

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: 9 ve 11 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. Şefkat öyküleri: Başkalarındaki duygular

Bölüm 1: Çocuk bir durum resmi seçer ve resimde ne gördüğünü anlatır.

Bölüm 2: Anne resimle ilgili kısa bir öykü oluşturur ve neler olmuş olabileceğini anlatır.

Bölüm 3: Çocuk daha sonra aşağıdaki soruları yanıtlar:

1. Kişi(ler) şu anda nasıl hissediyor?
2. Bu durumda kendini nasıl hissederdin?
3. Kişi bu durumda ne yapabilir/söyleyebilir?
4. Kişinin duygusal davranışları hakkında iyi olan/olmayan şeyler?

Materyal: Durum resimleri, yönerge videoları «Kendinin ve başkalarının duyguları»



Ek fikir: Şefkat öyküleri birlikte de oynanabilir. Bu alıştırmalara tüm aile katılabilir.

Örnekler:



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: Üzgün bir kız görüyorum. Tek başına oturuyor. Diğer çocuklar ona gülüyor gibi görünüyor. Sanırım kıza gülüyorlar.

Bölüm 2: Dün Çiğdem'in beden eğitimi dersinde ayağı kaydı ve yere düştü. Diğer çocuklar bunun komik olduğunu düşündü ama Çiğdem öyle düşünmedi.

Bölüm 3:

1. Üzgün, yalnız, dışlanmış
2. Üzgün, yalnız
3. Öğretmenden yardım alın.
4. Kızın diğer çocuklara davranışlarının onları üzdüğünü ve incittiğini göstermesi iyi bir şeydir.

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

© Sor Yee Mok, 2024



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.

FELMAS