

## ÇOCUKLARIN ZORLU DUYGULARININ ÜSTESİNDEN GELEBİLMEK

Ülkemizin içinde bulunduğu zorlu süreçten çocukları ne kadar uzak tutmaya çalışsak da çevresindeki yetişkinlerin duygu durumları da çocukları oldukça etkiliyor. Ebeveynlerinin kaygılı olduğunu fark eden çocuklar, zihinlerindeki boşluğu doldurarak belirsizlikleri gidermeye çalışıyorlar. Belirsizlik, çocuklar için de kaygı verici bir durumdur.

Çocuklar içinde buldukları zorlu duyguları yetişkinler kadar kolaylıkla dile getiremezler. Duygu düzenleme becerileri, sosyal ve duygusal gelişimlerinin bir parçası olarak kazanılan bir beceri olmakla birlikte duyguları daha rahat bir şekilde ifade ederek duygu regülasyonu adına sergilenen tüm tutum ve davranışlardır. Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi konusunda en önemli nokta; duygu farkındalığının kazanılmasıdır. Çocukların duygularını fark edebilmesi için öncelikle çevresinde de bu duyguların kabul edilmesi gerekmektedir. Ağlayan, üzülen çocuklara verdiğimiz “seni görüyorum, duygunun farkındayım” mesajı duygu farkındalığı noktasında çocuklara büyük bir yol gösterici olacaktır. Zorlu bir duygunun içinde olduğunu bilse de bazen çocuklar bu duygunun ne olduğunu bilmeyebilirler. Yaşadıkları şeyin üzümlük mü, öfke mi yoksa kaygı mı olduğunu bilmek ve çocuklara bu duyguyu yansıtmak bu noktada oldukça önem taşır. Duygularının farkında olan çocuk, duygularını daha rahat ifade edebilir ve içinde bulunduğu duyguları düzenlemek için kendine çeşitli yollar geliştirebilir.

### Çocuklara duygu farkındalığı nasıl kazandırılır?

- Bedeninde yaşadığı fizyolojik değişikliklere odaklanmasını sağlayın. Mutlu olduğunda vücudunda neler oluyor? Sinirlendiğinde neler oluyor? Çocuklar bedenlerinde meydana gelen değişiklikleri fark ettiklerinde duygularını daha kolay yönetebilmeye başlarlar.
- Günlük rutininize “duygu oyunu” ekleyebilirsiniz. Bu oyun uyku öncesi sohbet zamanlarında birlikte yapacağınız gün değerlendirmesinin hemen ardından oynanabilir. Günü değerlendirirken; mutlu olduğunuz, üzüldüğünüz, şaşırdığınız anılarınızı paylaşın.

- Okunacak kitapların önce sayfalarını inceleyerek, karakterlerin duygularına yönelik tahminlerde bulunabilirsiniz.
- İzlenen animasyonları sessiz bir şekilde hissederek mimiklerinden duygularını tahmin etmeye çalışabilirsiniz.

## **Duygu düzenleme becerileri nasıl geliştirilir?**

- Duygu düzenleme becerileri geliştirmenin ilk adımının duygu farkındalığı olduğunu belirtmiştik. Duygularına yönelik farkındalığı olan çocukların bunu dile getiriyor olmaları önemlidir. Yaşadıkları duyguları sözel olarak dile getirmeleri noktasında onlara rol model olmak oldukça önem arz ediyor. Çocuklar zorlu duygular içerisindeyken çevresindeki yetişkinlerin sakin kalarak çocuğa bir alan tanıması ve o noktada kendi duygu durumlarını kontrol edebiliyor olması çocuklar için bir yol gösterici niteliğindedir. Bu noktada ebeveynler olarak öncelikle kendi duygu düzenleme becerilerinizi geliştirmek, çocuğa bu beceriyi kazandırmanız noktasında size yardımcı olacaktır.
- Fiziksel temas, duygu düzenleme konusunda her zaman yardımcı olur. Sarılmak, göz hizasına inerek iletişime geçmek, kucağınıza alıp sakinleşmesini beklemek, başını okşamak gibi davranışlar hem yanında olduğunuzu hem de ona olan sevginizi gösterdiğinden dolayı çocukların sakinleşmesine katkı sağlar.
- Uzun uzun sohbetlerden kaçının. Çocuklar yoğun bir duygunun içerisindeyken sizin yaptığınız uzun konuşmaları dinlemez; dinlese de sizinle sağlıklı bir iletişim sürdürmez. İletişime girmektense öncelikle temasa geçerek “sizi duymasını” sağlamanız gerekmektedir. Sakinleştikten sonra konuşacaklarınız daha verimli ve etkili olacaktır.
- Resim yapmak çocuklar için bir duygu regülasyon görevi görür. Yaşadığı duyguyu resmetmesini isterseniz; elinize korkusunu, öfkesini veya sevincini konuşabileceğiniz somut bir veri geçecektir.