

Çocuklarda Duygusal Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri

*Okul Psikolojik Danışmanı
Şeyda POLATTİMUR*





PSİKOLOJİDE DUYGULAR



Duygular, gündelik hayattaki olay veya durumlar karşısında verilen tepkilerin biçimlendirilmesinde önemli rol oynar. Yaşanan olaylar karşısında verilen duygusal tepkiler kişisel, sosyal, akademik alanlara da etki edebilmektedir. Bu etkinin olumlu ya da olumsuz olması, yaşanan duygunun şiddetine ya da süresine bağlı olarak değişebilmektedir. Çünkü duyguların düzenli şekilde hissedilmesi beklenirken bazen daha değişken duygular hissedilebilmektedir. Bu noktada duygu regülasyonundan (duygu düzenleme bece < i > hsedilebilmektedir.



Duygu Düzenleme Nedir? (Duygusal Regülasyon)



KiŐinin, duygularını tanıyabilmesi anlayabilmesi, duygusal yaŐantılarının farkına varabilmesi, duygularını baş edebileceği bir yoğunlukta deneyimleyebilmesi, duygusal kaynaklı tepkilerini çevreye uygun bir Şekilde ayarlayabilmesidir.

Bu beceri sayesinde kiŐi duygularını sağlıklı bir Şekilde ifade edebilir, zorlayıcı duygularıyla daha iyi baş edebilmektedir.

Çocukların Duygu Dünyası Nasıldır?

Çocuklarda beyin gelişimi devam ettiği için duygusal dünyaları zengindir. Bu coşkuyu doğru yönlendirmek ve günlük yaşamı onlarla birlikte keyifli yaşamak için çocukların duygusal zekalarını beslemek önemlidir. Büyüdüklerinde onlara başarı ve mutluluğu getirecek olan şey iyi notlardan ziyade duygusal zekadır.



Duyguları Yansıtmada Ebeveynlerin Rolü



Aile yaşamı, duygusal tecrübenin kazanıldığı ilk yerdir. Çocuklar duygularını yansıtmayı ilk olarak ailede öğrenir.

Çocuklar duygularını tek başına anlamlandıramaz ve yönetemezler. Duygularını yönetebilmek için ebeveynlerine ihtiyaçları vardır.

Ebeveynler duygu eğitimine ilk olarak duyguları tanımlayarak başlamalıdır. (Mutluluk, korku, öfke, sevgi, utanç vs.)

Duygular öğretilirken jest ve mimiklerle desteklenmelidir.



Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerilerini Geliştirmek İçin Gerekenler

01

Duygularını tanımayı öğretmek

02

Duygu düzenleme konusunda çocuklara rol model olmak

03

Güven verici ve destekleyici bir ortam sağlamak

04

Açık iletişimde olmak ve duygularını açıkça ifade edebilmek

05

Nefes egzersizi, mola verme gibi rahatlatıcı stratejiler geliştirmek

Çocuklarda Duygu Düzenleme Etkinlikleri

Duygu düzenleme becerisi, çocukların çeşitli etkinlikler yardımıyla kazanabileceği bir beceridir.

1-Çizim veya Boyama Yapma

Çocukların duygularını ifade etmesinde oldukça faydalıdır.

1-Rol Oynama

Çeşitli senaryoları canlandırmak, çocukların empati becerilerini geliştirir hem de zorlu yaşam olaylarında yaşanan duyguları nasıl yöneteceklerini öğrenebilmelerini sağlar.

Çocuklarda Duygu Düzenleme Etkinlikleri

3-Oyun

Çocukların hayatında önemli bir yere sahip olan oyunlar çocukların duygularını kontrol etmelerine yardımcı olur.

4-İlgilerine Yönelik Faaliyetler

Çocuklar duygularını sanat, müzik, dans yoluyla ifade edebilirler. Bu etkinlikler çocukların duygularını sağlıklı bir biçimde iletmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur.

Peki Çocuklar Duygularını Nasıl Dönüştürecekler?

1-Fiziksel ihtiyacı olmadığından emin olmak (Açlık, uyku, tuvalet ihtiyacı vs.)

2-Olumlu-olumsuz tüm duygularını kapsamak ve bunu çocuğa yansıtmak (Çok öfkелisin, bu duygularla baş etmek hiç kolay değil, işte böyle bağırarak öfkeni gösteriyorsun.

3-Eğer çocuk isterse fiziksel temasta bulunmak (Şefkatli bir dokunuş, teselli ifadeleri)

4-Hiç müdahale etmeden yönlendirilmemiş oyunlar oynamak Bu şekilde acı verici, birikmiş duyguları boşaltarak rahatlamak

5-Kendi duygu düzenleme becerimizi gözden geçirmek

6-Duyguların da bir ömrü olduğunu anlatmak

7-Birlikte egzersiz yapmak

