

Mart Ayı Rehberlik Bülteni

DUYGU USTASI

ÇOCUK



"KABUL ET,
YANSIT VE
SOR"
TEKNİĞİ

MEDİTATİF
EGZERSİZLER

ÇOCUKLARIN DUYGU
DÜZENLEME
BECERİLERİ
NASIL DESTEKLENİR?



Süleymaniye
okulları

www.suleymanie.k12.tr

[www.suleymanieokullari](#)

DUYGU USTASI ÇOCUK

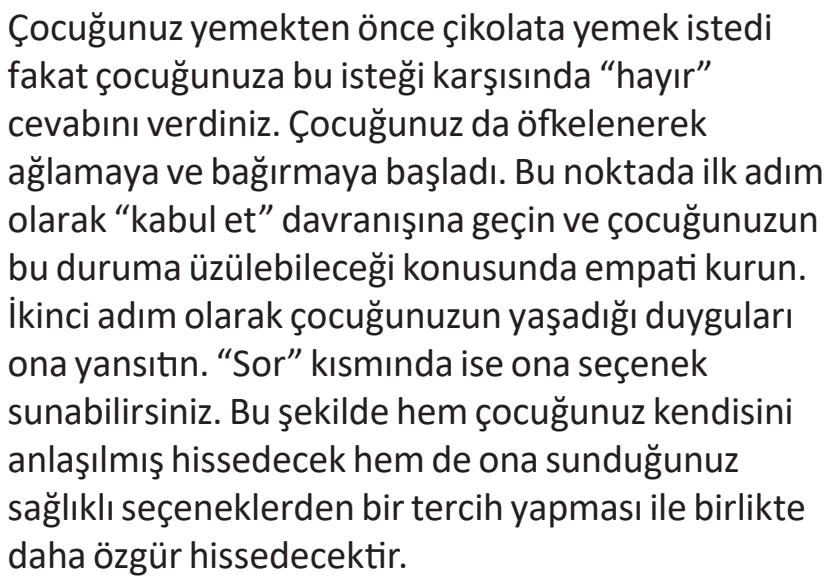


Duygularımız bizleri harekete geçirir, bir durum ya da bir düşüncenin karşısında bizi yönlendirir ve en önemlisi sağlıklı bir şekilde yönetildiğinde hayatımıza renk katar, rahatlatır ve bize yaşadığımızı hissettirir. Bu sebeple duygularımızın hayatımızın üstündeki etkisi büyüktür.

Duygularımızı fark edip onları yorumlamayı ve yönetebilmeyi doğduğumuz andan itibaren bağlı olduğumuz çevremizden aldığımız tepkilerle ve gözlem yeteneğimizle öğrenmeye başlarız. Bu sebeple çocuklarımıza, duygusal düzenleme becerilerini onlara sahip olduğumuz ilk günden itibaren kazandırmaya başlamamız gerekir.

Duygu düzenleme becerisi (duygu regülasyonu) yoğun hisler içindeyken bile, dengeli düşünme ve sonuçlarını öngörerek davranabilmeyi içerir. Duygu düzenlemedeki amaç, duyguları kendine ve çevreye zarar vermeden ifade edebilmektir. Duygularına yönelik çevreden aldıkları tepkilerde farklı deneyimlere sahip çocukların duygularını düzenleme becerileri elbette farklı olacaktır. Duygu düzenleme süreci, bir çocuk için zorlu bir mücadeleyi içerir. Heyecanlandığında çığlık atan, ani bir sestten korkunca uzun süre ağlayan çocuklar, aslında yaşadıkları karmaşık duygularla baş etmeye çalışırlar. Burada ebeveynlerin; çocukların bu davranışlarını o an var olan soruna yönelik tepkiler olarak algılaması önemlidir. Çocuk, bir durum karşısında saldırgan ya da çekingen davranışlar sergiliyorsa aslında bu tepkiler içinde yaşadığı stresin yatıştırılmasına yöneliktir.

Page 10 of 10



Meditatif EGZERSİZLER

- Görme duyusu (beraber gökyüzünü seyretmek, resimli kitaplara göz gezdirmek, gördükleri hakkında hayaller kurup bunlarla ilgili konuşmak, birlikte aynaya bakmak, camdan dışarıyı birlikte seyretmek, resim yapmak vb. gibi)
- İşitme duyusu (çok sevdiği bir ninniye söylemek, sesli kitaplarla ilgilenmek, hayvan seslerini taklit etmek, duyduğu ama görmediği ses kaynaklarından bir tahmin oyunu oynamak vb.)
- Tat duyusu (sevdiği yiyeceklerden tatmak, yeni lezzetler keşfetmek, gözleri kapalı bir şekilde tadına baktığı yiyeceklerden tahmin yürütmek vb.)
- Koku duyusu (kokusu olan nesnelerle oynanabilecek tüm oyunlar...)
- Dokunma duyusu (çocuğunuza sarılmak, uykuya geçmeden önce masaj yapmak, dokunsallığı arttırmak, dokusu olan nesnelerle oyunlar oynamak, nefes egzersizleri yapmak, spor yapmak vb.)



Çocuklarda duygu düzenleme becerilerini en çok geliştirecek noktalardan biri de duyguları reddetmemek, onları kabullenip asıl sorunun kaynağına çocuğunuzla konuşarak ya da gözlemleyerek müdahale etmektir. Ağladığı zaman “Bunda ağlayacak ne var?” veya “Tamam üzülme, ağlama” demek yerine kucaklayarak ya da sarılarak “Canın acıyor olmalı.” “Çok kızgınsın.”, “Çok üzgünsün.” gibi duygularını ona yansıtın ve onun da duygularını ifade etmesine izin verin.

Unutulmamalıdır ki, çocuğun duygularını düzenleyemediği anlar, içinde bulunduğu durumu nasıl çözeceğini bilememesi sebebiyledir. Bunlar ebeveynine-bakım verenine- verdiği mesajlardır. Bu nedenle, öncelikle ebeveyninden alacağı şefkat ve sevgiye ihtiyacı vardır.

Her türlü duygunun kabul edildiği ve ifade edildiği bir ailede büyüyen çocuk, kendi duygularını kabullenir ve duygularını açıkça ortaya koyar. Ebeveynlerin duygularını görmesi, çocuğun bir duyguyu hissettiğinde bunun doğal olduğunu algılamasına yol açacaktır. Duyguları ebeveyni tarafından görülen ve kabul edilen çocuklar, özellikle öfke ve kaygı gibi zorlayıcı duyguları deneyimlediklerinde, bu duyguyu hissetmenin ve ifade etmenin oluşturduğu suçluluktan veya utançtan kurtulacaklardır.



ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ NASIL DESTEKLENİR?

- Duyguları öğretmek,
- Duyguları bir zayıflık olarak görmekten vazgeçmek,
- Model olmak,
- Duygulara değil, davranışa sınır koymak,
- Fiziksel egzersiz yapmak,
- Nefes egzersizleri öğretmek (yıldız nefesi, tavşan nefesi vb.)
- Evin sakın bir köşesine regülasyon kutusu oluşturmak (balon, oyun hamuru, stres topu, lego , boya, kalem, sevdiği oyuncaklar vb.)

[illegible]

Duygular hakkında konuşulduğunu duyarak ve duygusal ipuçlarına dikkat ederek büyüyen çocuklarda duygu ifadesi ve düzenlemesi becerisi de gelişir.

- Duygular sadece insan olmaya zenginlik katan parçalarımızdır.
- Nasıl hissedeceğimizi seçemesek de duygularımızı nasıl bir davranışa dönüştüreceğimizi kontrol edebiliriz.
- Yoğun duygular hissetsek de kendimizi güvende hissederek bunların etkileri zamanla azalır.

- Duygular sadece insan olmaya zenginlik katan parçalarımızdır.
- Nasıl hissedeceğimizi seçemesek de duygularımızı nasıl bir davranışa dönüştüreceğimizi kontrol edebiliriz.
- Yoğun duygular hissetsek de kendimizi güvende hissederek bunların etkileri zamanla azalır.



Süleymaniye
okulları

Çocuklarımızın Geleceği İçin *Sağlam* Bir Temel

0 850 420 19 59

www.suleymanie.k12.tr
/suleymanieokullari