

## ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Okul öncesi dönemde çocukların duygularını kontrol etme ve duygularını sakinleştirme becerileri tamamen gelişmemiştir. Bu nedenle de onlara yol gösteren, sakinlikle tüm duygularında onun yanında olabilecek ve onu kabul edebilecek bir yetişkine ihtiyaç duyarlar. Bunun yanı sıra anne babalarını izleyerek yeni duygu düzenleme becerileri edinecek ve bu yolla duygularını düzenlemeye çalışacaklardır.

- **Çocuğunuz Yoğun Duygulardayken, Siz Ne Hissediyorsunuz?**

Çocuklar yoğun öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygular hissettiklerinde, yanlarındaki yetişkin ya da anne babaları da aynı duygunun içerisindeyse, çocukların bu duyguyu kontrol etmeleri ve sakinleşmeleri oldukça zor olacaktır. Çocuk ile anne babasının sinir sistemi arasında bir bağ vardır. Bu bağ da genellikle dokunsal temas yoluyla kurulur. Eğer siz ağlayan çocuğunuzun yanındayken kaygılı gözlerle veya kızgın gözlerle ona bakıp yüksek ve sert bir ses tonuyla susmasını söylerseniz, bu çocuğunuzun sakinleşmesini bitirebilir fakat bu sinir sisteminin sakinleştiği ve duygusunu kontrol ettiği anlamına gelmez. Çok korktuğu için donma tepkisi verdiği veya boyun eğdiği anlamına gelir. Çocuklar böyle anlarda ona kızan değil, onu kabul eden; ona kızgın gözlerle bakan değil, şefkatli gözlerle bakan; onunla bağırarak konuşan değil de yumuşak bir ses tonuyla konuşan bir yetişkine ihtiyaç duyarlar. Eğer çocuğunuz kabul ederse bunları yaparken dokunsal temas kurmak, sarılmak da çok yardımcı olacaktır.

- **Böyle Yapmamasını Söylüyorum ama Dinlemiyor!**

Çocuğunuz yoğun bir duygunun içerisindeyken sizin verdiğiniz nasihatleri duyamaz. O an beyninin duygularını yöneten kısmı tamamen aktiftir ve mantıklı düşünen kısmı aktif olmadığı için, sağlıklı düşünerek sizinle iletişim kuramaz. Bu nedenle önce yukarıda bahsettiğimiz gibi sizin bağ kurarak ve sakinliğinizle onu sakinleştirirseniz, sonra anlatmak istediklerinizi,

duyguları ve sinir sistemi sakinleşince aktarmanız yararlı olacaktır. Bu şekilde daha verimli ve ona etki edecek konuşmalar yapabilirsiniz.

- **Peki, Siz Duygularınızı Nasıl Düzenlersiniz?**

Tüm bunların yanında çocukların daima sizi gözlediğini ve durumlara karşı verdiğiniz tepkileri gördüklerini unutmamak gerekir. Duygu düzenlemesinde zorlanan anne babaların çocuklarının da duygu düzenlemesinde zorlandığını araştırmalar göstermiştir. Bu nedenle sizin öfkeli olduğunuzda, üzüldüğünüzde, kaygılandığınızda verdiğiniz tepkiler onun tepkilerini de oluşturacaktır. Duygularını nasıl yöneteceğini bilemediği için sizi izleyecektir. Bu nedenle siz ne kadar duygularınız hakkında konuşur, sağlıklı sakinleşme yöntemlerini uygularsanız, bir süre sonra çocuğunuzun da bunları yaptığını gözlemleyebilirsiniz.

- **Bu Duyguyu Hissederken Bedeninde Ne Oluyor?**

Çocuklarınız yoğun duygular yaşarken bedenlerinde neler olup bittiğini onlara sorabilirsiniz. Çocuklar beden duyumsamalarını fark ettikçe duygularını daha kolay yönetmeye başlarlar. Örneğin öfkeli hissettiği bir anda bunu vücudunun neresinde hissettiğini, ne renk olduğunu, yumuşak mı sert mi olduğunu gibi sorular sorarak duygularının bedenleri üzerindeki yansımalarını fark etmelerine yardımcı olursunuz. Aynı zamanda bu sorular kendini daha çok vücudunda hissetmesini, daha canlı hissetmesini sağlayacak ve sakinleşmesine yardım edecektir. Örneğin öfkeli olduğunda ellerinin taş gibi olduğunu, yüzünün kırmızı olduğunu söylüyorsa bir daha vücudunun böyle olduğunu hissettiğinde birine vurmak yerine oradan uzaklaşabileceği, derin nefes alabileceği ya da sizinle konuşabileceği tavsiyelerini verebilirsiniz.

### **Kaynakça:**

1. Morris, Amanda Sheffield et al. "The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation." *Social development (Oxford, England)* vol. 16,2 (2007): 361-388. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x