

Değerli Velilerimiz,

Duygular bizleri harekete geçiren, olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan bir işleve sahiptir. Duygu düzenleme ise, kişinin duygularını fark edebilmesini, yorumlayabilmesini ve yönetebilmesini ifade eder. Duygu düzenleme becerisi bebeklikten başlar ve yaşam boyu sürer. Anne karnından itibaren bebeğin annesiyle ve çevreyle olan etkileşimi, deneyimleri ve bağlanma stili onun sosyal-duygusal gelişimini etkileyen önemli bir etmendir. Bebeklerin duygu düzenleme çabaları doğumundan itibaren başlar ve ilk bir yıl emme, rahatsız bir durum olduğunda ağlama, yardım arama, yaklaşma davranışları gibi daha çok fizyolojik mekanizmalarla kontrol edilmektedir. Bebekler duygu düzenlemeye yönelik her ne kadar erken belirtiler gösteriyor olsa da ilk birkaç yıl bebeğin birincil bakım vereninin aktif rolü baskındır.

Okulöncesi dönem, çocuğun duygularını düzenleme becerisi kazandığı verimli bir zaman dilimidir. Bilişsel, fiziksel ve dil gelişiminin artmasıyla birlikte çocuklar kendi duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye başlamaktadırlar. Okulöncesi kuruma başlamasıyla birlikte çocuğun sosyal çevresi genişler, bir düzene veya kurallara yönelik öğrenme süreci başlar, bu süreçte duygusal deneyimlerini anlama ve yorumlamaya dair bir bakış açısı kazanırlar. Çocuğun genişleyen sosyal ağları (okul, öğretmen, arkadaşlar, komşuların çocukları vb.) kendi duygularını ve başkalarının hissettiği duyguları yorumlamada yeni fırsatlar sunmaktadır.

Çocuğunuzun yaşadığı öfke nöbetleri, ağlama krizleri, korkular ve kaygılar yaşadığı strese karşı verdiği tepkiyle ilişkilidir. Yani davranışları birer sorun değil, soruna yönelik gösterdiği tepkilerdir. Bu durumlarda bir yetişkinin rehberliğine, sakinleştirici etkisine ve kapsayıcı rolüne ihtiyacı vardır. Yapılan araştırmalarda, çocukların yaşadığı olumsuz duygulara ebeveyninin verdiği olumlu tepkiler (duyguyu anlama ve empati) çocuklardaki öz düzenleme becerilerini arttırmaktadır. Aksine, olumsuz duygulara verilen ceza, küçümseme gibi olumsuz tepkilerin çocuğun duygu düzenleme becerisine zarar verdiği görülmektedir.

Duygu Düzenlemeye Yardımcı Yöntemler

Fiziksel Temasta Bulunun: Ona sarılın. Kucağımıza aldığınızda hafif sallanma hareketiyle ve sakinleştirici bir müzikle senkronize olduğunuzu hissedin.

Bağ Kurun ve Yönlendirin: Emir ve talimat vermek yerine onunla önce bağ kurun ve yeniden yönlendirin. Bu, duygu dalgası yaşarken onun kafasını suyun üzerinde güvenle tutmaya benzer. Yaşadığı zor duyguyu anladığınızı hissettirin ve sakinleştirdikten sonra konuşmayı deneyin.

Problemin Adını Koyun: Görmezden gelmek yerine yaşadığı sorunun adını koyun. Sözelimi çocuğunuz düşüye ve canı yanıyor, bu olayı ona anlattırın. Düşüğünü, sizin yanına gelip onu kaldırdığınızı, canının yandığını ve yanında olduğunuzu söyleyin. Orada olduğunuzu hissettirin. “Ağlama, tamam, bir şey yok. Daha dikkatli ol bundan sonra.” veya “Bunda ağlayacak ne var?” demek çocuğunuzun sakinleştirmeye, aksine duygusunu bastırmasına neden olur.

Duygularını Tanımlamasına Yardım Edin: Çocuğunuzun nasıl hissettiğini, hissettiği duygunun ne olduğunu anlamasına yardımcı olun. “Nasıl hissediyorsun?”, “Bu seni korkutuyor sanırım.”, “Canın acıyor, biliyorum.”, “Arkadaşın seninle oynamadığında üzgün hissediyorsun.”, “Ağlayabilirsin, ben buradayım.” gibi. Çocuğunuzun duygularını tanımlamasına yardımcı olurken siz de kendi duygularınızı ona aktarın. “Bugün çok heyecanlıyım çünkü...”, “Bugün bir şeye üzüldüm...”, “Kızgınım...” gibi. Bu onun kendi duygularını fark ederken, başkalarının duygularını fark edip empati kurmasına da yardımcı olur.

İyi Bir Rol Model Olun: Unutmayın ki çocuklar duyduklarından çok gördüklerini yaparlar. Ebeveynleri yaşadığı duyguları nasıl yansıtır ve davranışa dökerse çocuklar da bundan

etkilenirler. Kendi duygularımızı kontrol etmek her zaman kolay değildir, bu karmaşık ve uzun bir süreçtir. Çocuğunuzun davranışları sizin kendi çocukluğunuzda yaşadığınız anıları ve duyguları tetikleyebilir, çözülmemiş bazı meseleleri su yüzüne çıkarabilir. Kendinizi ve duygularınızı tanımak, verdiğiniz tepkileri fark etmek çocuğunuza rehber olabilmemiz için de ilk adımdır.

Duyulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun: Çoğu ebeveyn çocuklarını farklı disiplin yöntemleriyle yetiştirir. Sınır koymak ve disipline etmek davranışları kontrol etmek için uygundur ancak duygulara set çekilmemelidir. Duygularını aktarabileceği güvenli alanlar yaratmak, kabul edilemez davranışları (vurmak, hakaret etmek, kendine ve çevresine zarar vermek vb.) belirtmek, duygularını yumuşatabilmesi için yardım etmek ve model olmak uygulanabilir yöntemlerdir. Yaşadığı öfke krizlerinde, ağlama nöbetlerinde, zor duygularla boğuştuğu anlarda çocuğu cezalandırmak onda yalnızca korku ve size karşı büyük bir öfke oluşturur.

Birlikte Egzersiz Yapın: Fiziksel aktiviteler, hareket etme, bedenini dinleme çocuğun duygularını anlama ve düzenleme becerileri için önerilen bir yöntemdir. Duygular, bedene yansır. Her bir duygunun bedende bir yeri vardır, çocuğunuzla bunu birlikte keşfedin. Öfkeyi bedeninde nerede hissediyor, ya üzüntüyü, ya korkuyu? Hareket etmek olumsuz duyguların azalmasını sağlar.

Yararlanılabilecek Kitap Listesi:

Bütün Beyinli Çocuk – Daniel J. Siegel & Tina P. Bryson
Çocuklar için Gerçek Yaşam Becerileri – Aygün Tuçe Ataş & İlknur Efeçmar
Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun – Elaine Mazlish & Adele Faber
Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri – Bonnie Thomas
Çocuklar için Duygularla İletişim Becerileri – Bonnie Thomas
Duygularım: Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum – Isabelle Filliozat & Virginie Limousin
Mış Gibi – Peter Reynolds
Duygularını Özgür Bırak – Doğan ve Egmont Yayıncılık
Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk – Lauren Rubenstein
Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum – Marge Eaton
Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim? – Dagmar Geisler
Nasıl Hissediyorum?: Üzüldüğüm Zaman – Cornelia Maude Spelman
Nasıl Hissediyorum?: Endişelendiğim Zaman – Cornelia Maude Spelman
Nasıl Hissediyorum?: Korktuğum Zaman – Cornelia Maude Spelman

Keyifli ve sağlıklı bir Nisan ayı geçirmeniz dileğiyle...