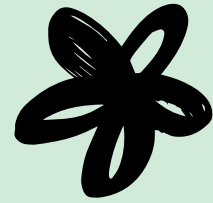




HOPPIN'



RABİA KARASLAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBERLİK

Merhaba Sevgili Veliler



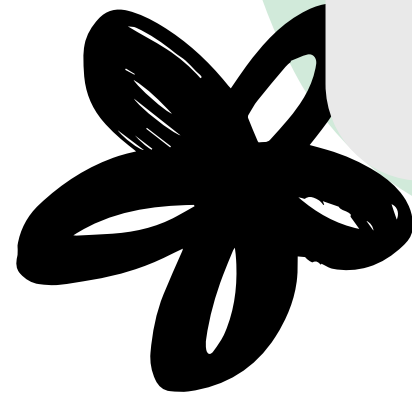


**BİZ BU HAFTA
ÖĞRENCİLERLE OKULA
GELİRKEN VE OKULDA
YAŞADIĞI DUYGULAR İLE
İLGİLİ KONUŞTUK. SONRA
BU HİSSETTİKLERİMİZİ
ÇİZDİK.**

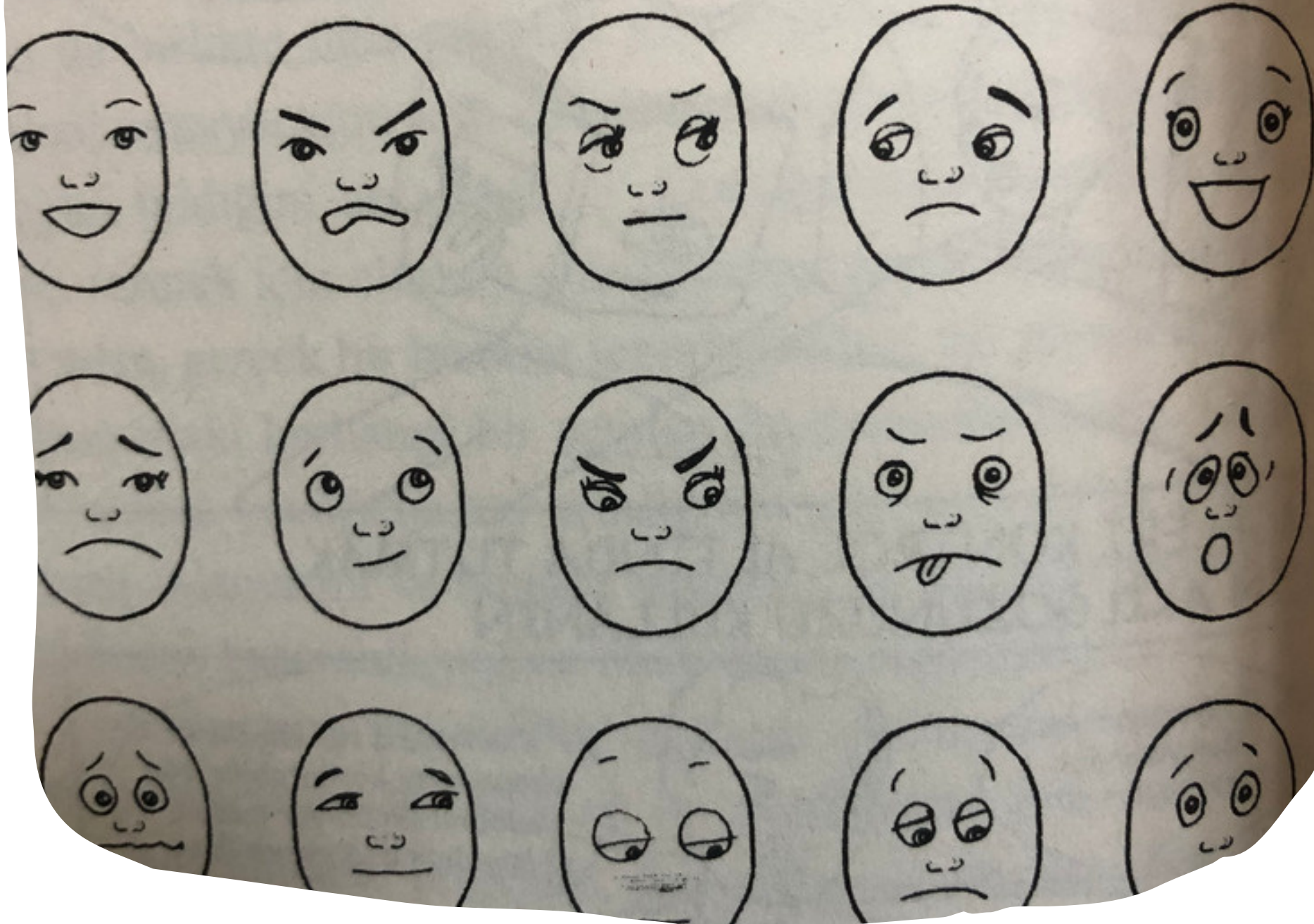


** Bir çocuğun duygularına kucak açmak ve onlara sakince cevap vermek çocukların kendi duygu düzenleme kapasitesini geliştirir..

...



DUYGULAR



DUYGULAR

Temel olarak yedi farklı duygu vardır, evrenseldirler ve her birinin farklı bir işlevi vardır.

KORKU

ÖFKE

ÜZÜNTÜ

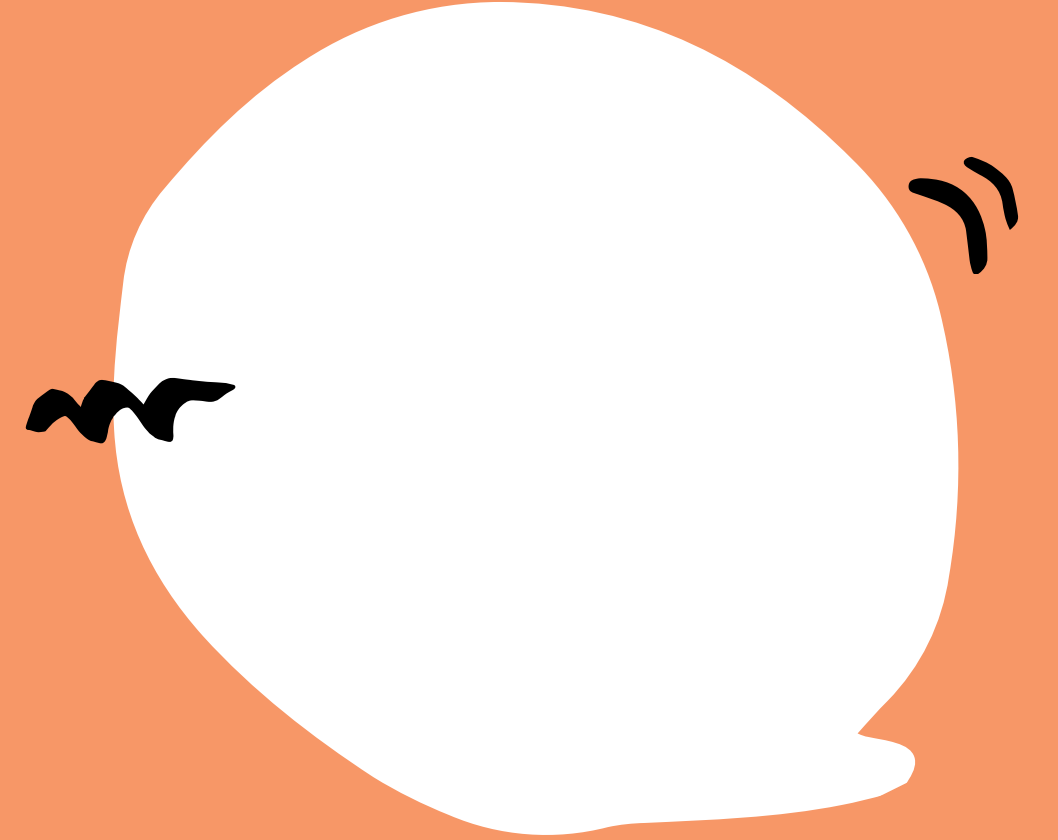
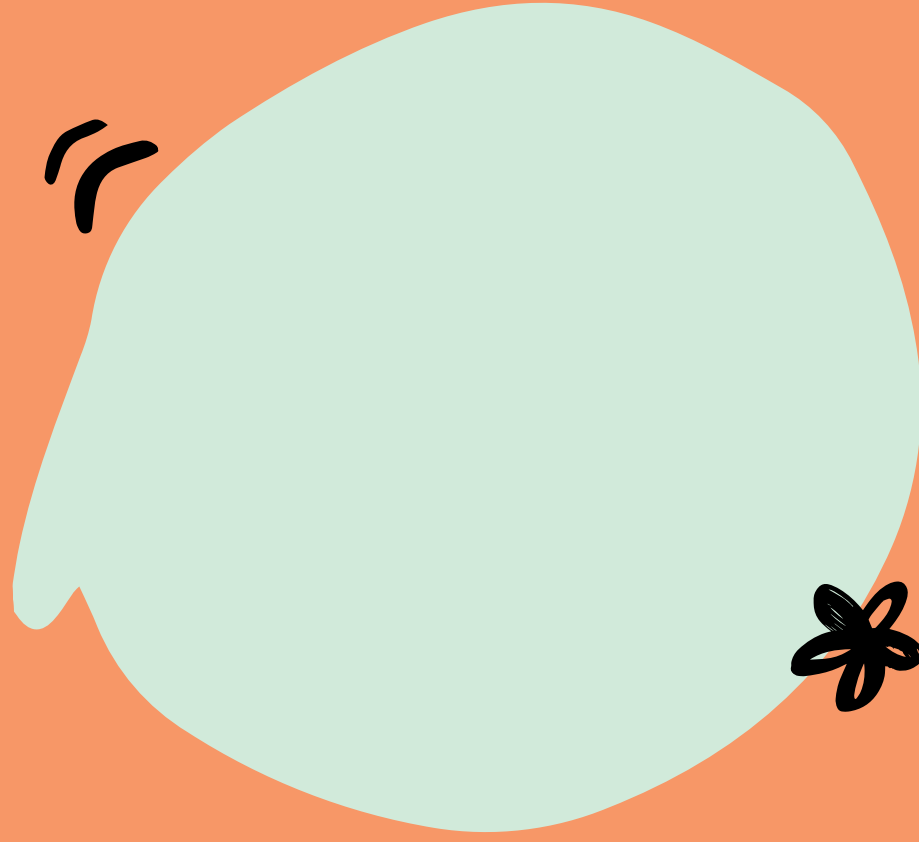
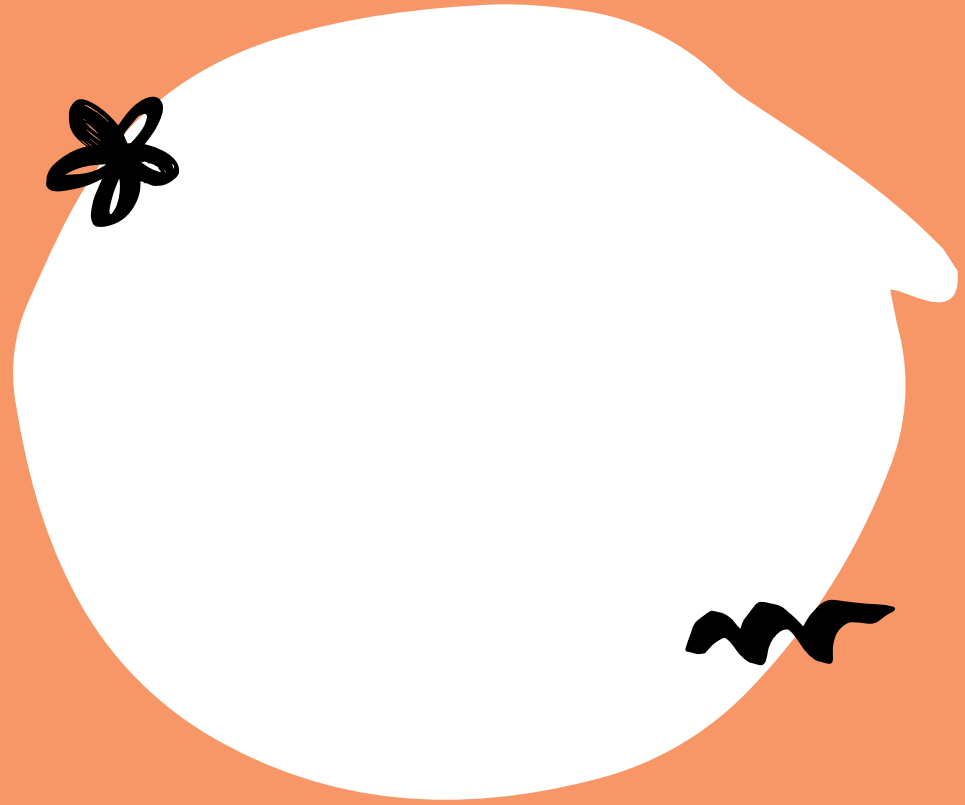
UTANÇ

HAYAL KIRIKLIĞI

MUTLULUK

TİKSİNTİ

Gün içinde çocuklarımızla duygularını konuşmalı, çocuklarla beraber, aile bireylerinin, çizgi filmde gördüğümüz karakterlerin, kitap kahramanlarının duygularını tanımlama oyunu oynayabiliriz.



Duygusal ya da davranışsal taşkınlık durumunda ne yapmalı? ...



ÖNCELİKLE ONUN DUYGULARINI KABULLENMEK, SONRA DA DUYGULARI KARŞISINDA SARSILMAMASI İÇİN ONA YARDIMCI OLMAK.

ÇOCUĞUN DUYGUSAL TEPKİLERİ ŞAŞIRTICI VE OLAĞANDIŞI OLABİLİR, ÇÜNKÜ İFADE BECERİSİNİ YÖNETMEYİ BİLMEMEKTEDİR. BEYNİNDE DAVRANIŞ KONTROLÜNDEN SORUMLU BÖLGELER HENÜZ TAM OLARAK GELİŞMEMİŞTİR VE HALEN BEYNİN DUYGULARI YÖNETEN BÖLÜMÜYLE ARASINDA TAM BİR BAĞLANTI SAĞLANMAMIŞTIR.



ÖNCE GERİLİMİ GÖGÜSLEMEK

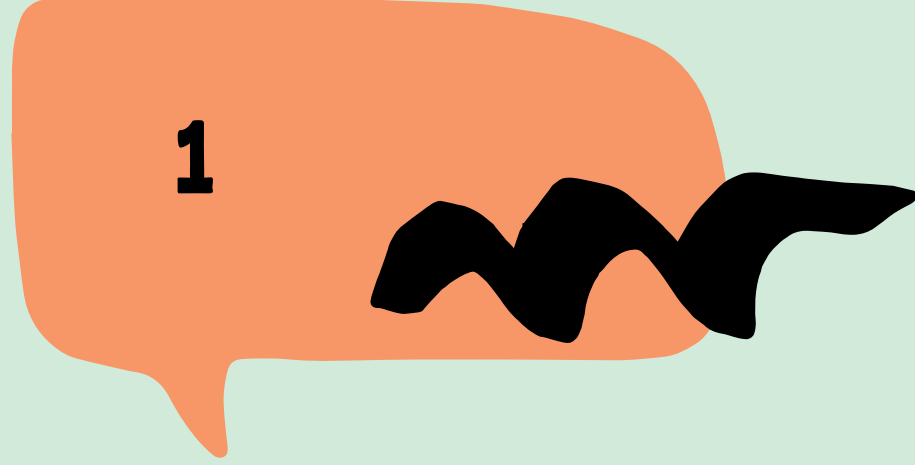
Çocuğun davranışını değiştirebilmesi için yardımcı bir akla ihtiyacı vardır. çocuğun göz hizasına inip duyguları ile empati kuracağız ve yaşadıklarını daha iyi hissedebilmesi için nefes alıp verişinin düzene girmesine yardımcı olarak beyninin duygularını yöneten bölümlerinin sakinleşmesini sağlayacağız ve gerekiyorsa onu kollarımızla saracağız..



AWE

SOME

KRİZİ TETİKLEYEN ETKENLER ÜZERİNDE DÜŞÜNMEK VE BUNU KELİMELERE DÖKMEK

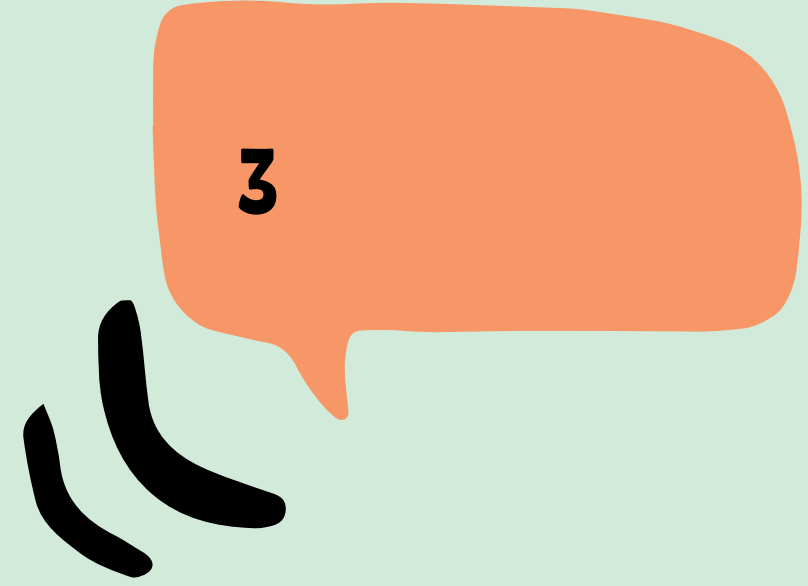


"Bahçe kapısının önünden geçerken çok korktun. Ben buradayım"

Duyguyu ve durumu tetikleyen unsurları isimlendirerek, çocuğa beyninin mantık ve sözel işlevlerle ilintili sol lobunu harekete geçirmesine yardımcı oluyoruz.

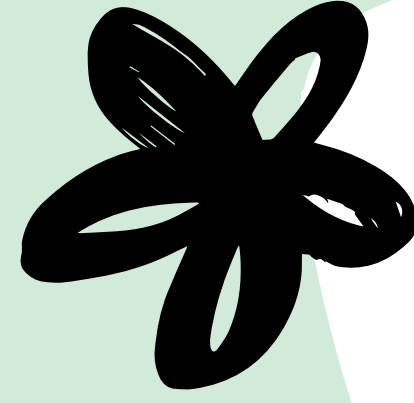


Böylece beynin duygular ile sözel işlemlerden sorumlu bölgeleri arasındaki bağlantıyı kurmasına yardım ederek duygu yoğunluğunun azalmasını sağlıyoruz.



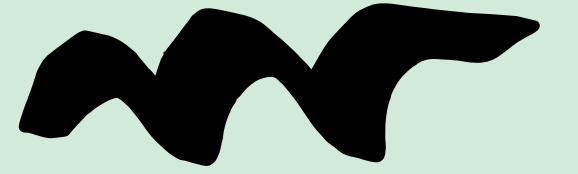
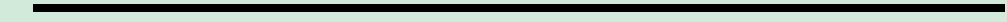
Daha sonra "o köpeğe ne söylemek isterdin" diye sorarak, köpekle konuşur gibi yapmasını sağlayıp hayal dünyasında durumu olumlu hale getirmesine yardım edeceğiz

SEVGİLİ VELİLER



**Duygularını ifade etmesine yardımcı olun.

... Çeşitli işlerle uğraşırken çocuklarınızla deneyimleri hakkında konuşun.



Küçük bir not defteri ya da günlük satın alın. Her akşam yatmadan önce o gün kendisini nasıl hissettiğine dair resim çizmesini isteyin ya da çocuğun ağızından günlüğüne neler hissettiğini yazın.



BU KONUDA

YAPILAN ÇALIŞMALAR, BİR OLAYI GÜNLÜK TUTARAK HATIRLAMA, VE SÖZCÜKLERLE İFADE ETME EYLEMİ KİŞİNİN GENEL ANLAMDA KENDİSİNİ İYİ HİSSETMESİNİ SAĞLADIĞI GİBİ, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRDİĞİNİ VE KALBİN DÜZGÜN İŞLEMESİNE YARDIM ETTİĞİNİ AÇIK VE NET BİR ŞEKİLDE GÖSTERMEKTEDİR.

ÇOCUKLARA HİKAYELERİNİ ANLATMA ŞANSI TANIR, ONLARA OLAN BİTENE BİR ANLAM VEREBİLME SÜRECİNDE YARDIMCI OLUR VE GEÇMİŞ VE ŞİMDİKİ ZAMANI ANLAMA YETEKLERİNİ GELİŞTİRİRLER.





**çocuğun dile getirdiđi
hislerini biri
dinlediđinde çocuk
artık duygularını
bađırarak, ađlayarak
ifade etme geređi
görmüyor...**

