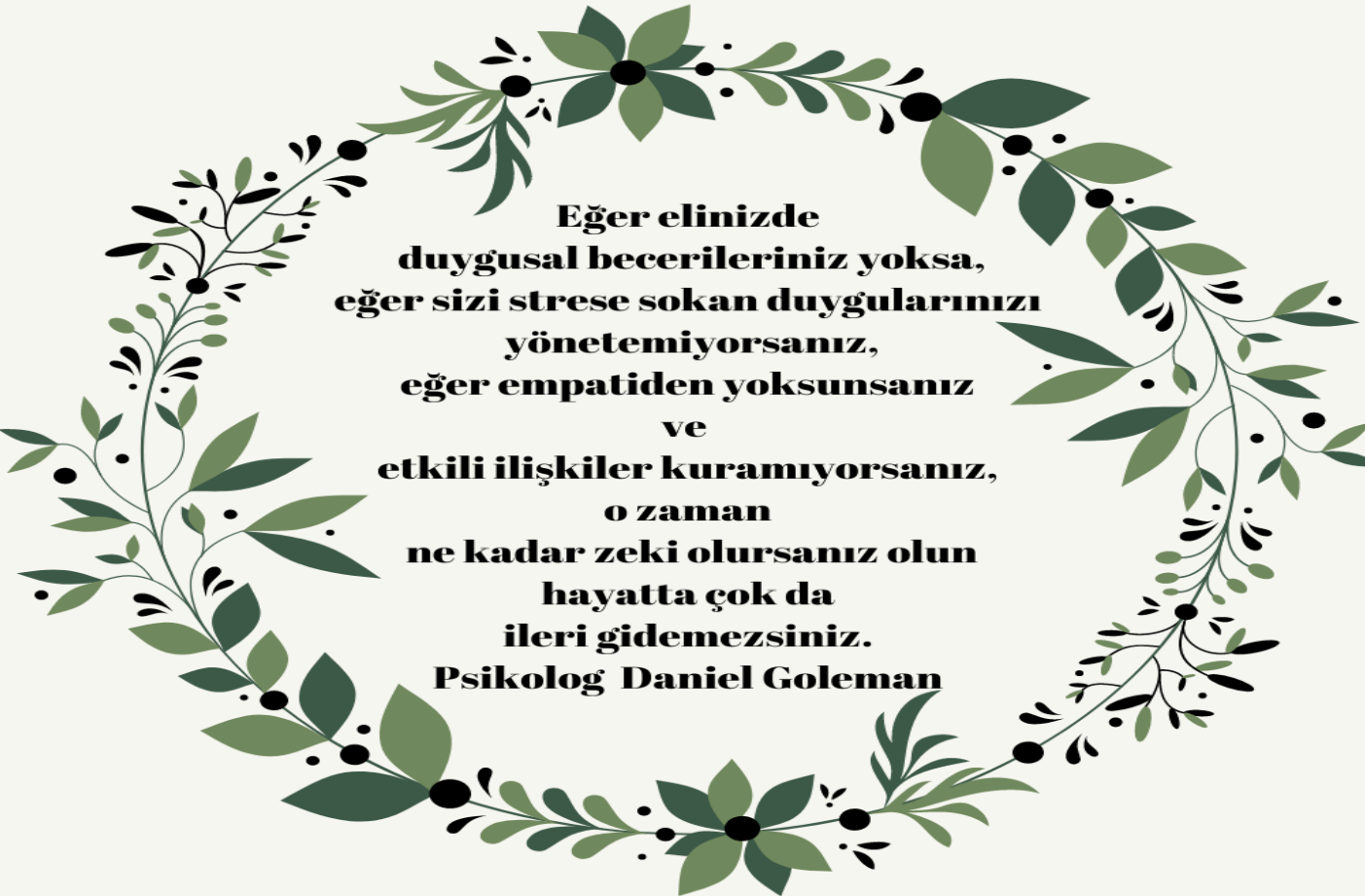





***Ali Rıza Önder Anaokulu  
Rehberlik Servisi***

***Çocuklarda  
Duygu Düzenleme***




**Eğer elinizde  
duygusal becerileriniz yoksa,  
eğer sizi strese sokan duygularınızı  
yönetemiyorsanız,  
eğer empatiden yoksunsanız  
ve  
etkili ilişkiler kuramıyorsanız,  
o zaman  
ne kadar zeki olursanız olun  
hayatta çok da  
ileri gidemezsiniz.  
Psikolog Daniel Goleman**



**Sayıları gittikçe artan  
pek çok araştırma,  
küçük yaşlardan itibaren çocuklara  
duygusal zeka konusunda  
net ve açık bir eğitim  
vermenin ne kadar etkili olduğunu  
doğruluyor.**

**. Erken çocukluk dönemindeki  
olumlu sosyal davranışlarla,  
gelecekteki akademik başarı ve zihinsel  
sağlık arasında  
güçlü bir bağ  
bulunuyor.**



**Çocuklar  
kendilerini sakinleştirmeyi,  
duygularını ifade etmek için  
kelimeleri kullanmayı,  
başkalarına nazik ve iyi davranmayı  
öğrendiklerinde  
gelecekteki başarılarının  
ve ruhsal sağlıklarının da  
temellerini atıyorlar.**

**Çocuğunuzun yaşadığı öfke, nöbetleri, ağlama krizleri, korkular ve kaygılar yaşadığı strese karşı verdiği tepkilerdir.**

**Çocuğın olumsuz duygularına ebeveynin verdiği olumlu tepkiler çocuktaki öz düzenleme becerisini arttırmaktadır.**

**Olumsuz tepkilerin ise çocuğın duygı düzenleme becerilerine zarar verdiği görölmektedir.**

### ***Duyguları Adlandırın***

**Anne babalar ve öğretmenler çocukların davranışını (bağırarak, itmek, ağlamak ya da geri çekilmek olabilir) dinleyebilirler ve sonra da bunu onlara yansıtarak hissettikleri şeye bir isim koymalarına yardımcı olurlar.**

**“Çok kızgınsın!  
Küçük kardeşin resmini yırttı ve sen de çok kızdın.”**

## **Duyguları Normalleştirin**

Duygular iyi ya da kötü olarak sınıflandırılmamalı. Herkesin aynı duyguları hissedebileceği anlatılmalıdır.

**“Bu sabah anneanne gittikten sonra kendini çok üzgün hissettin. Etrafı tekmeledin ve ağladın. Anneannen kalsın ve seninle oynasın istedin. Herkes bazen üzgün hisseder. Yarın aramak ya da ona bir resim çizmek ister misin?”**

## **Stratejiler Geliştirin**

Bazen basit bir şarkı bile çocukların duygusal stresle baş etmelerine yardımcı olabilir.

Çocuğun sevdiği bir şarkının sözlerini değiştirip söyle yapabilirsiniz ;

**“Kızdığında kardeşime vuramam, ama yere ayağımla güm güm diye vurabilirim.”**

## Resimleri Okuyun

Resimli kitaplar, küçük çocuklara duygusal okuryazarlığı

öğretmek için güçlü birer araç.

Bir hikayede mutlu, korkutucu ya da üzücü bir olay olduğunda, durun ve resme birlikte bakın.

Karakterlerin yüz ifadelerini, nasıl durduklarını ve neler yaptıklarını birlikte inceleyin.

**“Şu küçük kıza bak, sence şu anda kendini nasıl hissediyor?”**

## Farkındalık Çalışmaları Yapın

Oturduğunuz yerde hareket etmeden gözlerinizi kapatın, sakinliği hissedin ve dikkatinizi duyularınıza verin.

Etraftaki seslere, kokulara, bedeninizin dokunduğu yerlere, gözünüzde canlanan

görüntülere. Ardından gördüklerinizi ve duyduklarınızı birbirinizle paylaşın.

Parkta etrafınızı dinleyerek yürüme çalışması yapın. Uykudan önce ya da okul gününün sonunda, o gün içinde sizi mutlu eden küçük anları birbirinizle paylaşın.

## **Problemin Adını Koyun**

**Görmezden gelmek yerine  
yaşadığı sorunun adını koyun.  
Çocuğunuz düştüyse ve canı yanıyorsa,  
bu olayı ona anlattırın.**

**“Ağlama, tamam, bir şey yok.  
Daha dikkatli ol bundan sonra.”**

**veya**

**“Bunda ağlayacak ne var?”  
demek çocuğünüzü sakinleştirmez,  
aksine duygusunu bastırmasına  
neden olur.**

## **Duygulara Değil Davranışlara Sınır Koyun**

**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.**



## **İyi Bir Rol Model Olun**

**Unutmayın ki çocuklar  
duydıklarından çok  
gördüklerini yaparlar.**

**Ebeveynleri yaşadığı duyguları nasıl  
yansıtır ve davranışa dökerse  
çocuklar da bundan etkilenirler.**

**Kendinizi ve duygularınızı tanımak,  
verdiğiniz tepkileri fark etmek  
çocuğunuza rehber  
olabilmeniz için de  
ilk adımdır.**

Hazırlayan

Sevcan İNAL  
Rehber Öğretmen