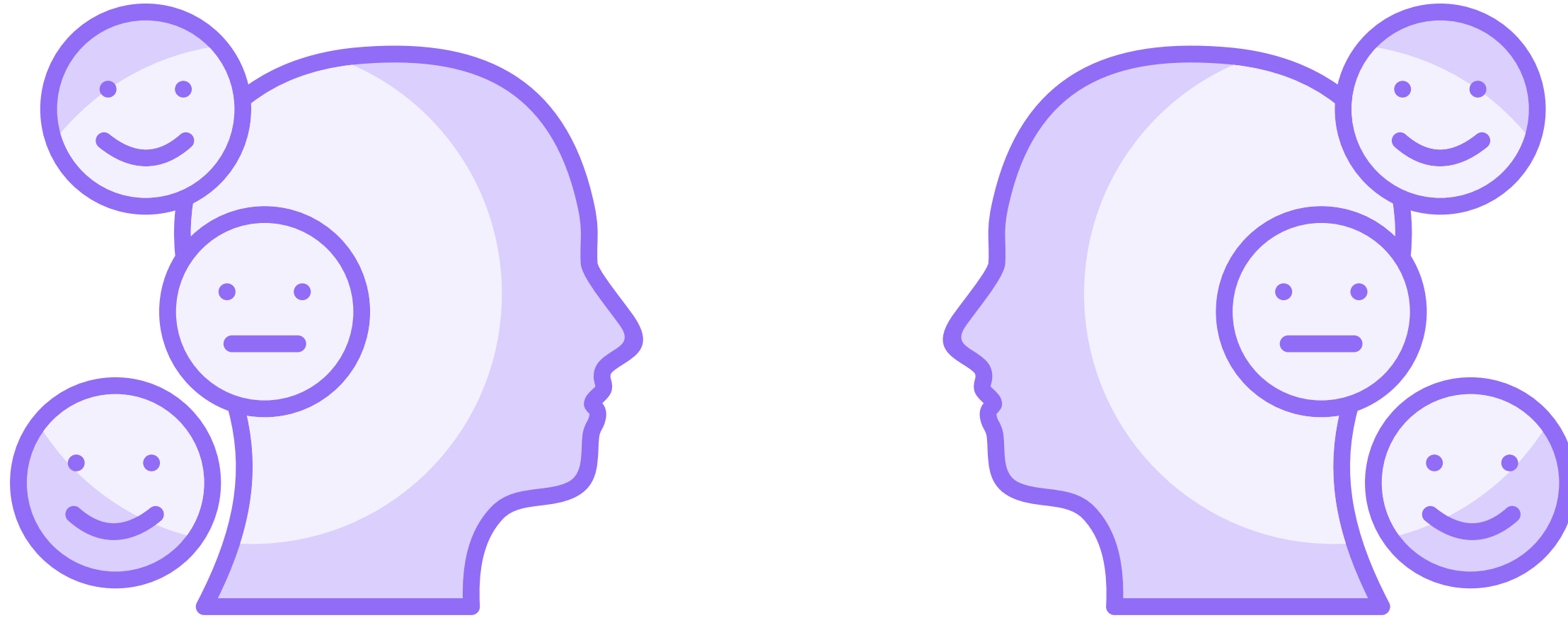


# DUYGU FARKINDALIĞI



## ***Duygu Farkındalığı;***

Bireyin duygularını ve bilişsel süreçlerini kapsayan, bireyin sadece kendisini değil aynı zamanda çevresindekilerinin de duygularını fark edebilme ve anlamlandırabilme becerisidir.



## ***Okul öncesi çocuklarda duygusal gelişim;***

Öncelikle çocuğun kendi duygularını açığa vurması ile başlar.

Artan dil gelişimi ile duygular isimlendirilir.

Ardından çocuklar başkalarının duygularını fark etmeye başlar.

Tüm bu sürecin sonrasında kendi duygularını düzenleme başarısı gelişme gösterir.



# ÇOCUKLARDA DUYGUSAL FARKINDALIK AŞAMALARI

Çocuklarda duygusal farkındalık gelişimi, yaşlarına ve deneyimlerine bağlı olarak çeşitli aşamalardan geçer.

- 1. Duyguları Tanıma ve İfade Etme (Doğumdan İtibaren):** Bebekler doğumdan itibaren temel duygusal tepkileri göstermeye başlarlar. Örneğin, memnuniyetsizliklerini ağlayarak veya mutluluklarını gülererek ifade ederler.
- 2. Duygusal İfade Becerilerinin Gelişimi (0-2 Yaş):** Bu dönemde çocuklar, duygularını ifade etmenin farklı yollarını keşfederler. Sözcük dağarcığı henüz çok sınırlı olsa da, jestler, mimikler, ses tonu ve fiziksel tepkilerle duygularını iletmeye başlarlar.
- 3. Duyguların İsimlendirilmesi ve Anlaşılması (3-5 Yaş):** Bu yaş aralığında çocuklar, duyguları daha spesifik bir şekilde tanımlamayı öğrenirler. Örneğin, “kızgın”, “üzgün”, “mutlu” gibi duygusal terimleri kullanabilirler.
- 4. Duygusal Regülasyon: İlkokul çağındaki çocuklar,** duygusal tepkilerini daha iyi yönetme becerileri kazanmaya başlarlar. Duygusal regülasyon, duygusal zorluklarla başa çıkma ve stresli durumlarda sakin kalma yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu dönemde çocuklar, belirli duygusal durumlar karşısında nasıl tepki vermeleri gerektiğini öğrenirler.
- 5. Duygusal Farkındalık ve İlişkiler (Ergenlik ve Sonrası):** Ergenlik dönemiyle birlikte, gençler duygusal farkındalık konusunda daha derinlemesine düşünmeye başlarlar. Kendi duygusal deneyimlerini daha karmaşık bir şekilde analiz ederler ve sosyal ilişkilerinde duygusal zeka becerilerini kullanma ihtiyacı duyarlar.

# ÇOCUKLARDA DUYGUSAL FARKINDALIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER



1. **Aile İlişkileri ve Ebeveyn Tutumu:** Sevgi dolu, destekleyici bir aile ortamı çocuğun duygusal güvenini ve ifade becerilerini geliştirir.
2. **Empati ve Sosyal İlişkiler:** Empati yeteneği, çocuğun başkalarının duygusal durumlarını anlama ve iletişim becerilerini güçlendirir.
3. **Duygusal Regülasyon:** Çocuğun duygusal tepkilerini tanımlama, anlama ve yönetme becerisi, stresle başa çıkma yeteneğini geliştirir.
4. **Okul Ortamı ve Eğitim:** Öğretmenlerin duygusal destek sunması ve okulda duygusal zeka eğitimi programlarının uygulanması önemlidir.
5. **Stres ve Travmalar:** Çocuğun yaşadığı stresli olaylar duygusal farkındalık gelişimini olumsuz etkileyebilir.
6. **Medya ve Çevresel Etkiler:** Medya içeriği ve çevresel faktörler, çocuğun duygusal gelişimini şekillendirebilir.

# ÇOCUKLARDA DUYGUSAL FARKINDALIĞI ARTIRMA YÖNTEMLERİ

1. **Model Olma:** Ebeveynler ve yetişkinler, duygularını sağlıklı bir şekilde ifade ederek çocuklara örnek olmalıdır.
2. **Duyguları Tanıma ve İsimlendirme:** Çocuklara duyguları tanımlama ve isimlendirme konusunda destek olunmalıdır.
3. **Empati Geliştirme:** Başkalarının duygusal deneyimlerini anlamaları için çocuklara fırsatlar tanınmalı ve empati becerileri desteklenmelidir.
4. **Duygusal İfade Becerilerini Güçlendirme:** Çocuklara duygularını sağlıklı yollarla ifade etme becerileri kazandırılmalıdır.
5. **Duygusal Regülasyonu Öğretme:** Stresli durumlarla başa çıkma ve duygusal tepkilerini yönetme becerileri öğretilmelidir.

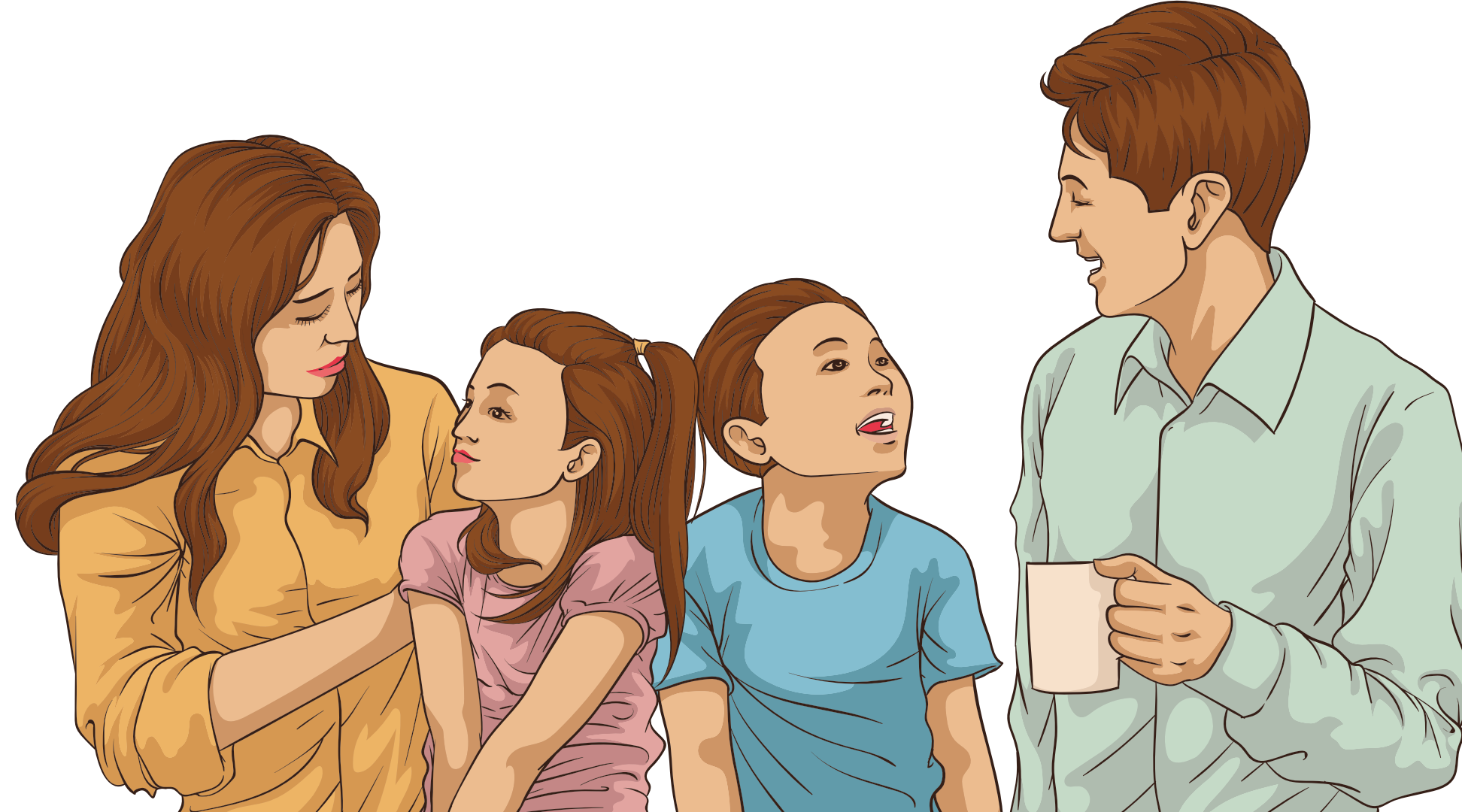


Aile içi iletişim, çocukların duygusal farkındalık gelişimini doğrudan etkiler.

Sağlıklı ve destekleyici bir iletişim ortamı, çocukların duygularını ifade etme ve başkalarının duygusal durumlarını anlama becerilerini gclendirir.

Aile yeleri arasında pozitif iletişim örnekleri, çocukların duygusal regülasyon yeteneklerini geliştirmelerine ve empati duygusunu artırmalarına yardımcı olur.

Bu şekilde, aile içi iletişim çocukların duygusal gelişimini destekleyici bir rol oynar.



Bizler, çocukların duygusal tepkilerini fark eden ve onlarla çeşitli duygular hakkında konuşan yetişkinler olarak duygusal gelişimlerini desteklemeliyiz.

Çocukların duygusal tepkilerini fark etmek ve onlara çeşitli duygular hakkında konuşmak, ileride başkalarının duygularını anlayan bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır.

Bu sayede duygularının kabul gördüğünü hissedecek ve duygularını yönetme konusunda gün geçtikçe daha başarılı olacaklardır.





## ***Duygusal farkındalığın kazandırılmasında ebeveynler çocuklara nasıl yol göstermelidir?***

İlk olarak duyguyu kabul edici bir tavırla dinlemeli, sonra herkesin bu duyguları hissedebileceği çocuklara açıklanmalıdır. Ardından o duyguya yol açan ihtiyacı gidermek amacıyla gereken müdahaleyi yapmak iyi bir yol gösterme biçimi olabilir. Önemli olan olaylar karşısında yaşanan duyguların farkına varılabilmesi ve o duygunun tanımlanmasıdır. Çocuklar duyguları ifade etmekte zorluk çekseler bile duygularını tanımlayabilmeleri veya anlatabilmeleri onlara doğru ve olumlu davranış biçimi kazandırılması açısından çok önemlidir.

Örneğin arkadaşı tarafından elinden eşyası alınan çocuğun kendisine yapılan bu haksızlık karşısında sinirlenmesi doğaldır, fakat eşyasını geri almak için kızgınlıkla arkadaşına vurması doğru değildir. Bu durumda eşyasını geri almak isteyen çocuğa yaşadığı duyguyu anlamasında ve bu duyguyu yaşarken nasıl davranması gerektiği konusunda yardımcı olunması gerekmektedir.

## ***Duygusal Farkındalığı Geliştirmek İçin;***

Oyunlar ve aktiviteler de kullanılabilir.

Resim yapma, hikaye anlatma veya role-playing gibi etkinlikler aracılığıyla çocuklar duygularını ifade etmeyi ve başkalarının duygularını anlamayı öğrenebilirler.

Bu tür etkinlikler, duygusal zeka becerilerini pratik yapmalarına olanak tanır ve öğrenmeyi eğlenceli hale getirir.

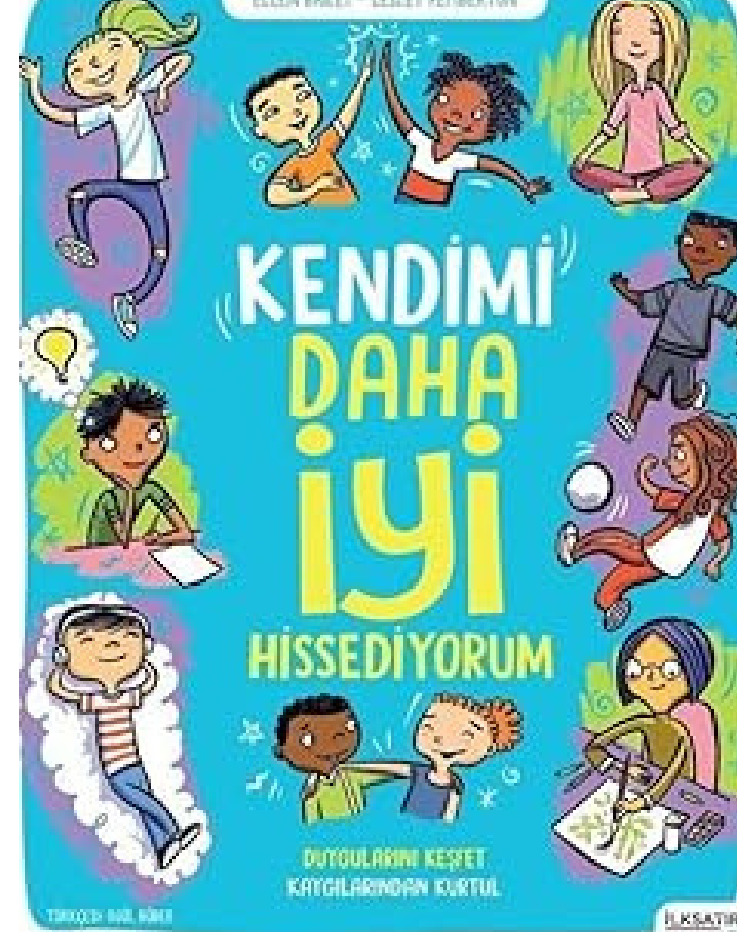
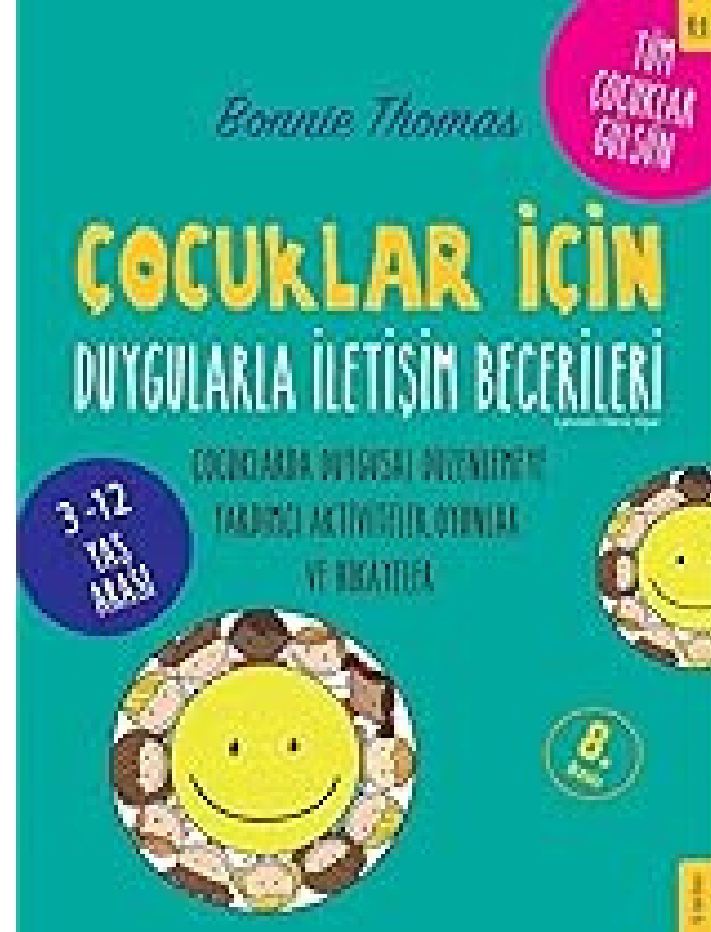
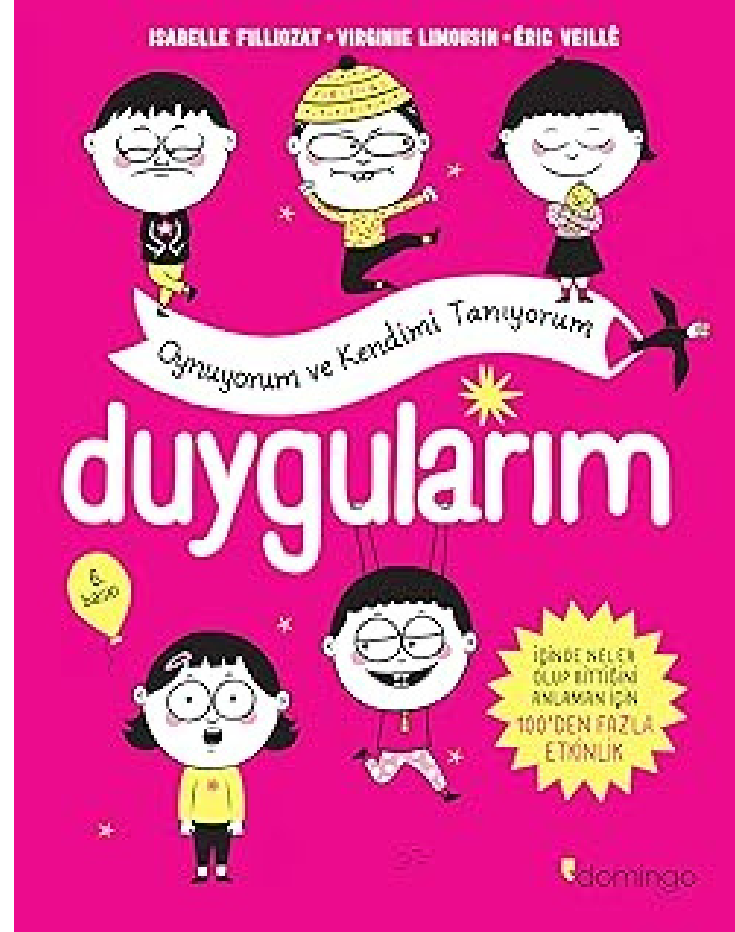




*Duygusal farkındalık geliştikçe,  
çocuklar duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade edebilir,  
stresle başa çıkabilir,  
empati kurabilir ve  
sosyal ilişkilerinde daha başarılı olabilirler.*



## Kitap Önerileri:



### Yararlanılan Kaynaklar

- Sonepsikoloji - Çocuklarda Duygusal Farkındalık
- anababalık.com - Çocuklarda Duygusal Farkındalık