

DUYGU FARKINDALIĞI

ÇAYELİ AHI M TAL
Rehberlik Servisi



İNSAN YAŞAMINDA DUYGULARIN YERİ

- Duyguları kavramsal olarak tanımlamada farklı görüş ve düşünceler olmakla birlikte;
 - Çeşitli ihtiyaçların karşılanması,
 - Kişilerarası iletişim,
 - Birbirini anlama,
 - Kendini tanımlama,
 - Yaşamı sürdürme ve karar vermegibi insan hayatının birçok alanında duyguların önemli rolü vardır (Bursa ve Dinç, 2020).
- Duygular bize neyin önemli olduğunu ve nereye bakmamız gerektiğini gösterir. Bir insanın uyum sağlamasına, çevresini kendi amaçları ve önemsendiği şeyler doğrultusunda değiştirmesine motive eder.
- Duygu, bireyin önceliklerini belirleyerek hazır olmasına ve planların yapılmasına öncülük eder. Bu nedendir ki, duygular, kişilerin günlük yaşamda ortaya koydukları tepkilerin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir.

TEMEL DUYGULAR

ÖFKELİ

ÜZGÜN

HUZURLU

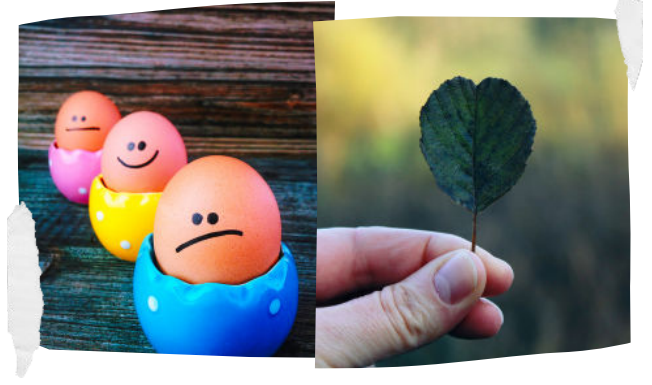
NEŞELİ

KORKMUŞ

GÜÇLÜ

DUYGUSAL FARKINDALIK NEDIR?

- Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark edebilme, anlayabilme ve bu duyguları doğru bir şekilde ifade edebilme yeteneğidir.
- Duygusal farkındalık, duygusal zekanın (EQ) temelini oluşturur. Duygusal zeka, sadece akademik başarı için değil, aynı zamanda öğrencilerin sosyal ilişkileri yönetmeleri ve stresle baş etmeleri açısından da önemlidir.



“Duygusal zeka, hayattaki başarının %80’ini oluşturur.”

– Daniel Goleman



DUYGUSAL FARKINDALIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

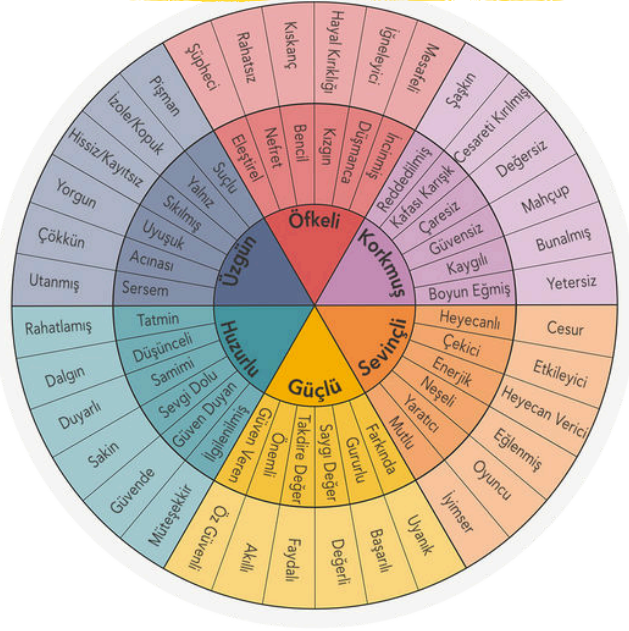
- Duyguyu İsimlendirin: Önce hissettiğiniz duyguyu fark edin ve tanımlayın. Duygu Çarkı, bu süreçte size yardımcı olabilir.
- Duyguya İzin Verin: Hissettiğiniz duygunun orada olmasına izin verin. Duygularınızı bastırmamaya, yok saymamaya çalışın.
- Kendinize Şefkat Gösterin: Duygunuzu kabul ettikten sonra kendinizi eleştirmek yerine, öz şefkat geliştirin. "Bu duyguyu hissetmekte bir sorun yok" diyerek kendinize anlayış gösterin.



DUYGU FARKINDALIĞININ ÇOCUKLARA VE GENÇLERE KATKISI

- Duygusal farkındalık, çocukların ve gençlerin zorlayıcı duygularla daha iyi baş etmelerini sağlar.
- Kendi duygularını doğru bir şekilde adlandırabilen bireyler, hem akademik hem de sosyal hayatta daha başarılı olurlar.
- Duygularını ifade etme becerisi gelişen çocuklar, daha güçlü ilişkiler kurarlar ve zorlayıcı durumlarla daha sağlıklı başa çıkarlar.

DUYGU ÇARKI: DUYGULARI TANIMANIN BIR YOLU



Dr. Gloria Wilcox tarafından geliştirilen Duygu Çarkı, bireylerin kendi duygularını daha derinlemesine anlayabilmelerine yardımcı olmak için geliştirilmiş bir araçtır.

- Çarkın merkezinde yer alan 6 temel duygu şunlardır: Huzurlu, Üzgün, Öfkeli, Korkmuş, Sevinçli, Güçlü.
- Bu temel duyguların etrafındaki ikinci ve üçüncü halkalarda, her temel duyguyla ilişkili alt duygular yer alır. Bu halkalar, birincil duygunun altındaki ikincil duyguları fark etmemize yardımcı olur.
- Örneğin, üzüntü duygusu altında suçluluk, yalnızlık ya da sıkışmışlık hissedilebilir.

ÖĞRENCİLERDE DUYGUSAL FARKINDALIĞI GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

• Duygular Hakkında Konuşmayı Teşvik Edin

Öğrencilere, duygularını açıkça ifade etmeleri için güvenli bir ortam sağlayın. Onlara "Bugün nasıl hissediyorsun?" ya da "Bu durum sana ne hissettirdi?" gibi sorular sorun. Böylece, duygularını adlandırmayı öğrenirler.



• Empatiyi Teşvik Edin

Öğrencilere empati kazandıracak etkinlikler düzenleyin. Başkalarının duygularını anlamak ve onlara destek olmanın önemini vurgulayın. Drama ya da hikaye anlatımı gibi araçlarla empatiyi geliştirebilir ve duygusal zekayı artırabilirsiniz.



• Model Olun

Kendi duygularınızı ifade ederken model olun. Örneğin, "Bugün biraz stresli hissediyorum çünkü zor bir sınav hazırlıyorum" gibi kendi hislerinizi paylaşarak, öğrencilere duygularını ifade etmenin normal ve sağlıklı olduğunu gösterin.



• Duygusal Geri Bildirim Verin

Öğrencilere davranışlarının diğer öğrenciler ve kendileri üzerindeki duygusal etkilerini fark etmelerini sağlayacak geri bildirimler verin. Örneğin, "Bu davranışın arkadaşını üzdüğünü fark ettin mi?" diyerek, duygusal farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olun.



• Duyguları Normalleştirin

Öğrencilere, her duygunun normal ve doğal olduğunu anlatın. Öfke, üzüntü, korku gibi zorlayıcı duyguları hissetmenin kötü bir şey olmadığını, önemli olanın bu duygularla sağlıklı şekilde başa çıkmak olduğunu vurgulayın.

