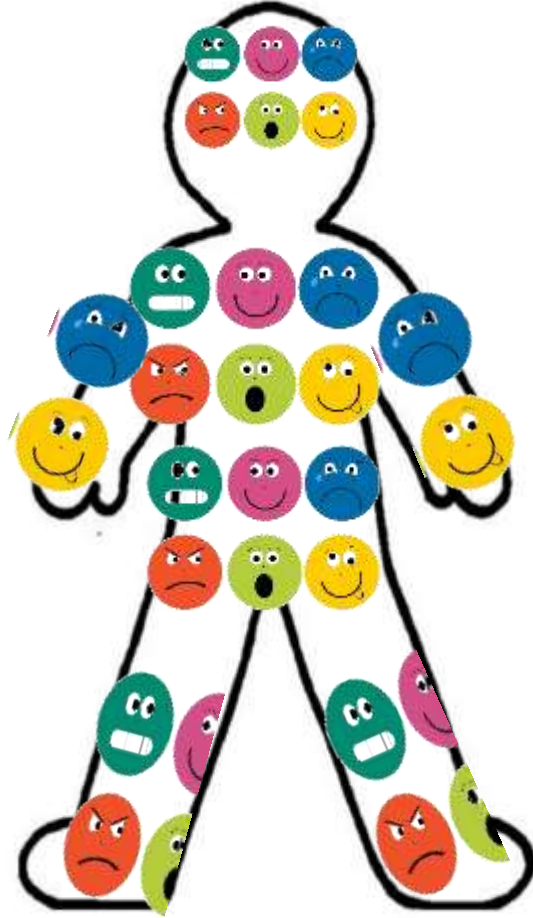
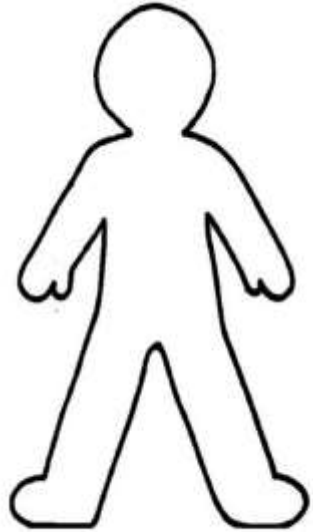
Yetişkin Hayatından Duygusal Deneyimler

Duygusal Tepki Doğuran Durum	Benzer yetişkin yaşantısı	Bu durumda siz nasıl hissederdiniz?
İlkokulda ilk gün		
Çok sevdiği yeni oyuncadıını başkasıyla paylaşması istendiğinde		
Sevmediği bir şeyi yemesi istendiğinde		
Küçük kardeşin doğumu		

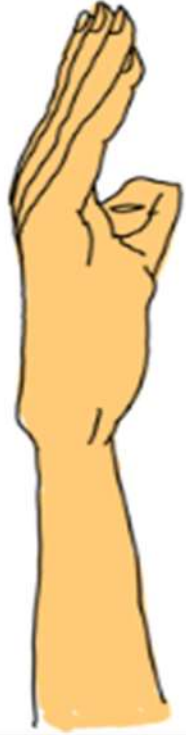
Yetişkin Hayatından Duygusal Deneyimler

Duygusal Tepki Uyarıcı Durum	Benzer yetişkin yaşantısı	Bu durumda siz nasıl hissederdiniz?
Arkadaşları tarafından oyun grubundan dışlanma		
Arkadaşından öç almak için, arkadaşının yaptığı bir resmi karalarken size yakalanması ve bu konuda ceza alması/ sorun yaşaması		
Karanlıkta canavarların gelebileceğini düşünmesi		

Duyguları somut hale getirmek



NE ZAMAN DUYGU KOÇLUĞU?



DUYGUSAL HAREKETLENME -

Duygular yükseliyor



DUYGU SELI -

Kapak acılmış!
Duygular kontrol altında değil!



DUYGU DÜZENLEME

Duygular yükselmiş fakat giderek sakinleşiyor



SAKIN / DURAGAN Dinlenme hali



ÖNCE KENDİNE ŞEFKAT VE SEVGİ

Bu nedenle;

- Yetişkinin kendi **duygularına ilişkin duygularının** farkında olması çok önemlidir.
- Yetişkinin kendisi için **duygusal öz bakım** fırsatları yaratması çok önemlidir.
- Yetişkinin **ocuğunun duygularına ilişkin inançları** ona nasıl rehberlik edeceğini belirler.
- Yetişkinin duyguları dikkate alma, duygular hakkında konuşma biçimiyle çocuğa **model olması** çok önemlidir.

Bu nedenle;

- Tüm grubun katılacağı **Duyguları Konuşma Zamanları** planlamak önemlidir.
- Bir **duygu sözlüğü** ya da duygusal **yüz ifadelerinin** görünür bir yerde asılı olması işi kolaylaştırır.
- Gevşeme egzersizleri, bilinçli farkındalık çalışmaları, otomatik tepkileri fark etmeye çalışmak, örnek olayları analiz etmek **pratik yapmanızı** kolaylaştırır.
- **Resimli çocuk kitaplarından** yararlanabilirsiniz; hem siz, hem çocuğunuz!

ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

DUYGULARI KONUŞMA ZAMANI

- Ailecek çeşitli duygular hakkında konuşacağınız
- Zorlayıcı olaylar karşısındaki duygularınızı ve davranışlarınızı ayırt edebileceğiz
- Bu davranışlar hakkında konuşacağınız zamanlar planlayın.



Korktum



**Seni gördüğüme
sevindim**



Üzülüyorum



**Hadi arkadaş
olalım**



Hmm.. İlgimi çekti



**Senin için
deliriyorum**



Sevgiyi hissediyorum



Tedirginim



Sinirlendim

DUYGULARI KONUŞMA ZAMANI

- Çocukların yaygın korku ve kaygıları hakkında konuşun
- Çocuklarda oluşan kaygıların olağan olduğunu ifade edin
- Kendi deneyimlerinizden örnek verin.



Korktum



Seni gördüğüme sevindim



Üzülüyorum



Hadi arkadaş olalım



Hmm.. İlgimi çekti



Senin için deliriyorum



Sevgiyi hissediyorum



Tedirginim



Sinirlendim

DUYGULAR

Olabildiğince çok duygu listeleyin.

Bu duyguları
kategorilere ayırın

Olumlu duygular



Olumsuz
duygular



DUYGULARI FARK ETME

Bazen başkalarının görünüşüne bakarak nasıl hissettiklerini söyleyebiliriz. Bazı duygular benzer yüz ifadelerine sahip olabileceğinden, ayırım yapmak zor olabilir.



DUYGULARI FARK ETME & DUYGU KARTLARI

Vücut dili de duyguları fark etmede önemlidir.



Nasıl hissediyor: _____

Bu hissi göstermek için ne yapıyor: _____



Nasıl hissediyor: _____

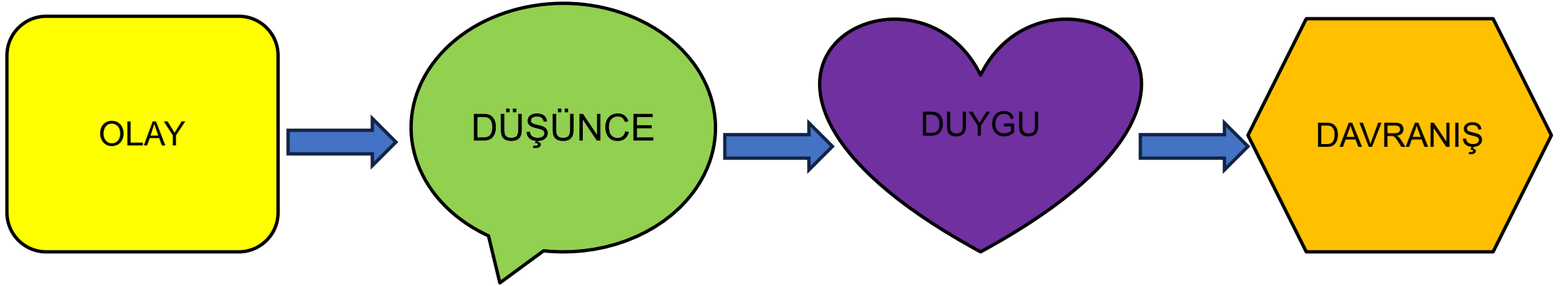
Bu hissi göstermek için ne yapıyor: _____



Nasıl hissediyor: _____

Bu hissi göstermek için ne yapıyor: _____

DAVRANIŐLARIMIZ NASIL ORTAYA ÇIKAR?

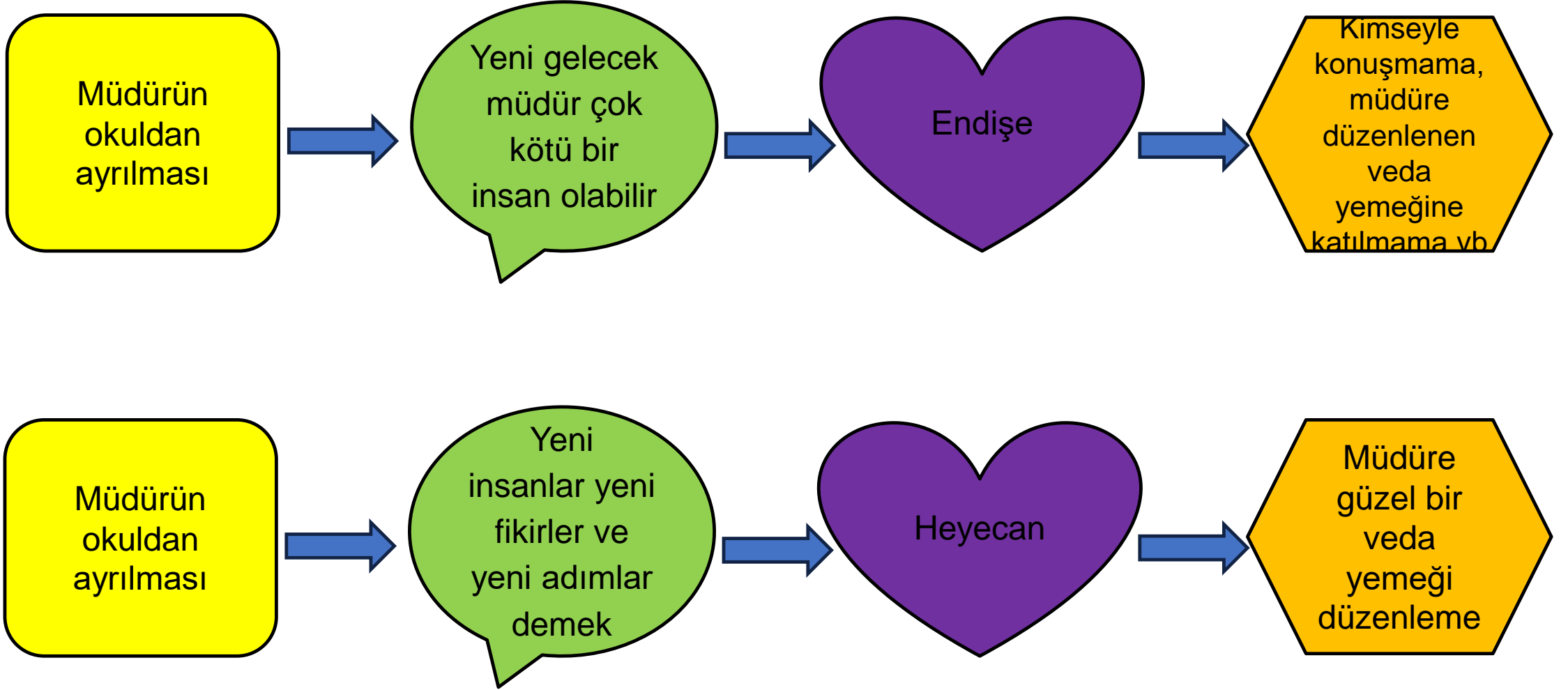


Duygunun özü bizi davranıőa hazırlamaktır. Olaylar karşısında nasıl düőündüğümüz ve ne hissettiğimiz davranıőlarımızı belirler. Çocuklara duygu ve davranış arasındaki iliőkiyi açıklayabilirsiniz.

Duygular içerisinde bulunduğumuz duruma göre hızlı bir şekilde, bazen dakikadan dakikaya değişiklik gösterebilmektedir.

Bazen de aynı zamanda birden fazla duyguyu hissedebiliriz.

DAVRANIŐLARIMIZ NASIL ORTAYA ÇIKAR?



DUYGU TERMOMETRESİ



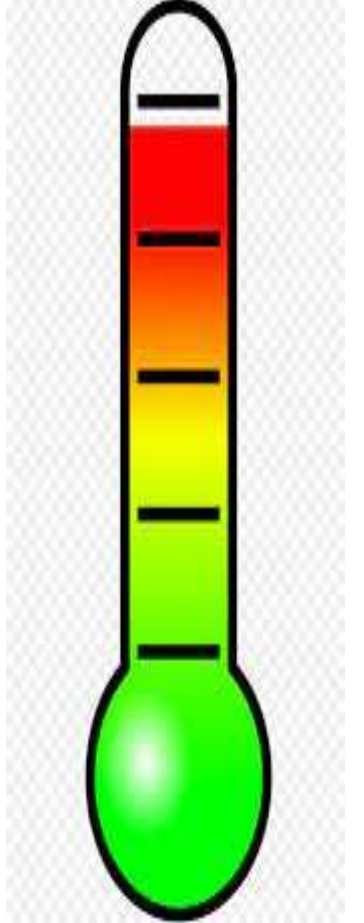
- Çocuğunuzun hissettiğı duyguyu derecelendirmesi için duyu termometresinden yararlanın.

DUYGU TERMOMETRESİ

Ne kadar iyi ya da kötü hissettiğimizi belirlemek için bir duygu termometresi kullanabiliriz.

“5” çok iyi hissettiğimiz ya da çok sakin olduğumuz anlamına gelmektedir.

“1” çok kötü hissettiğimiz ya da çok endişeli olduğumuz anlamına gelmektedir.



DUYGU TERMOMETRESİ

Duygu termometresindeki rakamlar ne zaman değişir?



Her zaman 5 puan almak?



Duygularımızda iniş ve çıkışların olması gayet normaldir.



1

2

3

4

5



Çok endişeli/
Çok kötü

Çok sakin/
Çok iyi

DUYGU TERMOMETRESİ

Aşağıdaki durumdaki kişiler sizce duygu termometresinde kaç puanı işaretlemiştir?

Köpekten çok korkan Ali bir köpekle karşılaştı.

Derin'e doğum gününde kocaman bir hediye geldi.

Erol futbol oynarken ayağını burktu.

Gül için çok sıradan bir gündü, değişik bir şey olmadı.

KISA SÜRELİ RAHATLAMA: '4-7-8' tekniği

Çocuklar için...

1. Bir sandalyede dik bir şekilde oturun.
2. Ağzınızı kapatın ve 4'e kadar sayacak şekilde burnunuzdan derin bir nefes alın.
3. 7'ye kadar sayacak şekilde nefesinizi tutun.
4. 8'e kadar sayacak şekilde ses çıkararak nefesi ağzınızdan verin.
5. Böylece bir nefesi tamamlayın. Bu adımları üç kez daha tekrarlayın.

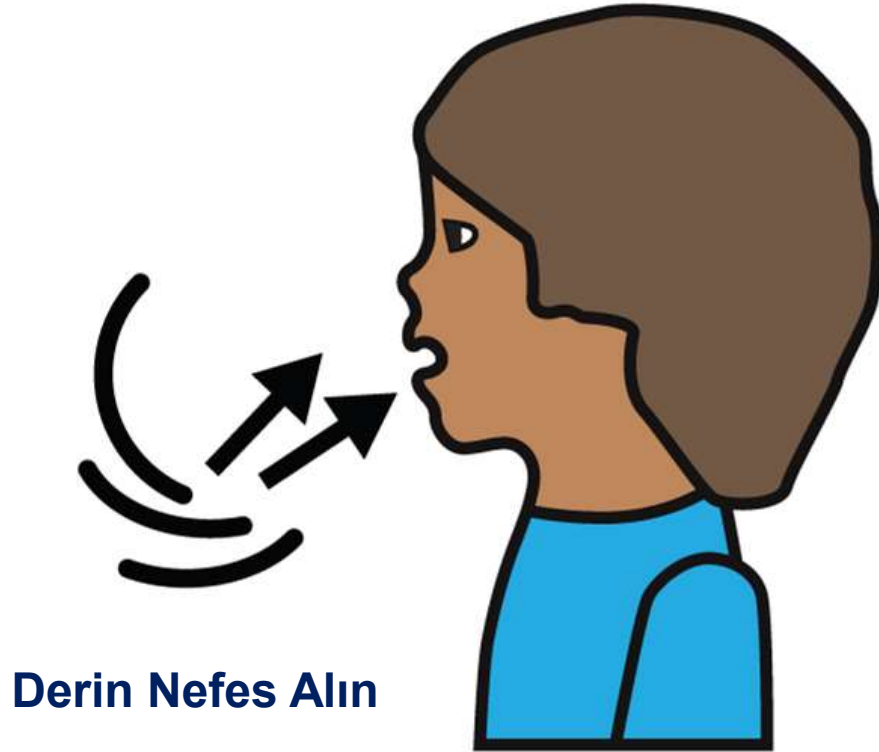
ÇUBUK MAKARNA TEKNİĞİ

Daha küçük çocuklarla gevşeme ve rahatlama egzersizleri yapabilmek onlara sakinleşmeyi öğretebilmek için, çubuk makarna metaforundan yararlanabilirsiniz.

Kendimizi gergin, kaygılı, stresli hissettiğimiz anlarda kaslarımız, pişmeden önce katı halde bulunan bir makarna gibi olur. Makarnaların suda ısınıp gevşemesi gibi biz de vücudumuzu gevşetebiliriz.

Nasıl mı? Haydi deneyelim....

SAKİNLEŞME TEKNİKLERİ



1) Derin Derin Nefes Alma: (2 dakika)

Derin ve yavaş bir nefes alıp 5 saniye tutun. Bunu yaparken karın kasınızın genişlediğini hissedin. **Göğüs kafesinizin değil, karnınızın** genişlediğinden emin olun – bu çok önemli. Yavaşça nefesinizi verin, bunu yaparken 1'den 5'e kadar yavaş yavaş sayın.

SAKİNLEŞME TEKNİKLERİ

2) GörselleŐtirme: (5 dakika)

Çocukların rahat bir biçimde oturduklarından emin olun. Gözlerini kapatmalarını daha faydalı olacaktır.

Kendimizi sessiz, sakin ve güzel bir yerde hayal etme.



MİZAH

Çocuklara mizahı kullanmanın (duruma eğlenceli yönden bakmanın) zor durumlarda onlara yardımcı olacağını söyleyin.

Mizah gülmemizi ve hayatın aydınlık yönünü görmemizi sağlar. **Gülmek** aynı zamanda **olumlu duyguları artırıp stresi azaltarak rahatlamamıza** yardımcı olur.

Bu noktada bir ya da **iki çocuktan “eğlenceli bir anısını”** anlatmasını isteyin.



Değerlendirme

1. Bu oturumda sizin için yeni olan neydi?
2. Bu oturumda sizi en çok hangi konu zorladı?
3. Sosyal duygusal beceriler ile ilgili sizi en çok heyecanlandıran şey nedir?
4. Sosyal duygusal becerileri desteklemek adına okulunuzda ne gibi düzenlemelere yer verebilirsiniz?
5. Buradan hangi yeni uygulama fikirleri ile ayrılıyorsunuz?
6. Eğitimciye ne iletmek istersiniz?