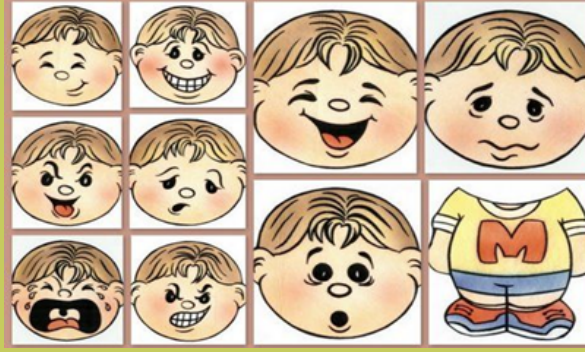


ÖĞRETMEN MEHMET ARAS İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Çocuklarda Duygusal Yeterlilik

-AİLE REHBERİ-



Duygular doğduğumuz andan itibaren bizimle beraberlerdir.

Ancak duyguları tanımak, yönetmek, düzenleyebilmek yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Yani duygusal yeterlilik yaşam boyu geliştirilebilen bir yetidir.

Erken çocukluk döneminden itibaren duygularını tanımaları, ifade etmesi için rehberlik edilen bir çocuğun duygusal yeterlilik gelişimi daha güçlü olacaktır.



Duygusal yeterliliğe sahip bireyler;

- **Duygularının farkındadır, ne hissettiğini anlamlandırabilir, böylece eğer gerginlik ya da stres altındaysa bunu da fark edebilir.**
- **Duygularını, ihtiyaçlarını ifade edebilir, bu şekilde sınırlarını koruyabilir. (gerektiğinde hayır diyebilmek, kendini istemediği bir durumdan uzaklaştırabilmek, akran baskısıyla baş edebilmek vb.)**

ANNE BABA OLARAK NE YAPABİLİRİZ?



TÜM DUYGULAR ÖNEMLİDİR, GEREKLİDİR.

Kötü, saçma, gereksiz duygu yoktur. Duyguları fark etmek, isimlendirmek önemlidir.

Sinekten korkan bir çocuğa "Aman bunda korkacak ne var" demenin çok bir yararı yoktur. Onun yerine "bu sinek seni gerçekten korkutuyor" demek kısa vadede sinek korkusunu yenmesine yardım etmese de en azından gerçekten anlaşıldığını hissedecektir.

Çocuklar güçlü duygularını düzenlemek için yetişkin yardımına küçük yaşlarda daha çok ihtiyaç duyarken büyüdükçe sakinleşme becerilerini öğrenmeleri ve kullanabilmeleri gerekir.



Çocuklar anne-babalarına güvenmeye ihtiyaç duyarlar.