Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Anaokulu Rehberlik Bülteni

MİNİK KALPLERDE KOCAMAN DUYGULAR

EKİM 2026

www.okankoleji.com



MİNİK KALPLERDE KOCAMAN DUYGULAR

Değerli Velimiz,

Çocuğunuzun küçücük bedeninde bazen kocaman duygular saklıdır. Gün içerisinde mutluluk, üzüntü, korku, öfke, heyecan, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi pek çok farklı duygu yaşayabilir. Ancak okul öncesi dönemde çocuklar, hissettiklerini her zaman tanıyıp kelimelerle ifade edemeyebilirler. Bu nedenle bazen ağlayarak, bağırarak, öfkelenerek, içlerine kapanarak ya da farklı davranışlar sergileyerek kendilerini anlatmaya çalışabilirler.

FARKLI YAŞ DÖNEMLERİNDE DUYGUSAL GELİŞİMİ DESTEKLEMEK

Çocuğunuzun duygularını ifade etme biçimi; yaşına, deneyimlerine ve gelişimsel özelliklerine göre değişebilir. Onun duygusal gelişimini desteklerken yaşına uygun yaklaşımlar benimseyebilirsiniz.

- **3 yaş:** Çocuğunuz duygularını çoğunlukla davranışlarıyla gösterebilir. Bu dönemde basit duygu kelimeleri kullanmak, yüz ifadelerini tanımasına yardımcı olmak ve hissettiği duyguyu onun adına isimlendirmek faydalıdır. Örneğin, "Oyuncağın kırıldığı için üzüldün." gibi kısa ve anlaşılır cümlelerle duygusunu fark etmesine yardımcı olabilirsiniz.

- **4 yaş:** Çocuğunuz duyguları hakkında daha fazla konuşmaya başlayabilir. Bu dönemde başkalarının neler hissedebileceği üzerine konuşarak empati becerisini destekleyebilirsiniz. "Arkadaşın oyuna alınmadığında sence ne hissetmiş olabilir?" gibi sorularla farklı bakış açılarını fark etmesini sağlayabilirsiniz.

- **5 yaş:** Çocuğunuz yaşadığı duyguların nedenleri üzerine daha fazla düşünebilir ve çözüm önerileri geliştirmeye başlayabilir. "Kızdığında kendine ve arkadaşına zarar vermeden ne yapabilirsin?" gibi sorularla alternatif davranışlar düşünmesine yardımcı olabilirsiniz.

Bu yaş aralıklarının kesin sınırlar olmadığını unutmayın. Her çocuğun gelişim hızı farklıdır.

DUYGULARI KONUŞUN, BAĞINIZI GÜÇLENDİRİN

Çocuğunuzla duygular hakkında konuşmak, yalnızca kendisini anlatmasına yardımcı olmaz; aynı zamanda kendini tanımasına, başkalarının duygularını fark etmesine ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesine de katkı sağlar. Duygularını tanımayı öğrenen bir çocuk zamanla öfkelendiğinde vurmak yerine konuşmayı, üzüldüğünde içine kapanmak yerine yardım istemeyi, korktuğunda ise kendisini güvende hissettirecek bir yetişkine yönelmeyi öğrenebilir.

Günlük yaşamda kullanacağınız küçük ama anlamlı cümlelerle çocuğunuzun duygu dünyasını anlamasına yardımcı olabilirsiniz:

- "Şu anda nasıl hissediyorsun?"
- "Sanırım istediğin olmayınca hayal kırıklığına uğradın."
- "Kardeşin oyuncağını alınca kızmış olabilirsin."



OKAN EĞİTİM KURUMLARI



NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1. Gün içinde duygulara yer açın.

Güne başlarken "Bugün kendini nasıl hissediyorsun?", okuldan geldiğinde ise "Bugün seni en çok ne mutlu etti?" diye sorabilirsiniz. Çocuğunuzun uzun cevaplar vermesini beklemeden onu dikkatle dinleyebilirsiniz.

2. Kendi duygularınızı ifade ederek örnek olun.

Çocuklar, duygularını nasıl ifade edeceklerini büyük ölçüde yetişkinleri gözlemleyerek öğrenirler. Örneğin, yorulduğunuzda "Bugün biraz yoruldum. Birkaç dakika dinlenince kendimi daha iyi hissedeceğim." diyebilirsiniz. Böylece duyguların saklanması gereken şeyler olmadığını ve uygun yollarla ifade edilebileceğini gösterebilirsiniz.

3. Hikâyelerden ve masallardan yararlanın.

Çocuğunuzla birlikte kitap okurken karakterlerin yüz ifadelerine ve davranışlarına dikkat çekebilirsiniz. "Sence bu çocuk neden üzülmüş?", "Arkadaşı ona yardım edince nasıl hissetmiş olabilir?" gibi sorularla duyguları fark etmesini ve farklı bakış açıları geliştirmesini destekleyebilirsiniz.

4. Oyunlarla duyguları keşfedin.

Mutlu, üzgün, kızgın, şaşkın ve korkmuş yüz ifadelerini taklit edebilirsiniz. Aynanın karşısında farklı yüz ifadeleri yapabilir, veya bir duyguyu hareketlerinizle anlatıp çocuğunuzdan tahmin etmesini isteyebilirsiniz.



5. Duygularını ifade etmesi için zaman tanıyın.

Çocuğunuz öfkelendiğinde ya da ağladığında hemen açıklama yapmasını beklemeyin. Yoğun duygular yaşarken kendisini anlatmakta zorlanabilir. Öncelikle sakinleşmesine destek olabilir, ardından yaşananlar hakkında konuşabilirsiniz.

6. Duygularını küçümseyen ifadelerden kaçının.

"Bunda korkacak ne var?" veya "Böyle davranırsan seni sevmem." gibi ifadeler yerine "Korktuğunu anlıyorum, yanındayım." ya da "Ağlayabilirsin, hazır olduğunda konuşabiliriz." demeyi tercih edebilirsiniz. Böylece çocuğunuzun duygularını yargılanma korkusu yaşamadan ifade etmesini destekleyebilirsiniz.

7. Duygularını hemen değiştirmeye çalışmayın.

Bazen çocuğunuzun ihtiyacı, bir çözüm bulmanızdan önce dinlenmek ve anlaşıldığını hissetmektir. Her üzüntüyü gidermek veya her sorunu çözmek zorunda değilsiniz. Çocuğunuza duygularını yaşayabileceği, kendisini güvende hissedebileceği bir alan sunmanız da son derece kıymetlidir.



Minik kalplerin kocaman duygularına sevgiyle eşlik edebilmeniz dileğiyle...

Sevgi ve saygılarımızla.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

KAYNAKÇA

1. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (t.y.). Okul Öncesi Öğrencilerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı.
2. Liman, B. (2020). Cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin 66-77 aylık okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24(1).
3. Özer, Z. ve Çoban, A. E. (2025). Okul öncesi çocuklarda duygu düzenleme ve ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolü. OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi, 22(3), 503-517.