

Ders 4: Kendi Duygularımızı Tanımlamak

Kavramlar

Bedenimizdeki fiziksel ipuçları duygularımızı tanımlamamıza yardımcı olur.

Kendi duygularımızı tanımamız, başkalarının duygularını anlamamıza yardımcı olur.

Her türlü duyguyu hissetmemiz doğaldır.

Günlük dille ilgili kavram: ipucu

Amaç

Bu derste öğrenciler:

- Duyguları gösteren bedensel ipuçlarını tanıyabileceklerdir.

Malzemeler

Bu derste aşağıdaki malzemelere ihtiyacınız olacaktır:

- İkinci Adım'dan Eve

Aile Mektubu 2: 1.Ünite - Empati Eğitimi

Öğretmene Notlar

Herkesin duyguları vardır. Kendi duygularınızı tanımak ve tanımlamak, empati becerisi geliştirmenin ilk adımıdır.

Bu ders, çocukların bedenlerindeki fiziksel ipuçlarına bakarak duygularını tanımalarına odaklanmaktadır. Bedenin verdiği belirli işaretlerin hangi duygulara ait olduğunu anlamak için alıştırmayı yapmak gerekir. Çocukların farklı duygular arasında ayırım yapabilmelerine yardımcı olmak, onların kendi duygu yönetimi tekniklerini geliştirmelerini sağlar.

Öykü ve Tartışma

Bugünkü dersimizde, kendimizi nasıl hissettiğimiz konusunda bedenimizin bize neler söylediğini öğreneceğiz. Bedenimizin ne hissettiğini bilmek, arkadaş edinmemize ve onlarla iyi geçinmemize yardımcı olur. Bu, aynı zamanda başkalarının nasıl hissettiğini anlamamızı da kolaylaştırır.



KEMAL

Fotoğrafı gösterin. Bu Kemal. Az önce en sevdiği oyuncağının arkadaşları tarafından kırıldığını fark etti.

1. Sizce Kemal kendini nasıl hissediyor? (Sinirli, kızgın, üzgün)

2. Bunu nasıl anladınız? (Yumruklarını sıkmış. Yüzü kızgın görünüyor.)

Genellikle başkalarının ne hissettiğini bedenlerindeki fiziksel ipuçlarına bakarak anlarız. Gülümseyebilirler veya kaşları çatıktır. Hızlı hızlı nefes aldıklarını duyarız. Yüzleri kızarmış olabilir. Yumrukları sıkılı olabilir.

Ayna olmadan kendi yüzümüzü göremeyiz. Ama bedenimiz farklı yöntemler kullanarak kendimizi nasıl hissettiğimizi belli eder. Bu bazen bedenimizin dışında olur. Bazen de içinde olur. Bedenimizin içindeki işaretleri başkaları göremese de biz hissedebiliriz.

3. Sizce Kemal kendini mutlu hissetseydi, dışarıdan yine böyle mi görünürdü? (Hayır)

Etkinlikler

Etkinlik 1

Şimdi, duygularınızla ilgili bedeninizin kullandığı bazı ipuçları söyleyeceğim. Hangisinin bedeninizin içinde, hangisinin bedeninizin dışında olduğunu söyleyin:

- Gülümseme
- Hızlı kalp atışı
- Karın ağrısı
- Yanakların kızarması
- Sımsıkı yumruklar
- Titreyen bacaklar
- Dişlerin sıkılması
- Gözlerin sulanması
- Çatık kaşlar
- Ağız kuruluğu

Etkinlik 2

Şimdi “Bedenin Ne Hissederdi?” adında bir oyun oynayacağız. Bu oyunun iki bölümü var. Önce, ben bir durum anlatacağım. Siz de, bu durum sizin başınıza gelse ne hissedeceğinizi söyleyeceksiniz. Sonra, bu duyguyu hissettiğinizde bedeniniz dışarıdan nasıl görünürdü bize onu göstereceksiniz. Ardından da bu duyguyu yaşadığınızda bedeninizin içeriden ne hissettiğini söyleyeceksiniz. Bu uygulamayı aşağıdaki her durum için yapın. Öğrencilere aynı durum karşısında akranlarından farklı duygular hissetmelerinin normal olduğunu vurgulayın.

Şimdi öğrencilerin uygulamasını isteyin.

Aşağıdaki durumlarda bedeniniz nasıl hisseder?

- En sevdiğiniz dondurmayı yiyorsunuz. (Mutlu)
- Kediniz evden kaçtı. (Üzgün)
- Biri sizi yere itti. (Kızgın)
- Biri arkanızdan “Böö” diye bağırdı. (Şaşırmış, korkmuş)
- Okul müdürü sizi odasına çağırdı (Endişeli)
- Matematik ödevinizden yıldız aldınız (Gururlu, mutlu)
- Ağabeyinizin sizin için özel bir hediye hazırladığını fark ettiniz. (Heyecanlı)

Özet ve Kapanış

Bugün bedenimizin farklı *ipuçları* kullanarak bize duygularımızı nasıl anlattığını öğrendik. Bu ipuçlarını duygularımızı isimlendirmekte kullanabiliriz. Her türlü duyguyu hissetmemiz doğaldır. Duygularımızın farkına varmak başkaları ile iyi geçinmemize ve sorun yaşadığımızda bunu çözmemize yardımcı olur. Kendi duygularımızın farkında olmak, aynı zamanda başkalarının ne hissettiklerini anlamamızı da kolaylaştırır.

İkinci Adım'dan Eve



Aile Mektubu 2: 1.Ünite - Empati Eğitimi

Öğrenme Aktarımı

Çocukların beden dillerini gözlemleyin. Bedenlerinin içinde ve dışında ne olduğuna dikkat etmelerine yardımcı olun. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: “Sana baktığımda mutlu gözüküyorsun. Bedeninde neler hissediyorsun?” Onlara her türlü duyguyu hissetmenin normal olduğunu hatırlatın.

Günü Hatırla: Çocuklardan bedenlerinin ne hissettiklerine dair ipucu verdiği anları hatırlamalarını isteyin: Kim bugün kendini üzgün/mutlu/endişeli/heyecanlı hissetti? Bedeniniz böyle hissettiğinizi size nasıl belli etti?

Ek Etkinlik Önerisi

Çocuklarla aynı boyda bir aynanın yanına duygularla ilgili kelimeler listesini asın. Öğrencilerden değişik duyguları gösteren değişik yüz ifadeleri ve beden duruşları sergilemelerini isteyin. Gözleri, ağızları, yüz kasları, elleri, omuzları ve beden duruşlarındaki farklılıkları tarif etmelerini isteyin.