

Yazar: Birsen Ekim Özen & Lisa Feldman Barrett

Tema: Duyguları Tanıma • Empati • Duygusal Farkındalık

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Aura (9+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi:

Duygular Nasıl Oluşur? – Beynimizin Parmak İzleri (Lisa Feldman Barrett)

Çocuklar için Kitap Önerisi

Aura - Bulaşıcı Duyguların Peşinde

Yazar: Birsen Ekim Özen – İlk Genç Timaş

Bu Kitap Neyi Anlatıyor?

Birsen Ekim Özen, bu kitabında çocukları duygu dünyasının renkli ve gizemli bir yolculuğuna çıkarıyor. Hemofili hastası Beril, bir gün insanların duygularını temsil eden renkleri görmeye başlar.

Bu yeni "görme biçimi" onu tehlikeli ama öğretici bir maceraya sürükler.

Kitap; duyguların bulaşıcılığı, sözlerin etkisi, varsayım ve önyargıların yanılgısı, empati ve dostluk, duygusal farkındalık gibi güçlü temalar içerir.

Bu Kitap Neden Önemli?

Aura, çocukların yalnızca "duygularını tanımasını" değil, aynı zamanda duygularını yönetebilmeyi, başkalarının duygularına hassasiyet göstermeyi, söz ve davranışlarının etkisini fark etmeyi sağlayan çok katmanlı bir kurgu sunar.

Anahtar Kelimeler:

Empati, dostluk, duygu yönetimi, ön yargı, farkındalık



timasokul
timasokul.com

Yazar: Birsen Ekim Özen & Lisa Feldman Barrett

Tema: Duyguları Tanıma • Empati • Duygusal Farkındalık

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Aura (9+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi:

Duygular Nasıl Oluşur? – Beynimizin Parmak İzleri (Lisa Feldman Barrett)

Ebeveynler için Kitap Önerisi

Duygular Nasıl Oluşur? – Beynimizin Parmak İzleri

Yazar: Lisa Feldman Barrett – Timaş Yayınları

Bu Kitap Neyi Anlatıyor?

Sinirbilim dünyasının çığır açan bulgularını anlaşılır bir dille ele alan kitap, “duyguların doğuştan gelmediğini, beyinde inşa edildiğini” anlatır.

Bu eser; duyguların nasıl kurgulandığını, çocuklarda duygusal zekanın nasıl geliştirilebileceğini, duyguların beden ve beyinle ilişkisini, duygusal deneyimlerin nasıl dönüştürülebileceğini bilimsel bir çerçevede açıklar.

Bu Kitap Neden Önemli?

Çocukların duygularına doğru yaklaşabilmek için önce duygunun ne olduğuna dair sağlam bir temel gerekir.

Bu kitap tam olarak bu zemini sunar.

Anahtar Kelimeler:

Nörobilim, duygu bilimi, duygu eğitimi, zihin, beyin



timasokul
timasokul.com

Yazar: Birsen Ekim Özen & Lisa Feldman Barrett

Tema: Duyguları Tanıma • Empati • Duygusal Farkındalık

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Aura (9+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi:

Duygular Nasıl Oluşur? – Beynimizin Parmak İzleri (Lisa Feldman Barrett)

Aileyle Evde Etkinlik Önerileri

ETKİNLİK 1: "Aile Aura Haritası"

Her aile üyesi, o gün en yoğun hissettiği duyguyu bir renk seçerek temsil eder. Ardından herkes küçük bir kâğıda seçtiği renkte bir şekil çizer.

- 1- Herkes kendine bir renk-duygu eşleştirmesi yapar (ör. sarı: neşe, mavi: sakinlik).
- 2- Renklerini seçip küçük bir şekil çizer (kalp, yıldız, bulut...).
- 3- Tüm şekiller büyük bir kartona yapıştırılarak "Aile Aura Haritası" oluşturulur.
- 4- Haritanın karşısında 5 dakika konuşma yapılır:
-Bugün bu rengi seçmene ne neden oldu?
-Birbirimizin duygularına nasıl destek olabiliriz?

Kazanım: Duyguları ifade etme, empati geliştirme, aile içi duygu paylaşım kültürü

ETKİNLİK 2: "Duygu Cümleleri Jengası"

Jenga taşlarının üzerine farklı duygu cümleleri yazılır. Her taş çekildiğinde aile bireyleri cümleyi tamamlar.

Taşlara yazılacak örnekler:

- "Bugün beni en çok mutlu eden şey..."
"Duyduğum bir söz beni çok şaşırtmıştı, çünkü..."
"Kendimi üzgün hissettiğimde en çok ... işe yarar."
"Biri bana yardım ettiğinde..."

Kazanım:

Duygusal ifade becerisi, aktif dinleme, duygu düzenleme



Yazar: Birsen Ekim Özen & Lisa Feldman Barrett

Tema: Duyguları Tanıma • Empati • Duygusal Farkındalık

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Aura (9+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi:

Duygular Nasıl Oluşur? – Beynimizin Parmak İzleri (Lisa Feldman Barrett)

Öğretmenler için Sınıf içi Etkinlikler

ETKİNLİK 1: Duygu Drama Kartları (P4C uyumlu)

Öğretmen tahtaya 6 duygu yazar:

Mutluluk, Üzüntü, Şaşkınlık, Kaygı, Öfke, Merak.

Her öğrenci bir duygu seçer ve o duygunun "rengini" belirler.

Sonrasında öğretmen şu soruyu sorar:

- "Bu duygu bir insan olsaydı nasıl davranırdı?"

- "Bu duygu sınıfa girse ne yapardı?"

Uygulama:

- 5'er kişilik gruplar kısa drama sahneleri oluşturur.

- Diğer gruplar sahneyi izleyip duyguyu tahmin eder.

Kazanım: Duyguları davranış üzerinden tanıma, grup içi iş birliği, empati

ETKİNLİK 2: "Duyguların Renkleri" Sınıf Panosu

Tüm öğrenciler o gün baskın hissettikleri duygunun renginde küçük bir post-it seçer ve panodaki "duygu alanına" yapıştırır.

Adımlar:

1- Sınıfta 6 duygu alanı oluşturulur.

2- Öğrenci her sabah bir renk post-it alır.

3- Post-it'i yapıştırır ve isterse kısa bir açıklama ekler.

4- Haftanın sonunda sınıf duygu grafiği incelenir.

Kazanım:

Duyguları tanıma, sınıf iklimini fark etme,
duygusal güvenlik ortamı oluşturma

Yazar: Birsen Ekim Özen & Lisa Feldman Barrett

Tema: Duyguları Tanıma • Empati • Duygusal Farkındalık

Çocuklar İçin Kitap Önerisi: Aura (9+ yaş)

Ebeveynler İçin Kitap Önerisi:

Duygular Nasıl Oluşur? – Beynimizin Parmak İzleri (Lisa Feldman Barrett)

Okulda Aile Katılımı Etkinliği

ETKİNLİK: "Aile-Çocuk Empati Atölyesi: Bir Duyguya Yolculuk"

Aileler ve öğrenciler 30 dakikalık bir mini atölyede birlikte çalışır.

Akış:

- 1- Öğretmen her aileye bir duygu kartı verir (ör. kaygı, neşe, merak).
- 2- Aile-çocuk çifti birlikte bir durum senaryosu yazar:
"Bu duygu hangi durumda ortaya çıkar?"
- 3- Senaryoyu kısa bir drama ile sınıfa sunarlar.
- 4- Diğer aileler sahnedeki duyguyu tahmin eder.
- 5- Son olarak herkes "Bu duyguya nasıl destek oluruz?"
notlarını panoya ekler.

Kazanım: Aile-çocuk iletişimini güçlendirme, empati,
duygu düzenleme stratejileri, iş birliği



Bu içerik Timaş Okul'un Aile Yılı
çalışmaları kapsamında hazırlanmıştır.

Daha fazla etkinlik, uygulama
ve blog yazısı için:



 timasokul
timasokul.com