

Çocuklarda Duygu Düzenlemeyi Etkileyen Faktörler

Okul öncesinde duygular daha yoğundur; dürtü kontrolü ve beklemek güçtür. Okul çağında dil ve düşünme geliştikçe duyguları adlandırma ve erteleme kolaylaşır.

Öğretmenler için ipucu: Yaşa uygun beklenti belirleyin. Küçük çocuklara kısa talimatlar ve görsel destek verin.

Bazı çocuklar yeni durumlara daha hassastır, bazıları ise daha kolay uyum sağlar.

Öğretmenler için ipucu: Farklı mizaca sahip çocuklara esneklik tanıyın. Değişimlerden önce bilgilendirme yapın, seçim hakkı verin (ör. “Önce boyama mı, yazı mı?”), küçük adımlarla yeni duruma alıştıran.

Güvenli bağ kuran çocuklar duygularını daha rahat paylaşır ve yardım istemeyi öğrenir. Tutarsız/eleştirel ortam, duyguları bastırma ya da patlama eğilimini artırır.

Öğretmenler için ipucu: Sınıfta güvenli ortam oluşturun. Öğrencinin duygusunu kabul edin, sonra sınır koyun: “Kızgın olman normal; ancak vurmak yok. Gel, birlikte nefes alalım.” gibi sakin tepkiler vererek model olun.

Kelime dağarcığı ve planlama becerileri arttıkça “duygu–düşünce–davranış” zinciri yönetilir. Dil gelişiminde gecikme olan çocuklar duyguyu davranışla gösterme eğilimindedir.

Öğretmenler için ipucu: Sınıfta duygu kelimelerini sıkça kullanın (“endişeli”, “mutlu”, “hayal kırıklığı”). Duygu panosu veya görsel termometre bulundurun.

Yüksek stres ve belirsizlik, öğrencide tetikte olma ve patlayıcı tepkilere yol açabilir. Düzenli rutinler ise duyguları yatıştırır.

Öğretmenler için ipucu: Sınıf rutinlerini netleştirin (ders başlangıcı, teneffüs dönüşü). Sürpriz değişikliklerde önceden açıklama yapın.

Aşırı ekran süresi ve yaşına uygun olmayan içerikler sabırsızlık ve öfke patlamalarını tetikleyebilir.

Öğretmenler için ipucu: Dijital araçları ölçülü kullanın. Öğrencilerle “ekran yerine yapılabilecek etkinlikler” üzerine beyin fırtınası yapın.

Zorbalık, dışlanma veya akademik zorluklar duygusal yükü artırır. Destekleyici akran ve öğretmen ilişkileri koruyucudur.

Öğretmenler için ipucu: Duyguların konuşulabildiği güvenli ortam oluşturun. Zorbalık şüphesinde hemen müdahale edin.

Sınıfta Uygulanabilecek 5 Mini Yöntem

Duygu Kartları ile Başlangıç

Derse başlamadan önce öğrencilere farklı duygu yüzleri içeren kartlar gösterilir. Her öğrenci o günkü ruh haline en yakın kartı seçer.

- Öğrenciler kendi duygularını fark etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

Nefes Çiçeği Tekniği

Tahta veya ekrana bir çiçek resmi yansıtılır. Öğrenciler “çiçeği koklar gibi derin nefes al, mum üfler gibi ver” yönergesiyle nefes egzersizi yapar.

- Özellikle gerginlik ve öfke anlarında sınıfı sakinleştirir.

Sakinleşme Köşesi

Sınıfta küçük bir alan “sakinleşme köşesi” olarak düzenlenir (kitap, duygu kartı, stres topu, kum saati). Öğrenciler yoğun duygu yaşadığında kısa süreliğine oraya gidebilir.

- Bu alan ceza değil, rahatlama ve toparlanma alanıdır.

Duygu Günlüğü

Haftada birkaç kez öğrenciler 2–3 cümleyle “Bugün en çok hangi duyguyu hissettim? Neden?” sorusunu yazar veya resimle ifade eder.

Dur–Düşün–Söyle Tekniği

Çatışma veya öfke anında öğrencilere şu üç adımı hatırlatın:

- Dur → Birkaç saniye bekle.
- Düşün → “Şimdi ne hissediyorum, neye ihtiyacım var?”
- Söyle → Uygun cümleyle ifade et: “Kızgıyım çünkü ..., senden istediğim ...”



KEÇİÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME öğretmen broşürü

“Çocukların duygularını tanıyabilmesi, ifade edebilmesi ve sağlıklı biçimde yönetebilmesi; onların ruhsal gelişimi, akademik başarıları ve sosyal ilişkileri açısından büyük önem taşır. Duygularını doğru şekilde düzenleyebilen çocuklar, hem okulda hem de evde daha huzurlu, uyumlu ve mutlu bir yaşam sürer.

Bu broşür, çocukların duygu düzenleme becerilerini desteklemede küçük ama etkili yollar sunmaktadır.

Duygu Düzenleme Nedir?

Çocuklarda duygu düzenleme, çocuğun yoğun duygularını fark etmesi, anlamlandırması ve bu duygularını sosyal açıdan kabul edilebilir, sağlıklı yollarla ifade edebilmesi sürecidir.

- Çocuğun bir duyguyu tanıyabilmesi ("Şu an üzgünüm")
- Bu duygunun yoğunluğunu yönetebilmesi (çok kızdığında sakinleşebilmesi),
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilmesi (bağırarak yerine konuşarak anlatması)
- Gerektiğinde duygularını erteleyebilmesi veya yeniden değerlendirebilmesi anlamına gelir.



01 Duyguyu tanıyabilmesi

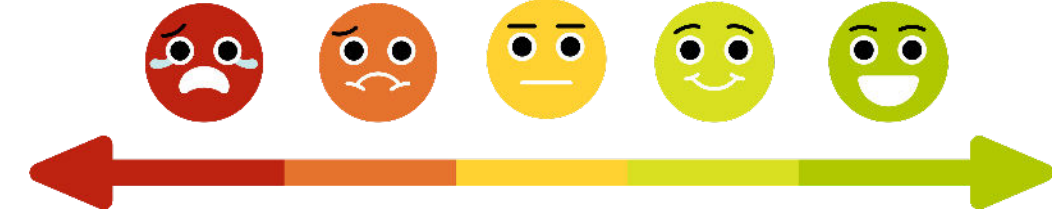
Çocuk "Kalbim hızlı çarpıyor, yüzüm kızardı, galiba kızgınım" diyebildiğinde aslında duygusunu tanıyor demektir. Bu beceri, çocuğun iç dünyasını fark etmesini sağlar. Duygusunu tanımayan bir çocuk, genellikle sadece davranışlarıyla tepki verir (ör. ağlar, vurur, bağırır).

Duygunun yoğunluğunu yönetebilmesi 02

Her duygu farklı derecelerde hissedilebilir. Çocuk çok kızgın olduğunda bağırıp vurmaya yerine, "Şu an çok sinirliyim, biraz sakinleşmeye ihtiyacım var" diyebiliyorsa duygusunun şiddetini kontrol etmeyi öğrenmiş demektir. Bu, duygunun taşkın davranışlara dönüşmesini engeller.

Duygularını uygun şekilde ifade edebilmesi 03

Duyguların bastırılması sağlıklı değildir, ama onları dışa vurma şekli çok önemlidir. Çocuk öfkesini "Senin bu davranışına kızdım" diyerek sözel şekilde ifade ettiğinde, bağırma, vurma gibi zararlı davranışlar yerine uygun iletişim yollarını kullanmış olur.



04 Gerektiğinde duygularını erteleyebilmesi veya yeniden değerlendirebilmesi

Bazen bir duyguyu hemen yaşamak yerine, ertelemek veya yeniden düşünmek gerekir. Örneğin, çocuk çok öfkeli olduğunda hemen tepki vermek yerine "Birazdan konuşacağım" diyebilir ya da "Belki de arkadaşım bana bilerek böyle yapmadı" diye düşünüp duygusunu yeniden değerlendirebilir. Bu beceri, dürtü kontrolü ve empatiyle yakından ilişkilidir.