

# Biz Kimiz?

Bizler Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği bölümü öğrencileriyiz. 2024-2025 güz döneminde Akatlar Anaokulunda stajyer olarak görev aldık. Beş kişiden oluşan staj grubumuzla beraber tasarlamış olduğumuz aile katılım planını uyguladık.



## Nefes Egzersizlerini Eğlenceli Hale Getirme

### Hayvan Nefesleri

Nefes egzersizleri duygu düzenlemeyi kolaylaştıran yöntemlerden biridir.

\* **Aslan Nefesi:** Derin nefes al, nefes verirken kükreme sesi çıkar ve ellerle bir aslanın pençelerini taklit et.

\* **Kaplumbağa Nefesi:** Yavaş ve derin nefes alıp vererek kaplumbağanın yavaş hareketlerini taklit edin.

\* **Baloncuk Üfleme:** Çocuklar baloncuk üfler gibi uzun ve derin nefesler versin. Bu egzersize yaşı kadar doğum günü mumu üfleme egzersizi de örnek verilebilir.

## Şiddetsiz İletişim Tekniklerini Günlük Hayatta Uygulama

Şiddetsiz İletişim, Marshall Rosenberg tarafından ortaya çıkmış bir iletişim yaklaşımıdır. Kendi yargılarımızdan arındırılmış bir şekilde gözlem yapmak, duygu ve ihtiyacı belirlemek ve isteğimizi söylemek gibi 4 başlıktan oluşur.

### Hisset-İhtiyaç Modeli

Bu durum beni (duygu) hissettiriyor çünkü (ihtiyaç)." Örnek: "Oyuncaklarını yerden toplamadığımda üzülüyorum çünkü evimiz düzenli olsun istiyorum."

### Empati Çemberi

Çocuğun bir olayı ya da duygusunu anlamak için dört aşama:

1. Gözlem yap (Ne oldu?)
2. Duyguyu tanı (Nasıl hissediyorsun?)
3. İhtiyacı keşfet (Neye ihtiyacın var?)
4. İstek öner (Bu konuda ne yapabiliriz?)



# Çocuklarınızın Sosyal Duygusal Gelişimini Desteklemek için Neler Yapabilirsiniz?



Daha Fazla



Bilgi

## Kitap ve Hikaye Paylaşımıyla Duygusal Gelişim

### Hikayeler Üzerinden Duygu Analizi:

\* Renk Canavarı kitabını okuyun ve her duygunun hangi renk olduğunu çocuğunuzla tartışın.

\* Kitapta geçen karakterlerin nasıl hissettiklerini tahmin etmesini isteyin.

- Okuduğunuz tüm kitaplarda bu etkinliği sürdürebilirsiniz. Karakterlerin duyguları ve ihtiyaçları hakkında konuşabilirsiniz.

### Kendi Hikayemizi Yazalım

Çocuğunuzla birlikte hayali bir hikaye yaratın ve karakterlerin hissettikleri duyguları anlatmasını sağlayın.



## Duyguları İfade Etme ve Sosyal Roller Oynama

### Kukla ve Rol Oyunları

Duygusal durumları canlandırmak için kuklalar kullanabilirsiniz.

**Örnek:** Bir kuklanın üzgün olduğunu söyleyip çocuğunuza "Bu kuklaya nasıl yardım edebiliriz?" diye sorun.



### Drama Çalışmaları

Çocuğunuzdan bir olayda nasıl tepki vereceğini canlandırmasını isteyin (örneğin, "Arkadaşın senin oyuncağını izinsiz aldı, ne yaparsın?").

Okuldaki rutinlerini ve rollerini de bu drama oyununa dahil edebilirsiniz.

### KİTAP ÖNERİLERİ

- Aksi Kuş - Julia Donaldson-Catherine Rayner
- Bay Muflu - Roger Hargreaves
- Duygularınız - Nuria Roca
- Eyvah Kalbim Kırıldı - Elif Yemenici
- Hiç Hata Yapmayan Kız - Mark Pett. Gray Rubinstein

## Sağlıklı Sınır Koyma Tekniklerini Oyunlaştırma

### Sınır Çizgisi Oyunu

Çocukla yere bir sınır çizgisi (ip ya da bant) koyun ve hangi durumlarda sınırların aşılabildiğini canlandırarak öğretin. **Örneğin:**

"Bu çizgiye geçmek, başkasının alanına izinsiz girmek olur."

"Bir arkadaşımızın oyuncağını izinsiz alırsak sınırı geçmiş oluruz."

### Sebep-Sonuç Anlatımı

Sınır koyarken sonuçları görselleştirin. Örnek: "Eğer yemek masasında tablet kullanırsak, bu aile zamanı için uygun olmaz. Bunun yerine yemek sonrası izleyebiliriz."



- İyi ki Varsın Tilki Toni 2 - Hafize Çınar Güner
- İyi Yürekli Dev Memo - Julia Donaldson-Axel Schaffler
- Kaybedince Kızın Selin - Dr. Frank J. Sileo
- Vanessa'nın Yanındayım - Kerascoet