



AİLE EĞİTİM

B Ü L T E N İ

● TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

● ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

● KASIM - 2025



**ÇOCUĞUN DUYGUSAL FARKINDALIĞINI DESTEKLEMEK:
DUYGULARINI TANIMA ve İFADE ETME**

Çocuğun Duygusal Farkındalığını Desteklemek: Duygularını Tanıma ve İfade Etme



Sevgili Aileler,

Duygular, çocuğunuzun dünyayı anlayabilmesi ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için ona yol gösteren bir pusuladır. Sizler için de çocuğunuzun iç dünyasına açılan bir kapıdır. Okul öncesi dönem çocuğun duygularını tanıma, ifade etme ve yönetmeyi öğrendiği kritik bir evredir. Bu süreçte çocuklar bazen yoğun duygular hissedebilir ve sakinleşmekte zorlanabilirler. Bu durum gelişimlerinin doğal bir parçasıdır. Onların duygu dünyasına rehberlik edebilmek için kullanabileceğiniz en önemli yöntemler sabır, anlayış ve koşulsuz kabuldür.

Çocuğunuzun Duygularını Tanıması ve İfade Etmesine Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Evde duyguların rahatça konuşulabildiği bir ortam oluşturunuz.

Duyguların kabul edildiği, yargılanmadığı bir aile ortamında çocuğunuz korkmadan kendini ifade eder. Duygularını paylaştığında “Üzülecek ne var bunda?” gibi ifadelerden kaçınarak çocuğunuzun dinleyiniz ve onun duygularını kabul ediniz.



Çocuğunuzun duygularına isim veriniz.

Okul öncesi dönemde çocuklar duygularını adlandırmakta zorlanabilir. Bunun nedeni çocuğunuzun sözcük dağarcığının gelişme aşamasında olması ve ne hissettiğini tam olarak anlamlandıramamasıdır. “Mutlu görünüyorsun.”, “Üzüldüğünü fark ettim.” gibi ifadelerle duygularını adlandırmasına yardımcı olunuz.

Tüm duyguların doğal ve değerli olduğunu anlatınız.

Çocuğunuzun yalnızca mutluluk değil öfke, korku, üzüntü, kaygı gibi duyguları yaşamasının da normal olduğunu bilmesini sağlayınız.

Çocuğunuzun duygularını ifade etme biçimini destekleyiniz.

Her çocuğun duygularını ifade etme biçimi farklıdır. Bazı çocuklar duygularını konuşarak, bazıları ise resim yaparak ya da oyun oynayarak dışa vurur. Çocuğunuzun kendine uygun yolu bulabilmesi için farklı ifade biçimlerini denemesine yardımcı olunuz.



Çocuğunuzun Duygularını Tanıması ve İfade Etmesine Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Kendi duygularınızı paylaşarak çocuğunuza model olunuz.

Çocuğunuz duyguların nasıl yaşandığını ve ifade edildiğini en çok sizden öğrenir. “Bu akşam seninle oyun oynamak beni çok mutlu etti.” gibi ifadelerle duygularınızı anlatmanız kendi duygularını paylaşması için çocuğunuzu cesaretlendirecektir.



Duygular ve beden arasındaki bağı fark ettiriniz.

“Heyecanlı mısın? Kalbin hızlı atıyor. Derin nefes alalım mı?” gibi cümlelerle çocuğunuzun bedensel farkındalığını artırınız. Böylece duygularını fark etmesi ve sakinleşmesini kolaylaştırınız.

Güvenli içerikler seçiniz.

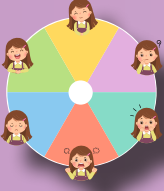
Çocuklar birçok şeyde olduğu gibi duyguları da görerek öğrenir. Televizyon, çizgi film veya dijital oyunlarda duyguların konuşularak ve anlayışla ifade edildiği, çocuğunuzun yaşına uygun içerikler tercih ediniz. Şiddet veya olumsuz davranışların yer aldığı içeriklerden çocuğunuzu uzak tutunuz.



Küçük Oyunlar, Büyük Duygular: Evde Duyguları Keşfetmenin Yolları

Okul öncesi dönemde çocuklar duyguları en iyi oyun yoluyla öğrenir. Oyun, duygusal farkındalık ve empati becerisinin en doğal aracıdır. Aşağıda çocuğunuzla evde oynayabileceğiniz bazı oyun önerilerini bulabilirsiniz.

Duygu Çarkı



Her akşam duygu çarkını incelemesini isteyip “Bugün hangisi gibi hissediyorsun?” diye sorunuz. “İyiyim.” gibi kısa cevaplar aldığınızda “Bugün seni ne mutlu etti?” diyerek sohbeti derinleştiriniz.

Duygu Kartları



Farklı duygulara ait yüz ifadelerinin yer aldığı kartlardır. Çocuğunuzdan bu kartlardan birini seçmesi, seçtiği duyguyu göstermesi, taklit etmesi ya da o duyguyu hissettiği bir anısını anlatmasını isteyiniz.

Ayna Oyunu



Sırayla aynanın karşısına geçerek mutlu, üzgün, korkmuş ya da şaşkın yüz ifadeleri yapınız. Sonra birbirinizin yüz ifadesine bakarak o duyguyu tahmin ediniz.

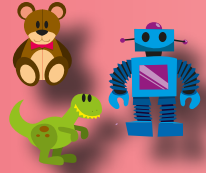
Çocuğunuzun Duygularını Tanıması ve İfade Etmesine Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Çocuk Kitapları



Okuduğunuz kitaplardaki karakterlerin duyguları üzerine konuşunuz. “Sence neden üzölmüş olabilir?” gibi sorularla çocuğunuzun empati kurma becerisini geliştiriniz.

Oyuncakla Sohbet



Çocuğunuzun duygularını anlatmakta zorlandığı durumlarda sevdiği oyuncacı konuşuruyormuş gibi yaparak duygular hakkında sohbet ediniz. “Ayıcığın bugün nasıl hissediyor?” gibi sorularla dolaylı ifade etme becerilerini destekleyiniz.

Rol Oynama



Günlük yaşamdan bazı küçük durumları canlandırınız. “Arkadaşın oyuncacı seninle paylaştığında ne hissedersin?” gibi sorularla farklı duyguları tanımasına yardım ediniz.

Şarkıyı Duyguyla Söyle



Çocuğunuzun sevdiği bir şarkıyı farklı duygularla söyleyiniz. Bu sırada ses tonu ve mimiklerinizi ifade etmeye çalıştığınız duyguya göre değiştiriniz. Böylece duyguların beden dili ve ses tonuyla da ifade edilebileceğini fark etmesini sağlayınız.

Duygularla Konuşmak: Evde Etkili İletişim Kurmak



Çocuğunuz oyun ve etkinliklerle duygularını tanımayı öğrendikçe onları sözcüklere dökmeye başlar. Bu noktada evde nasıl konuştuğunuz ve duygularınızı nasıl paylaştığınız çok önemlidir.

Etkili iletişim çocuğunuzun kendini dinlenmiş, anlaşılmış ve değerli hissetmesini sağlar. Çocuğunuzla konuşurken onun göz hizasına ininiz. Çocuğunuzla dikkatle dinleyerek onun sözünü kesmeden duygusuna odaklanınız.

“Korkacak bir şey yok.” demek yerine “Korktuğunu anlıyorum, birlikte bakalım mı?” gibi empati içeren cümleler kurunuz.

Çocuğunuz sizler tarafından dinlendiğinde yalnızca söylediklerinin değil varlığının da önemli olduğunu hisseder. Bu duygu, onun öz güveni ve benlik saygısının en güçlü temelidir.

Sözlerimizin Gücü: “Ben Dili” ile Konuşmak

Çocuklarla iletişim kurmak için kullandığınız dil, onların duygusal güvenliğini doğrudan etkiler. “Sen dili” genellikle yargılayıcı ve suçlayıcıdır bu nedenle çocuğunuzda savunma veya direnç oluşturabilir. “Ben dili” ise duygularınızı sakın, yapıcı ve saygılı biçimde ifade etmenizi sağlar. “Ben dili” çocuğunuzun savunmaya geçmesini engeller ve anlayışını artırır. Kendi duygularını açık ve saygılı biçimde ifade etmeyi öğretir. Ayrıca samimi ve çözüm odaklı iletişimi güçlendirir.



“Sen Dili” Kullanmak

“Çok gürültü yapıyorsun.”

“Yine eşyalarını etrafa bırakmışsın.”

“Telefonla oynamayı bırak.”

“Korkacak bir şey yok.”



“Ben Dili” Kullanmak

“Çok ses olunca seni duyamıyorum, biraz sessiz oynayalım mı?”

“Oyuncaklar yerde kalınca yürümek zor oluyor, hadi birlikte yerlerine yerleştirelim!”

“Ekran süren bitti, birlikte oyun oynayalım mı?”

“Korktuğunu görüyorum, istersen birlikte bakalım.”

Duygusal Zorluklarda Çocuğunuza Nasıl Destek Olabilirsiniz?



Çocuğunuzun yaşadığı zorluklar gelişiminin doğal bir parçasıdır. Aşağıda bazı durumlarda çocuğunuza destek olmanıza yardımcı olabilecek öneriler yer almaktadır.

1

Sakinleşmekte Zorlanması

Okul öncesi dönemde beyin gelişimleri devam ettiği için çocuklarınız yoğun duygular yaşadıklarında hemen sakinleşemezler. Bunun için sizin sakinliğinize ve rehberliğinize ihtiyaç duyarlar. Böyle bir durumda öncelikle sakin kalınız ve çocuğunuzun;



Yumuşak bir ses tonuyla yanında olunuz.



Uyku, beslenme gibi temel ihtiyaçlarının karşılandığından emin olunuz.



Kızgın olduğunu fark ettim, istersen biraz bekleyelim.” gibi ifadelerle duygusunu isimlendiriniz.



Sakinleşmesi için zaman tanıyınız.

Bültenin sonunda yer alan sakinleşme etkinliklerinden de yararlanarak bu süreci destekleyebilirsiniz.

2

Duygularını Sözel Olarak İfade Edememesi

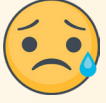
Çocuklar duygularını önce davranış ve oyunlarla anlatır, sözcüklerle anlatmayı ise zamanla öğrenir. Çocuğunuzun;



Oyun, resim, hikâye gibi yollarla duygularını ifade etmesine fırsat veriniz.



“Bu resimdeki renkler bana biraz mutluluğu hatırlattı.” gibi ifadelerle duygularını fark etmesine yardımcı olunuz.



Duyguların isimlerini öğrenmesine yardım ediniz. Bu süreçte sabırlı olunuz, sözel ifade becerisinin zamanla gelişeceğini unutmayınız.

3

Yoğun Duygular Sırasında Kimseyi Dinlememesi

Böyle anlarda duygular düşünmenin önüne geçtiği için uzun açıklamalar ya da öğütler etkili olmaz. Böyle anlarda;



Öğüt vermek yerine onun yanında olduğunuzu belli ediniz.



“Şu an öfkelisin, biraz yürüyelim mi?” gibi sözlerle sakinleşmesini sağlayacak etkinliklere yönlendiriniz.



Konuşmayı sakinleştiği ana erteleyiniz. Sakinleştiğinde kısa, anlaşılır cümlelerle konuşunuz.

4

Duyguların Bedensel Tepkilerle İfade Edilmesi

Çocuklar duygularını sözcüklerle anlatamadıklarında ağlama, öfke nöbeti, vurma gibi davranışlar göstererek bedenleriyle tepki verebilirler. Bu, becerinin gelişmekte olduğunun göstergesidir. Böyle anlarda;



Davranışlarınızın çocuğunuz için en güçlü model olduğunu unutmayarak sakın kalınız.



“Kızgınsın çünkü oyuncağın kırıldı.” gibi sözlerle duygusunu fark etmesini sağlayınız.



“Öfkelenmek normal ama vurmak doğru değil.” gibi sözlerle duyguyu kabul ederek davranışa sınır koyunuz.



Sakinleştğinde resim, hikâye veya rol yapma etkinlikleriyle duygusunu yeniden ele almasına destek olunuz.

5

Her Çocuk Benzersizdir

Bazı çocuklar ses, ışık veya kalabalığa daha hassastır ve bu gibi ortamlarda duygularını daha yoğun yaşayabilirler. Böyle durumlarda;



Çocuğunuzu dikkatle gözlemleyerek hangi durumların onu zorladığını belirleyiniz.



Gerektiğinde sessiz, sakın bir ortamda dinlenmesine fırsat veriniz.



Çevredeki uyaranları azaltınız (kalabalık ortamdan uzaklaştırmak, ışığı kısmak vb.).

Her çocuğun duygusal gelişimi kendine özgüdür. Çocuğunuz uzun bir süre boyunca duygularını ifade etmekte zorlanıyor, göz teması kurmuyor, adını söylediğinizde tepki vermiyor ya da iletişim kurmaktan kaçınıyorsa bir okul öncesi öğretmeni, rehberlik servisi veya uzman ile görüşmeniz yararlı olabilir. Erken farkındalık ve doğru yönlendirme çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu desteği zamanında almasına yardımcı olacaktır.

Sakinleşme Etkinlikleri

Her çocuğun sakinleşme biçimi birbirinden farklıdır. Çocuğunuz için hangi etkinliğin işe yaradığını birlikte keşfedebilirsiniz. Aşağıda bazı durumlarda çocuğunuza destek olmanıza yardımcı olabilecek öneriler yer almaktadır.

Kil veya oyun hamuru ile oynamak

Zıplamak

Doğada kısa bir yürüyüş yapmak

Kum saati ya da kar küresi izlemek

Stres topu sıkmak veya yumuşak bir nesneye şekil vermek

Sevilen bir oyuncuğa ya da aile bireyine sarılmak

Resim çizmek veya boyama yapmak

Derin nefes alıp vermek

Bir bardak su içmek ya da el yüz yıkamak

“Renk avı” oynamak (ortamdaki belirli bir rengi bulma)

Köpük baloncuk üflemek

Yastık, battaniye veya sevilen bir oyuncakla sakin bir köşede dinlenmek

Çocuğun Duygusal Farkındalığını Desteklemek: Duygularını Tanıma ve İfade Etme

Kıymetli Ebeveynler,

Duygular çocuğunuzun iç dünyasının anahtarı gibidir. Onu anlayan, dinleyen ve ona rehberlik eden sizlerin varlığı bu dünyayı keşfetmesini kolaylaştırır. Çocuğunuz sevgi, sabır ve anlayışla desteklendiğinde duygularını yaşamın doğal bir parçası olarak görür. Böylece duygularını tanıyan, kendini anlayan ve yaşamla uyum içinde hareket eden güçlü bir birey olarak büyür.



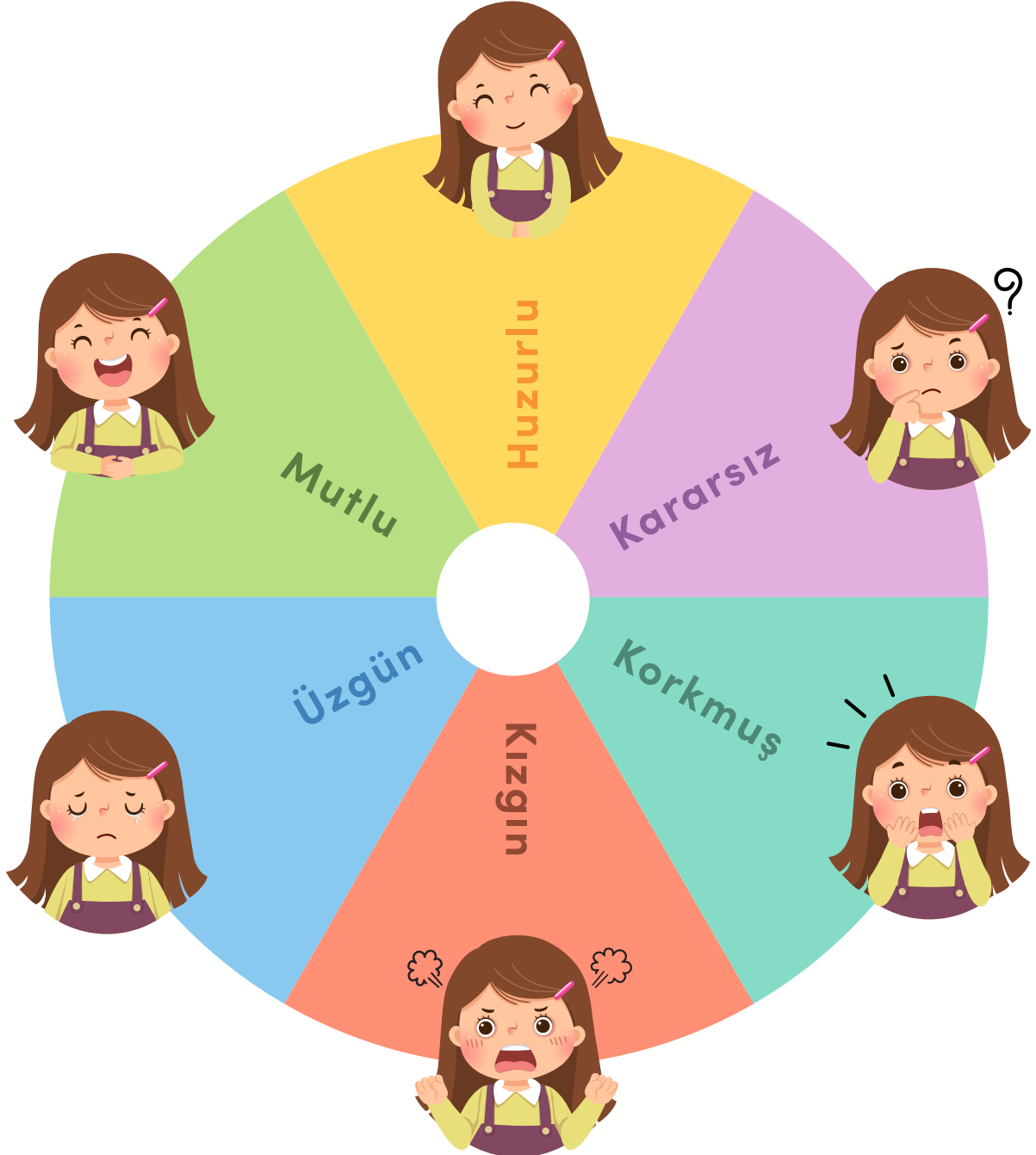
DUYGU ÇARKI

Duygu çarkı, farklı duygu isimleri ve bu duyguları temsil eden yüz ifadelerinden oluşur. Okul öncesi dönemde çocukların duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Çocuğunuzun ihtiyacına göre çarktaki duyguları artırabilir ya da azaltabilirsiniz.

Duygu çarkını kullanırken:

- Duygu çarkını evde çocuğunuzun kolayca görebileceği bir yere asın.
- Günün belirli bir zamanında çarkı birlikte inceleyerek, "Bugün kendini hangisi gibi hissediyorsun?" gibi sorularla sohbet başlatın.
- Çocuğunuzun seçtiği duygu üzerine onunla konuşun ve ne hissettiğini anlamaya çalışın. Ne zaman, nerede ve neden böyle hissettiğini anlatması için onu destekleyin.
- Tüm duyguların doğal olduğunu ve duruma göre değişebileceğini çocuğunuza açıklayın.

Bu tür sohbetler; çocuğunuzun duygularını fark etmesine, adlandırmasına ve kendini daha rahat ifade etmesine yardımcı olur.



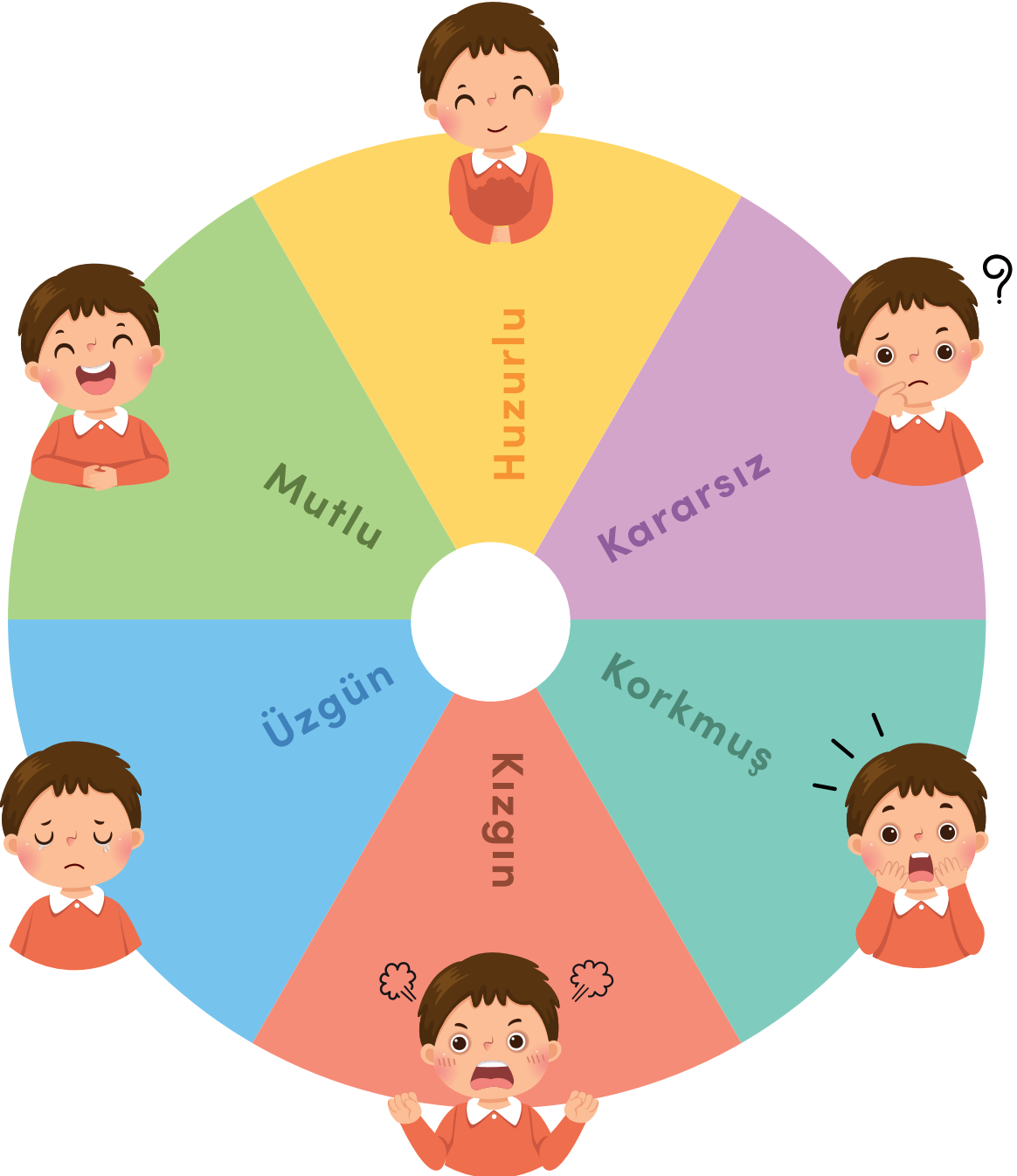
DUYGU ÇARKI

Duygu çarkı, farklı duygu isimleri ve bu duyguları temsil eden yüz ifadelerinden oluşur. Okul öncesi dönemde çocukların duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Çocuğunuzun ihtiyacına göre çarktaki duyguları artırabilir ya da azaltabilirsiniz.

Duygu çarkını kullanırken:

- Duygu çarkını evde çocuğunuzun kolayca görebileceği bir yere asın.
- Günün belirli bir zamanında çarkı birlikte inceleyerek, "Bugün kendini hangisi gibi hissediyorsun?" gibi sorularla sohbet başlatın.
- Çocuğunuzun seçtiği duygu üzerine onunla konuşun ve ne hissettiğini anlamaya çalışın. Ne zaman, nerede ve neden böyle hissettiğini anlatması için onu destekleyin.
- Tüm duyguların doğal olduğunu ve duruma göre değişebileceğini çocuğunuza açıklayın.

Bu tür sohbetler; çocuğunuzun duygularını fark etmesine, adlandırmasına ve kendini daha rahat ifade etmesine yardımcı olur.



YILDIZ NEFESİ

Yıldız nefesi, çocuğunuzun derin nefes alıp vererek bedenini ve zihnini sakinleştirmesine yardımcı olan bir nefes egzersizidir. Çocuğunuz öfke, korku, kaygı gibi yoğun duygular hissettiğinde şu şekilde yönlendirebilirsiniz:

“Bazen çok kızdığımızda ya da korktuğumuzda kalbimiz hızlı atar. Hadi birlikte yıldız nefesi yaparak sakinleşelim.”

Yıldız nefesini uygularken:

- ★ Çocuğunuzla birlikte işaret parmaklarınızı yıldızın bir köşesine koyarak başlayınız.
- ★ Yıldızın yukarı çıkan çizgisinde, birlikte burundan derin bir nefes alınız.
- ★ Aşağı inen çizgide, birlikte ağzınızdan yavaşça nefes veriniz.
- ★ Yıldızın tüm köşelerini tamamlayana kadar devam ediniz. İsterseniz birkaç tur daha yapabilirsiniz

Aşağıdaki yıldız görselini kullanabilir veya birlikte boş bir kâğıda yıldız çizip, çocuğunuzdan boyamasını isteyebilirsiniz.



GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller <https://tr.123rf.com/> adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.



TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr



@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA