Duygu Dedektifleri

Ne hissettiğimizi keşfetmek için Cleo & Cuquin'le bir macera



Yaş: 2-6

Süre: 10 dakika

İhtiyacınız olanlar: bu etkinlik sayfası ve Cleo & Cuquin'in ***Emotion Song*** (İngilizce) bölümü.

Cuquin bir sürü macera yaşıyor ve tıpkı bizim gibi pek çok şey hissedebiliyor! Bazen mutlu oluyor, bazen bir şey onu şaşırtıyor ya da sinirlendiriyor. Ne hissettiğini keşfetmesi için ona yardım edelim mi?

Doğru ya da yanlış cevap yok. Aynı durumda herkes farklı bir şey hissedebilir. Hadi birlikte keşfedelim!

1 Hadi izleyelim!

Cleo & Cuquin'in ***Emotion Song*** bölümünü birlikte izleyin. İsterseniz Cuquin'in özel bir şey hissediyor gibi göründüğü bir sahnede durabilirsiniz.

Cuquin'in başına ne geldi?

Yanındaki kişiye anlat ya da gördüğün şeyi göster.

Olanları çiz

2 Cuquin nasıl hissediyor?

Yüzlere bak ve Cuquin'in hissettiğini düşündüğün şeye en çok benzeyeni seç. Birden fazla yüz de seçebilirsin!



Sevinç

Bir şeyi seviyoruz ya da bir şey bizi heyecanlandırıyor.



Üzüntü

İstediğimiz bir şey bitti ya da kayboldu.



Kızgınlık

Bir şey beklediğimiz gibi gitmedi.



Korku

Bir şey bizi endişelendiriyor ya da korkutuyor.



Şaşkınlık

Beklemediğimiz bir şey oldu.



Sakinlik

Kendimizi huzurlu ve rahat hissediyoruz.

Cuquin'in böyle hissettiğini nereden anladın?

Yüzüne, olanlara ve ne yaptığına dikkat et.

Göster, anlat ya da çiz

Unutma: yüzler bize ipucu verir ama olanlar da önemlidir. Aynı durumu farklı şekillerde yorumlayabiliriz!



3 Peki sen nasıl hissederdin?

Şimdi Cuquin'inkine benzeyen bir durumu düşün.

Sen hiç böyle hissettin mi?

Bir yüzü gösterebilir, yanındaki kişiye anlatabilir ya da nasıl hissettiğini çizebilirsin.



Sevinç



Üzüntü



Kızgınlık



Korku



Şaşkınlık



Sakinlik

Bugünkü duygum: _____

Böyle hissediyorum çünkü: _____

_____

Nasıl hissettiğini gösteren bir yüz çiz

4 Hissettiklerimizle ne yapabiliriz?

Her duygu ortaya çıkabilir. İyi olmak için korku, kızgınlık ya da üzüntü hissetmeyi bırakmak zorunda değiliz. Onları tanımayı ve neye ihtiyacımız olduğunu keşfetmeyi öğrenebiliriz.

Bir duygu çok yoğunlaşırsa bize ne yardımcı olabilir?

- Güvendiğimiz biriyle konuşmak.
- Canımız isterse sarılmak istemek.
- Yavaş yavaş nefes almak ya da kısa bir mola vermek.
- Ne olduğunu anlatmak.
- Bizi korkutan bir şeyden biraz uzaklaşmak ve ona güvenli bir yerden bakmak.
- Bir çözüm bulmak için yardım istemek.

Peki sen çok yoğun bir şey hissettiğinde sana ne yardımcı olur?

Güvendiğim kişi: _____

Bana yardımcı olan bir şey: _____

Görev tamamlandı!



Aferin sana, dedektif!

Bugün bir durumu gözlemlemeyi, başka birinin ne hissedebileceğini hayal etmeyi ve duygular hakkında konuşmak için kelimeler bulmayı denedik.

Her duygu bize bir şey anlatır! Onları dinlemeyi ve ihtiyacımız olduğunda yardım istemeyi öğrenebiliriz.

Ailece konuşmak için bir soru: Çok yoğun bir şey hissettiğimizde birbirimize yardım etmek için ne yapabiliriz?

Bu etkinlik bir yetişkinle birlikte yapılmalıdır. Her çocuk kendi temposunda katılabilir; tüm soruları yanıtlaması ya da tüm adımları tamamlaması gerekmez.