



ÇOCUKLARDA  
Duyusal Farkındalık  
ve  
Duygu Düzenleme  
Becerileri

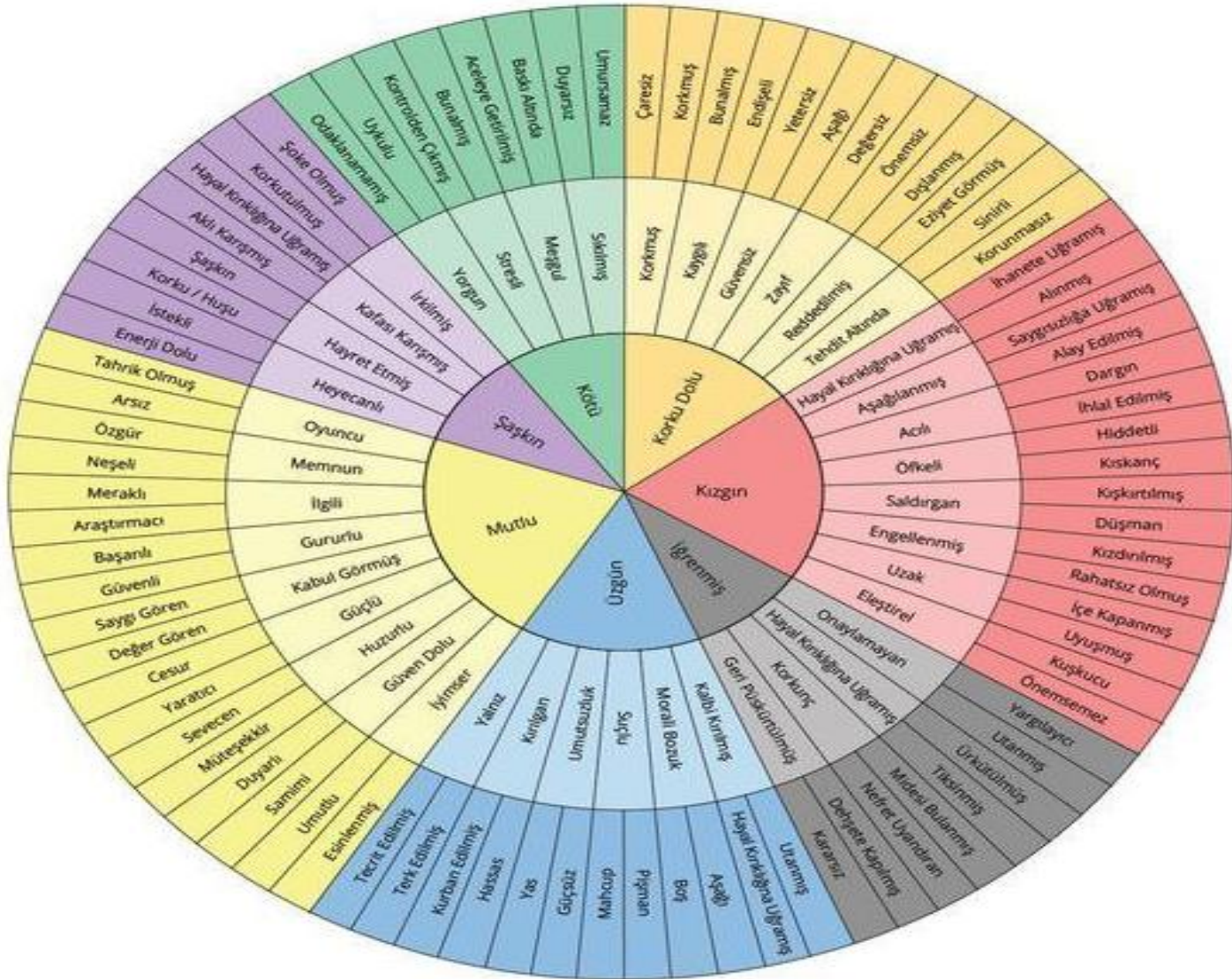


‘DUYGULARIMIZ YAŐAMLARIMIZIN İTİCİ  
GÜCÜDÜR.’

E A R L R I N E Y

# DUYGU NEDİR?

- Duygu; belirli nesne, olay ya da kişilerin bireyin **iç dünyasında uyandırdığı izlenimler** olarak tanımlanmaktadır.
- Yaşam boyunca insanlar çevresinden gelen çeşitli uyarıların etkisiyle farklı duyguları deneyimlerler. Bu deneyimler sırasında **yetişkinleri ve çocukları birbirinden ayıran** en temel farklardan biri bu duyguları algılamaları, değerlendirmeleridir.





# **ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM**

# ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM

- Duyguları anlama becerisi;
  - diğer insanların yüz ifadelerinin,
  - sözsüz mesajlarının,
  - duygu ifadelerinin,
  - duygular hakkında konuşmalarının gözlemlenmesiyle gelişir.

## ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM

- Duygular, **yol gösterici, harekete geçirici** işleve sahiptirler.
  - Örneğin korku duygusu tehlike anında “kaçma” davranışının ortaya çıkararak hayatta kalmayı kolaylaştırmaktadır.
- Ancak duyguların baskı altında tutulduğu durumlarda, o duygu yavaş yavaş gün yüzüne çıktığında, sınır tanımaz, öngörülemez, hatta bazen de yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Ne hissettiğinden habersiz olan kişi, doğal olarak başkasının da ne hissettiğini anlayamayacaktır.

# DİKKAT!

- Çocukların zorlu davranışlarının altında çoğunlukla karşılanmamış bir ihtiyaç, bazen yoğun bir duygu, incinmişlik ya da stres ama temelinde **duygu düzenlemede yaşadığı zorluklar vardır.**
- Hangi duygulara ne tepki verileceği, ne düzeyde tahammül edileceği ya da bu duyguların nasıl karşılanacağı büyük ölçüde erken çocukluk döneminde şekillenir.



## ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM

- Çocuklar hangi duyguyu yaşarlarsa yaşasınlar bunların çok **doğal olduğunu** ancak bu duyguların kaba ve kötü davranışlar şeklinde olumsuz şekilde ifade edilmesinin yanlış olduğunu bilmeyi isterler.

## ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM

- Çocukların, yaşadıkları duygular yüzünden yargılanmadıklarını, suçlanmadıklarını ve hala sevildiklerini bilmeleri onları rahatlatacaktır.
- **Duygularının daha fazla kabul gördüğü ortamda büyüyen çocuk, olaylar karşısında doğal olarak gelişen duyguları ile ilgili suçluluk ve korku duymayacaktır.** Duyguları yüzünden suçluluk ve korku hisseden çocuk, duyguların insanlarla olan ilişkilerini bozacağına inanır. *Hâlbuki ilişkileri etkileyen duygular değildir, bu duyguların ifade ediliş şeklindeki aksaklıklar ve bu duyguların ardından yapılan eylemlerdir.*



# **DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİNDE NELER YAPILABİLİR?**

## DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİNDE NELER YAPILABİLİR?

### □ ***Duygular iyi veya kötü olarak sınıflandırılmaz!***

Öncelikle duygular iyi-kötü, doğru-yanlış biçiminde gruplandırılmamalıdır. Çünkü **her bir duygu, değişen ve gelişen benliğimizin doğal birer parçasıdır.**

□ Ancak ve ancak duygu sonrasında ulaştığınız düşünce ve yaptığınız davranış doğru ya da yanlış olabilir.

## DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİNDE NELER YAPILABİLİR?

- Ebeveynler duyguların deneyimlendiği durumlarda çocukları *yargılamadan, yok saymadan, cezalandırmadan, küçümsemeden* çocukların olaylar karşısında doğal olarak gelişen duygularını anlamalarına sabırla yardımcı olarak çocuklara rehberlik etmelidirler.

## DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİNDE NELER YAPILABİLİR?

### □ ***Ebeveynler çocuklara model olmalıdır:***

Ebeveynlerin kendi duygularını deneyimleme biçimleri veya çocuğun duyguları karşısındaki davranış biçimleri; çocuğun duygulara karşı bakış açısını etkilemektedir.

- Çocuğun sinirlenmesine tepki olarak anne ve babanın sinirle tepki vermesi ya da çocuğu suçlaması, ona bu duygunun kötü bir duygu olduğu düşüncesini verecektir.

## DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİNDE NELER YAPILABİLİR?

- **Duygular erken yaŐlarda sezgilerle, sözel olmayan ifadelerle öğrenilmektedir.**

Duyguları ifade eden kelimeler bu süreçte sonradan öğrenildiğinden etkili ve işlevsel kullanılması için zaman gerekir. Bu sebeple ebeveynler olarak duygularınızı açıklamanız, hissettiğiniz duygunun ne olduğunu, neden öyle hissettiğinizi, ihtiyacınızın ne olduğunu açıklamanız çocuk için bir öğrenme deneyimi olacaktır.



**ÇOCUKLARA  
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN  
GELİŞMİNİ SAĞLAMAK NOKTASINDA  
NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?**



# ÇOCUKLARA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN GELİŞMİNİ SAĞLAMAK NOKTASINDA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

- Çocuğun duyguları koşulsuz kabul edilip şefkatle alan açıldığında en doğru destek verilmeye başlanmış olur.

Bununla birlikte;

# ÇOCUKLARA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN GELİŞMİNİ SAĞLAMAK NOKTASINDA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

- Fiziksel ihtiyacı olmadığından emin olun.  
(Açlık, Uyku, Tuvalet Vb.)
- Olumlu-Olumsuz tüm duyguları kapsayıcı şekilde yansıtma (aynalama) yapın.
  - Örn; Çok kızgınsın, çok öfkелisin, bu duygularla uğraşmak hiç kolay değil, işte böyle bağırarak öfkeni gösteriyorsun...)

## ÇOCUKLARA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN GELİŞMİNİ SAĞLAMAK NOKTASINDA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

- Eğer isterse ya da ihtiyaç duyarsa fiziksel temasta bulunun.  
(Şefkatli bir dokunuş, teselli ifadeler, okşama, masaj)
- Oyunun gücünü kullanın.  
(Hiç müdahale etmeden, yönlendirilmemiş oyunlar oynayarak birikmiş duyguların boşaltımı sağlanabilir.)

## ÇOCUKLARA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN GELİŞMİNİ SAĞLAMAK NOKTASINDA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

- Kendi duygu düzenleme becerinizi gözden geçirin. Çünkü çocuklar bizi izler ve model alırlar.
- Duygularını ifade etmesine izin verin. Duyguları yadırgamak yerine, anlamaya çalışın. Duyguların da bir ömrü olduğunu anlatın.
- Birlikte egzersiz yapın.



teşekkürler