

Kendi duyguları ve başkalarının duyguları



Temel bilgiler:

Bu alıştırmalar, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıması ve adlandırması ile ilgilidir. Duygu kartları bu amaç için kullanılabilir. Sol köşesinde kırmızı yıldız olan kartlar temel kartlardır. Önce bu kartlarla çalışmalısınız. Gerekirse yıldız olmayan ek kartlar daha sonra eklenebilir. Önemli olan şey, hiçbir alıştırmaya için doğru ya da yanlış duygular yoktur. Görevler kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Yaş: 5 ve 8 yaş arası



Duyguların kontrolü

Alıştırmalar:

1. Kendindeki duygular

Bölüm 1: Çocuk bir duygu kartı çıkarır.

Bölüm 2: Annenin yardımıyla çocuk, daha önce bu şekilde hissettiği günlük bir durum hakkında düşünür.

Bölüm 3: Çocuk ve anne, çocuğun bu durumda nasıl davrandığını tartışır ve bunun uygun olup olmadığını değerlendirir. Olası uygun tepkiler de tartışılabilir.

Materyal: Duygu kartları

2. Başkalarındaki duygular

Bölüm 1: Çocuk bir durum resmi seçer ve onu tarif eder. Odak noktası, tasvir edilen insanların duygularıdır. Çocuk uygun duygu kart(lar)ını seçer.

Bölüm 2: Anne, resimdeki bir duyguya kötü tepki verdiğini söylüyor.

Bölüm 3: Çocuk resimdeki bir duyguya uygun bir yanıt verir.

Materyal: Duygu kartları, Durum resimleri, yönerge videosu «Kendi duyguları ve başkalarının duyguları»



Ek fikir: Tüm temel duygular öğrenildikten sonra, diğer duygular eklenebilir. Bu alıştırmalara tüm aile katılabilir.

Örnek:



Bölüm 2: Dün kart oyununda babama yenildiğimde hayal kırıklığına uğradım.

Bölüm 3: Kartları yere fırlattım. Ama babama bir tur daha oynamak isteyip istemediğini sorsam daha iyi olurdu. Böylece kazanmak için bir şansım daha olurdu.



Bölüm 1: Resimdeki kız üzgün çünkü diğer çocuklar tarafından dışlanıyor.

Bölüm 2: Kız, çocukların yanına gidiyor ve çocuğa vuruyor.

Bölüm 3: Kız, olanları öğretmenine anlatıyor ve yardım alıyor.

Bu lisanslar hakkında daha fazla bilgiyi aşağıdaki sayfada bulabilirsiniz: <https://documentation.library.ethz.ch/display/RC/Creative-Commons-Lizenzen>



Bu çalışma Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY 4.0) altında yayınlanmıştır: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>. Lütfen bu şekilde alıntı yapınız: Mok, S. Y. (2024). Kendi duyguları ve başkalarının duyguları. FELMAS-projesi. <https://felmas.ch/> adresinden ulaşılabilir.