

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Çocuklar dünyaya geldiklerinde, duygu düzenleme becerileri olmaksızın doğarlar. Dolayısıyla yaşamlarının ilk yıllarında yaşadıkları çeşitli duygularla baş etmek için duygu düzenleme becerileri kazanmaları gerekir. Okul öncesi dönemde çocuklar duygu düzenlemesini bakım vereni aracılığıyla, onunla birlikte yapar.

- **Öncelikle anne babanın duygularını düzenlemesi çocuğa yardımcı olacaktır.**

Bu nedenle çocuğun yoğun duygular yaşadığı durumlarda öncelikle anne babanın sakin kalması ve kendi duygu düzenlemesini gerçekleştirmesi büyük önem taşır. Çünkü çocuklar daha bebeklik döneminde bile, bakım verenin duygu durumunu hissederek bunun yansımaları yaşarlar. Örneğin eğer çocuğunuz ağladığında siz de oldukça endişeleniyorsanız, muhtemelen çocuğunuzun sakinleşmesi daha uzun sürecektir. Fakat bu gibi durumlarda sizler sakin kalıp duygu düzenlemesine destek olursanız, çok daha kısa sürede çocuğunuzun sakinleştiğine şahit olabilirsiniz. Dolayısıyla anne babalar olarak; öncelikle kendi duygu düzenleme becerilerimizi geliştirmek, çocuğumuzun duygu düzenlemesine yardım etmekte ilk adım olacaktır.

- **Çocuğunuza fiziksel olarak temas etmek her zaman sakinleşmesinde önemli rol oynar.**

Çocuklarınızın duygu düzenlemesine yardımcı olurken en önemli noktalardan biri de temas halinde olmaktır. Çocuğunuza, eğer onu sakinleştiriyorsa sarılmak, göz hizasına inerek iletişim kurmak, ellerinden tutmak, kucağınıza alıp hafifçe sallamak, ağlarken başını okşamak gibi onun yanında olduğunuzu ve şefkatle yaklaştığınızı belirten davranışlar çocuğunuzun sakinleşmesinde önemli rol oynayacaktır.

- **Çocuğunuzla duyguları üzerine konuşmak kendini ifade ederek rahatlamasını sağlar.**

Çocuğunuz eğer yoğun bir üzüntü veya öfke yaşıyorsa fiziksel temasla sakinleştikten sonra onunla duyguları üzerine konuşmak kendini ifade etmesine olanak sağlar. Aynı yetişkinlerde olduğu gibi çocukları da bu durum oldukça rahatlatır. Bu noktada özellikle öfke ve üzüntü duygusunu olduğu gibi kabul eden bir noktadan onunla iletişim kurmak oldukça önemlidir. Yaşadığı durum karşısında kendisini nasıl hissettiğini, hangi duyguyu hissettiğini sorabilirsiniz. Duygusunu isimlendirdikten sonra “Ama bunda üzülecek/kızacak bir şey yok ki!” demek hiçbir zaman çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olmayacaktır. Aksine kendini anlaşılmamış hissetmesine neden olacak, duygusunu düzenlemesinde zorluk yaşatacaktır. Dolayısıyla bu noktada duygusunu vücudunda nerede hissettiğini sorarak, çocuğunuzun dikkatini vücuduna vermesini ve duygusunu fark etmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin “Bazen öfkelendiğimizde yüzümüz kızarır, karnımız ağrır veya bacaklarımız karıncalanır. Sen yaşadığın öfkeyi vücudunda nerede hissettin? Ellerinde mi, yüzünde mi, karnında mı, başında mı, bacaklarında mı?” diye sorabilirsiniz. İlk yaptığınızda çocuğunuz biraz zorlansa da örnekler verdiğinizde anlayacak ve konuştuğça daha rahat cevaplar verebilecektir.

- **Resim yapmak da çocukların duygularıyla başa çıkmalarını sağlayan bir diğer yöntemdir.**

Bazı çocuklar olumsuz bir durumla baş ederken, resim yapmak onları oldukça rahatlatılabilir. Özellikle okul öncesi dönemde yaşadıklarını veya duygularını yazıya dökemedikleri için, resim yapmak oldukça önemlidir. Örneğin; duygusunu bedeninde nerede hissettiğini ve bu duyguya ne renk verdiğini çizerek anlatmasını da isteyebilirsiniz ya da istediği bir resmi yapması için sadece kağıt kalem vererek özgürce istediğini çizmesini sağlayabilirsiniz. Eğer çocuğunuz bir korkuyla baş etmeye çalışıyorsa, korktuğu şeyi çizmesini isteyebilir; sonra da bu resmi komikleştirerek korktuğu şeyi eğlenceli kılabilirsiniz.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

- **Sakinleşme kutusu oluşturmak, çocukların kendi kendine sakinleşme becerilerini güçlendirmeye yardımcı olacaktır.**

Çocuğunuzla birlikte bir sakinleşme kutusu oluşturmak, zor duygular yaşadığında bu kutudaki eşyalarla sakinleşebileceğini deneyimlemek, kendi duygularıyla baş etmeleri açısından olumlu bir etki yaratır. Kutuyu çocuğunuzla birlikte hazırlayabilir, içine; oyun hamuru, baloncuk (nefes alıp verme egzersizi yapmasını sağlar), yumuşak bir pelüş oyuncak, boya kalemleri, kar küresi (dikkatini bir noktaya odaklamasına yardım eder) gibi eşyalar koyabilirsiniz.

Kaynakça:

- Filiozat, I. (2016). Sabrımı Zorluyorsun. Kuraldışı Yayıncılık.