

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

Anne-babalar 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.

Anne-babalar için ipucu: Yaklaşımınızı uyarlayın. Değişimleri önceden haberdar edin, seçenek verin (2 kabul edilebilir seçenekten birisini seçmesini isteyebilirsiniz), küçük adımlarla alıştırmaya çalışın.

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

Anne-babalar için ipucu: Duyguyu önce kabul edin, sonra sınır koyun: "Kızgın olman normal; 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.

Anne-babalar için ipucu: Duygu kelimelerini günlük hayata katın ("hafif kızgın", "kaygılı"), görsel duygu ölçekleri/termometreleri kullanın.

Sürekli yüksek stres, tartışma, belirsizlik; çocukta tetikte olma ve patlayıcı tepkilere yol açabilir. Rutinler duyguları yatıştırır.

Anne-babalar için ipucu: Rutini (uyku, yemek, ödev, ekran)sürdürmek, özel sorunları çocuk yanında tartışmamak, ev içindeki problemler için kısa aile toplantılarıyla çözüm planı oluşturmak.

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

Anne-babalar için ipucu: Ekranı zaman ve içerik olarak sınırlayın; özellikle uyku öncesi ekranı kaldırın. Kitap, çizim, lego vb. etkinliklere yer verin.

Evde Uygulanabilecek 5 Mini Yöntem

Duygu Termometresi (1-5)

Çocuğunuza duygularını bir termometre gibi düşünmesini öğretin.

- 1 = Çok sakin, 5 = Çok öfkeli/kaygılı.
- "Şu an kaçtasın?" diye sorun.
- Eğer "3" ise, birlikte "2'ye nasıl inebiliriz?" diye çözüm arayın.

3-3-3 Nefesi

Çocuğa basit nefes kontrolü öğretin.

- 3 saniye nefes al,
- 3 saniye tut,
- 3 saniye ver.
- Küçük çocuklar için "2-2-2" uygulanabilir.

Sakinleşme Köşesi

Evde bir köşe belirleyin; içinde yastık, kitap, boyama defteri, stres topu, kum saati bulunsun.

- Çocuk öfkeli olduğunda veya üzüldüğünde buraya geçebilir. Bu alan ceza değil, rahatlama ve toparlanma alanıdır.

"Dur - Düşün - Söyle" Kartı

Basit bir kart hazırlayın. Kartın üzerinde şu üç aşama yazsın:

- 1.Dur → Önce sakinleş.
- 2.Düşün → Ne hissettim, neye ihtiyacım var?
- 3.Söyle → "Şu an hissediyorum, istiyorum."

Gün Sonu 5 Dakika Bağ Kurma

Her gün, ekranlardan uzak sadece çocuğunuza ayıracağınız 5 dakikalık özel zaman belirleyin.

- Sohbet edin, sarılın, o günle ilgili küçük bir duygu paylaşımı yapın.



KEÇİÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME veli 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.

BİZE ULAŞIN



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

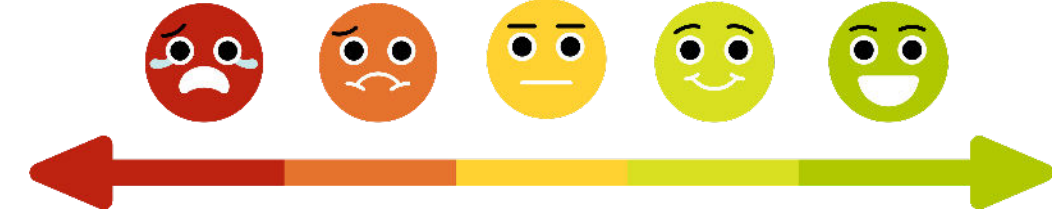
Çocuk "Kalbim hızlı çarpıyor, yüzüm kızardı, galiba kızgınım" diyebildiğinde aslında duygusunu tanıyor demektir. Bu beceri, çocuğun iç dünyasını fark etmesini sağlar. Duygusunu tanımayan bir çocuk, genellikle sadece davranışlarıyla tepki verir (ör. ağlar, vurur, bağırır).

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.