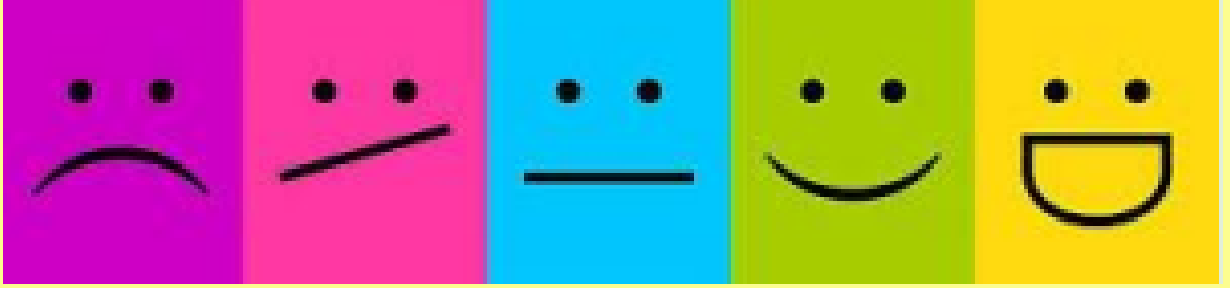


SEHİT NUMAN SEREF DATLI İLKOKULU

NİSAN AYI VELİ BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ



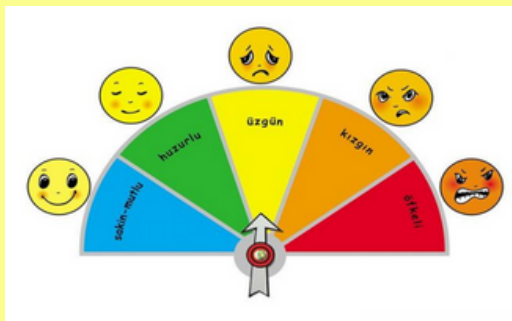
DUYGU NEDİR?

Duygular bizleri harekete geçiren, olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan önemli bir işleve sahiptir. Duygular, herkesin çeşitli olaylar karşısında deneyimlediği olumlu, olumsuz hislerdir. İnsan hayatında yer alan ve davranışlarımızı şekillendiren en önemli öğedir.



DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ(REGÜLASYON) NEDİR?

Duygu düzenleme kavramı ise en genel tanımıyla duyguların doğru zamanda doğru yerde doğru bir şekilde ifade edilebilmesidir. Yani kişinin duygularını fark edebilmesini, yorumlayabilmesini ve yönetebilmesini ifade eder.



Doğduklarında çocuklar üzüntü, hayal kırıklığı, acı hissetme, ağlama vb. duygu ve tepkilere sahiptirler ancak bazı duyguları zamanla keşfeder ve öğrenirler. Özellikle erken yaşlardaki deneyimler, sosyal-duygusal gelişim üzerinde önemli etkiye sahiptir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bebeklerin daha anne karnındayken duygusal iletişim kurduğunu ve kurdukları bağ içerisinde duygu düzenleme becerisini geliştirmeye başladıklarını göstermektedir. Zamanla temel duygulara sahip çocuklar, ebeveynin kendisine verdiği tepkilerle karmaşık duyguları öğrenmeye ve duygu düzenleme konusunda yeni adımlar atmaya başlar.



Çocukların davranışları aslında bir sorun değil, soruna yönelik gösterdiği tepkilerdir. Çocuk saldırgan ya da aşırı çekingen davranışlar sergiliyorsa, aslında bu beyninin stres altındaki dışavurumudur. Çocuğun yaşadığı fiziksel gerilim sonucu ya saldırıya geçer ya da kaskatı kesilerek donma eğilimi gösterir. Bu çocuğun yatıştırılmaya ihtiyacı olduğunu gösterir. Çocuk bunu kendi kendine yapamadığı için temel bakım verenine ihtiyacı vardır.

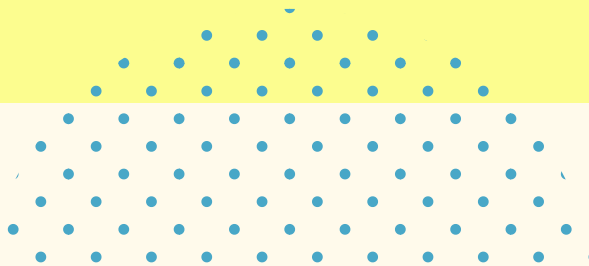


Bazı çocuklar ses, ışık, koku gibi duyuşsal uyarılara karşı çok fazla hassasiyet ve tepki gösterirler. Bu aşırı duyarlılık hali yoğun bir strese yol açtığı için, çocuk böyle durumlarda öfke nöbetleri, ağlama krizleri, donma, aşırı tedbirli hal, aşırı irkilme, takıntılar, karşı gelme gibi olumsuz tepkiler gösterebilirler. Bu çocukların duygularını düzenlemeleri için bakım verenleri tarafından sakinleştirilmeye ihtiyaçları vardır. Bazı çocuklar ise, çevredekilere karşı duyarsız, ilgisiz ve tepkisiz olabilirler.

Bu düşük duyarlı çocuklar tepki göstermeleri için aşırı uyarana ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle, bakım verenlerinin onunla etkileşime girmek için ısrarcı olmaları önemlidir.



UNUTULMAMALIDIR Kİ, ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEMEDİĞİ ANLAR, İÇİNDE BULUNDUĞU DURUMU NASIL ÇÖZECEĞİNİ BİLEMEMESİ SEBEBİYLEDIR. BUNLAR BAKIM VERENİNE VERDİĞİ MESAJLARDIR. BU NEDENLE, ÖNCELİKLE TEMEL BAKIM VERENİNDEN ALACAĞI ŞEFKAT VE SEVGİYE İHTİYACI VARDIR.



İLKOKUL ÇAĞINDA DUYGUSAL GELİŞİM VE DUYGU DÜZENLEME

7-8 YAŞLARINDA;

Bilişsel düzeyde büyük bir değişiklik meydana gelir. Bu yeni bilişsel yetenekle çocuk; insanların farklı bakış açıları olabileceğini algılar, değişik olayların farklı duygusal tepkilere neden olduğunu anlar. Bu yaş aralığındaki çocuklar zor bir duygu ile karşılaştıklarında ve kendilerini endişeli hissettiklerinde ebeveynlerin, arkadaşların ve öğretmenlerin sosyal desteğine dayanan stratejilere yönelirler. Bazı başa çıkma stratejilerini diğerlerine oranla daha çok tercih edebilirler, bu durum duygu düzenleme yeteneklerinin giderek geliştiğini göstermektedir.



9-10 YAŞLARINDA;

Çocukluğun bu yıllarında duygusal gelişimin önemli bir göstergesi, çocukların duygu düzenleme tepkilerini ve davranışlarını sosyal olarak uygun şekilde sergilemeleridir. Bu yaşlardaki çocuklar sevinç gibi olumlu duyguların sosyal ortamlarda iyi karşılandığını, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların kontrol edilmesi gereken davranışlar olduğunu fark ederler. Özellikle on yaşına gelindiğinde çocuklar duygularını kontrol etmek için yeniden değerlendirme, bakış açılarını değiştirme gibi bilişsel stratejiler kullanırlar. On yaşında duyguları üzerinde daha çok kontrole sahip olan çocuklar, ilgili başa çıkma stratejilerini toplumsal kuralları göz önünde bulundurarak kullanabilirler. Bu yaş grubundaki çocukların yaygın olarak kullandığı baş etme stratejileri; yeniden değerlendirme, durumun kabulü, planlama ve dikkati başka yöne yönlendirmektir.



ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLENMESİ İÇİN EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

- Duyguların kontrol edilebilmesi için ilk olarak çocuğun duyguları tanınması gerekiyor. Her zaman ne hissettiğini ona söyleyiniz. “Galiba bu seni üzdü”, “Bu seni kızdırmış gibi görünüyor”.
- Kendi duygularınızı paylaşarak çocuğa model olabilirsiniz.
- Etrafınızdaki insanların duygu ifadelerine duyarlı olunuz. Eşinize “Biraz üzgün görünüyorsun. Seni üzen bir şey mi var? diye sorduğunuzda çocuğunuza “Diğerlerinin yüzlerine bakarak onların duygularına dair tahminler yapabiliriz” mesajı verebilirsiniz.
- Duyguların çok sağlıklı, işlevsel olduğunu ve böyle hissetmekle hiç bir sorun olmadığını öğretebilirsiniz.
- Duyguları kendisine ve başkasına zarar vermeden ifade etmeyi öğrenmesi için etkinlikler planlayınız. Bu konuda duyguları tanıtmaya egzersizleri ile ilgili duygu farkındalığını arttırabileceğiniz kaynakları inceleyebilirsiniz..



Bugün kendini nasıl
hissediyorsun?



5 Adımda Duygu Kontrolü

- 1 Dur! Nefes al-ver, nefesini izle
- 2 Kendine sor "Nasıl hissediyorum?"
- 3 İstersen duygunu söyle, istersen bir yere yaz.
- 4 Duygunu fark et, sadece bekle
- 5 Kendine sor. Neye ihtiyacım var? Ne yapabiliriz



Seydi Duygularda Öğrenme
Akademi

ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLMESİ İÇİN YARDIMCI YÖNTEMLER

- **FİZİKSEL TEMASTA BULUNUN**
Sarılın
Hafifçe sallayın. Bir battaniyeye sarıp ona ninni söyleyerek sallayabilirsiniz.
Hafif sakın bir müzik açabilir ya da sizin ses tonunuzdan sakince dinleyebileceği bir ninni ya da şarkı söyleyebilirsiniz.
Krem ya da pudra kullanarak (eğer bunları sevmiyorsa zorlamayın) her yerine masaj yapabilirsiniz.
Yataktayken birlikte temas halinde olacağınız tatlı bir boğuşma, gıdıklama zamanları yaratabilirsiniz.
- **DUYGULARINI İFADE ETMESİNE İZİN VERİN**
Ağladığı zaman "Bunda ağlayacak ne var." Veya "Tamam üzülme, ağlama" demek yerine kucaklayarak ya da sarılarak "Canın acıyor olmalı." "Çok canın yandı." "Çok üzgünsün." gibi duygularını ona yansıtın ve onun da duygularını ifade etmesine izin verin.
- **FİZİKSEL EGZERSİZ YAPMASINI SAĞLAYIN**
Birlikte bir deniz kenarına ya da ormana gidebilir, yürümesini, koşmasını ya da zıplamasını sağlayabilirsiniz. Hareket etmek duygularını düzenlemesine yardımcı olacaktır.
- **BİR BARDAK SU İÇMESİNİ SAĞLAYARAK SAKİNLEŞMESİNİ SAĞLAYABİLİRSİNİZ.**
- **ÇOCUĞUNUZA DERİN NEFES ALMASINI VE/VEYA 1'DEN 10'A KADAR İÇİNDEN SAYMASINI VE SAKİNLEŞTİĞİNDE KONUŞABİLECEĞİNİ ÖĞRETEBİLİRSİNİZ**

AİLECE BİRLİKTE İZLENEBİLECEK FİLM ÖNERİSİ:

TERS YÜZ



Duygularımızı fark etmek ve ifade edebilmek ruh sağlığımız için çok önemlidir. Ters Yüz filmi duyguların bir kişinin davranışlarını ve dolaylı olarak o kişinin yaşayacaklarını nasıl etkileyeceğini çocuklara açıklıyor. Aynı zamanda duyguların, kişilerin hafıza sistemlerinde ne kadar etkili olduklarını, anılarını oluşturan temel taşların duygular olduğu en ince ayrıntısına kadar sembolize ediliyor.

Duyguların aslında bizim sınıflandırdığımız gibi olumlu ya da olumsuz olarak farklılaşmadığını, olumsuz duyguların da olumlu duygular kadar normal olduğunu ve birlikte var olabildiklerini anlatılıyor. Neşenin nasıl ki salt mutluluk hali olmadığı anlatılıyorsa üzüntünün de depresyon hali olmadığı anlaşılır. Bu yönden en temel mesaj aslında insanın mutluluğunun tek bir duyguya bağlı olmadığıdır.

