

DUYGU DÜZENLEME KÖŞELERİ

FİZİKSEL TEMASTA BULUNUN.
Nazik ve güven verici dokunuşların çocuğun sinir sistemi üzerinde oldukça rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu biliyoruz. Sizler de zor duygularla baş ederken çocuğunuz için “koala nefesi” yöntemini kullanabilirsiniz .



Duygu düzenleme köşeleri; evdeki materyallerle rahatça hazırlanabilecek, çocukların yoğun duygular yaşadığında sakinleşmek, duygu dalgasını deneyimlemek ve zor duygularla başa çıkabilmelerine yardımcı olması için oluşturulmuş yerlerdir. Bu alanlarda bir an evvel duyguları göndermek ya da dağıtmak değil duygularla kalabilmek, onları kabul etmek ve dinginleşmek esastır.



DUYGU DÜZENLEME KÖŞELERİNDE NE TARZ MATERYALLERDEN FAYDALANABİLİRİZ?

- DUYGULARLA İLGİLİ KİTAPLAR
- DUYGU KARTLARI
- YOGA KARTLARI
- LEGOLAR
- OYUN HAMURLARI
- MÜZİK DİNLEMEK İÇİN MP3
- SLİME
- SEVİLEN BİR KOKUNUN ESANSI- SPREYİ
- ÇALMAYI SEVDİĞİ BİR ENSTRÜMAN
- PELUŞ HAYVAN
- SIKMAK İÇİN STRES TOPU
- RESİM VE ÇİZİM İÇİN KAĞIT BOYA, KALEM VB . MATERYALLER



ÇOCUKLARDA “DUYGU DÜZENLEME” BECERİLERİ



“KOALA NEFESİ” TEKNİĞİ:

Çocuğunuzun kollarınızın arasına alın ve bir koala gibi tüm vücunuzla onu sarın.

Ardından beraber bu pozisyonda yumuşak bir şekilde nefes alıp verin.

Bu şekilde nefesini düzenleyerek duygularını kontrol altına almasına rehberlik etmiş olacaksınız.

İLETİŞİM BİLGİLERİ:



+0 232 856 47 57



Tepeköy Mahallesi , Ağalar Caddesi
4530 Sokak No:19
Torbalı/İZMİR



www.torbaliram.meb.k12.tr



torbaliram



DUYGU DÜZENLEME (DUYGUSAL REGÜLASYON) NEDİR?

Duygu düzenleme; kişinin duygusal yaşantılarının farkına varabilmesi, duygularını baş edebileceği bir yoğunlukta ve sürede deneyimleyebilmesi, duygusal kaynaklı tepkilerini çevreye uygun bir şekilde ayarlayabilmesi ile ilgili bir beceridir. Duygu düzenleme becerisi, çocukların duygularını tanıma ve anlamalarında, davranışlarını kontrol etmelerinde, kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerini yönetmelerinde onlara fayda sağlayan temel bir beceridir.



DUYGU DÜZENLEMENİN FAYDALARI NELERDİR?

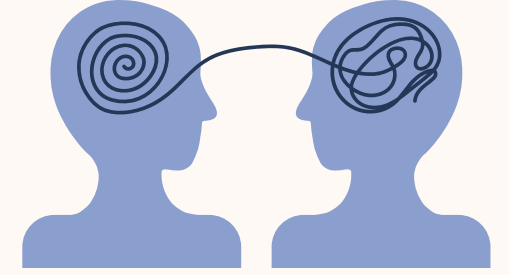
• Akademik çalışmalar duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilen kişilerin:

- Daha sağlıklı bir hayata
- Yüksek akademik başarıya
- Olumlu sosyal yaşantıya
- Psikolojik olarak iyi oluşa
- Daha az psikopatolojik semptomlara sahip olduğunu göstermektedir.

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ GELİŞTİMEYE YARDIMCI BAZI TEKNİKLER:

Hayatımız boyunca psikolojik iyi oluş halimizi etkileyecek olan bu becerinin temelleri de yine çocukluk döneminde atılmaktadır.

- Bizler çocuklarımızın duygularını tanımaları , doğru anlamlandırmaları , aktarmaları ve onları kontrol edebilmeleri için neler yapabiliriz?
- Onlara hangi materyaller ve faaliyetlerle yardımcı olabiliriz?



DUYGU KARTELESINI GENİŞLETİN.

Duyguları düzenlemenin en temel yolu: **DUYGULARI TANIMAK, İSİMLENDİRMEK,** duygu sözlüğümüzü ve dağarcığımızı genişletmek.

Ne kadar çok duyguyu tanırsak ve anlamlandırırız günlük hayatımızda yaşadığımız zorlukları o kadar kolay kavrar ve çözümleriz.

KONFORSUZ DUYGULARI DA İFADE ETMELERİNE FIRSAT TANIYIN.

Çocuğunuzun öfkelenildiği , kaygılandığı, kıskandığı zamanlarda da rahatlamalarına yardımcı olmak adına öncelikle duygularını kabul ederek bu duyguların altında yatan sebepler hakkında konuşabilirsiniz.



ÇOCUĞUNUZ İÇİN ROL MODEL OLUN.

Kişileri zorlayan duygulardan kaçış mümkün değildir. Bu nedenle çocuğunuza böyle duyguların hayatın bir parçası olduğunu gösterin. Hayatı bir anlamda zorlaştıran duygularla nasıl baş ettiğinize tanık olmaları onlar için model olacaktır.

HAREKET ALANI SAĞLAYIN.

Açık havada yürüyüşler, zıplamalı oyunlar ve diğer fiziksel aktiviteler çocuğunuzun duygusal dengesine katkıda bulunur.



NEFES BİLİNCİ OLUŞTURUN.

Derin nefes alıp verme, sakinleşmeyi ve duygusal dengeyi sağlar. Çocuğunuza derin nefes almayı öğretmek ve 1'den 10'a kadar saymasını sağlamak, duyguların kontrolünün sağlanmasına yardımcı olur.



"DUYGU GÜNLÜĞÜ" TUTMAYI ÖĞRETİN..

İç dünyamızdaki duyguları, düşünceleri ve endişeleri kağıda dökmek bizi rahatlatır. Yazmak, duygusal yüklerden kurtulmanın yanı sıra zihnimizdeki düşünceleri organize etmeye ve daha iyi anlamaya yardımcı olur.

