



# Çocuklarda Duygu Düzenleme

# ÇOCUĞUMA DUYGULARI VE DUYGU KONTROLÜNÜ NASIL ÖĞRETEBİLİRİM ? ÖĞRETMELİ MİYİM?

**Çocuklarda duygu eğitimi neden bu kadar önemli?**

**Çocuğumun olumsuz duyguları hissetmesini istemiyorum. Hep mutlu, neşeli olsun... Büyüdüğünde zaten olumsuz duyguları da hissedecek.**

**Çocuk o, duygularını nasıl kontrol edecek ki. Bazen ben bile kontrol edemiyorum :)**

**Bir düşünelim her canlının hissettiği birçok duygu var. Bazıları bize kendimizi iyi hissettiriyorken bazıları kötü hissettiriyor. O duygularda mümkün olduğunca uzak durmaya çalışıyorum.**

**Mümkün mü?**

**Eninde sonunda korku-üzgün-kaygı-öfke hissetmeyecek miyim? Peki, gerçekten çok çok üzücü bir olay karşısında ne yapacağım, nasıl baş edeceğim? Olabildiğince kaçtığım duygularla gerçekten başa çıkabiliyor muyum?**

**Çocuklarımız da duygularının farkına varmalı... ki neler beni üzer, mutlu eder, korkutur, kaygılandırır kendini de tanısin....**

**Peki, ben çocuğuma duygu eğitimini nasıl verebilirim?**

**Başlayalım öyleyse :)**

## ADIMLAR

<b>1.</b>	<b>DUYGULARI TANIMAK</b>
<b>2.</b>	<b>DUYGU –OLAY-DÜŞÜNCE BAĞLANTISI</b>
<b>3.</b>	<b>KONTROL ETME (SAKİNLEŞEREK YENİDEN DEĞERLENDİRME)</b>
<b>4.</b>	<b>EMPATİ</b>

## 1. DUYGULARI TANIMAK

Öncelikle yaşına uygun yüz ifadeleri ve duyguları tanıtıyoruz.

Duygulara ait yüz ifadelerini, beden duruşlarını taklit ediyoruz. Bu çalışmayı ayna karşısında, kendimizi görerek de yaparsak, duygularımı kendimde de görebilirim. Hikâye okurken duygulara da yer vererek "tavşan telaşlı telaşlı koşa koşa gelmiş" "çekirge kızgın..." okuyabilirsiniz. Şarkıları duyguları da ekleyerek söyleyebiliriz. Aynı cümleyi bir kızgın, bir üzgün, bir mutlu söylediğimizde nasıl oluyor acaba.. Hadi bu oyunu da oynayalım mı.



Diğer insanların da yüzlerini inceleyerek hangi duyguda olduklarına dair tahminlerde de bulunabilirsiniz ( 4. Adım için yatırım yapıyoruz) 🤔

\*\* Tüm duygular her birimiz içinde var.  
Hepsini zaman zaman hissederiz.

Bu çok normal.

## 2. OLAY- DÜŞÜNCE- DUYGU BAĞLANTISI

Bu aşamada çocuğumuzla birlikte hangi olaylarda hangi duyguları hissederiz, neler düşünürüz bu bağlantıyı kurma keşfine çıkıyoruz. Aynı zamanda beni mutlu eden, üzen olaylar gibi kart oyunları da oynayarak tek bir duyguya odaklanarak kendini daha iyi tanımasını sağlayabilirsiniz. Basit yüz ifadelerini çizip bir tombala oluşturabilirsiniz, ailenin tüm fertlerinin katılımı aslında konuşulmayanlar için de adım olabilir.

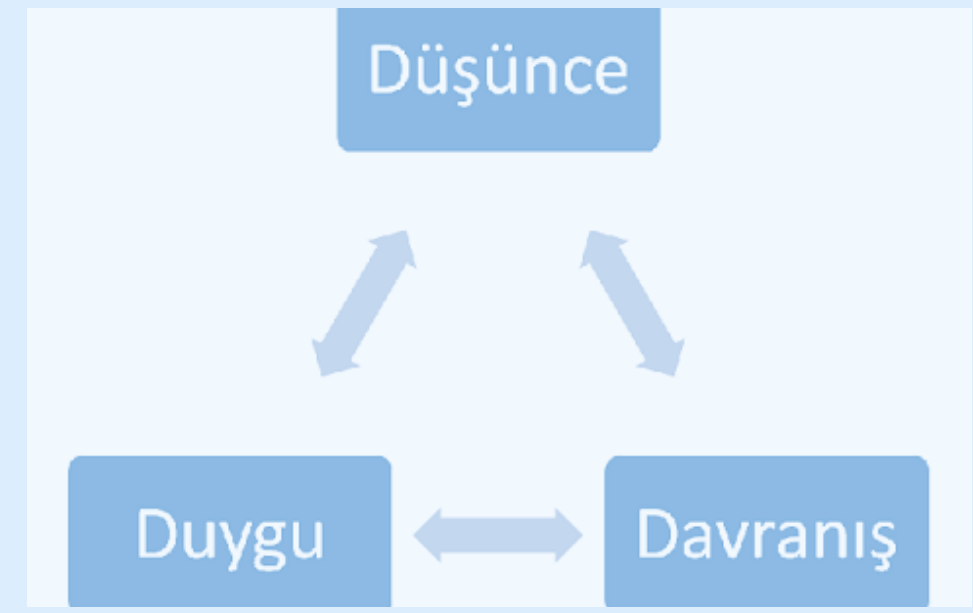
**Olay:** Arkadaşım benim oyuncağımı izinsiz aldığı için kızdım.

**Soru:** İzinsiz oyuncağın aldığı için kızdın. Sence neden böyle yapmıştır.

**Cevap:** Çünkü beni sevmiyor.

**Soru:** Seni sevmediği için seni kızdırmaya mı çalıştı?

**\*\*\* Düşünceyi ortaya çıkarmış oluyoruz... Acaba bu düşünce ne kadar sağlıklı??? Ne de olsa benmerkezci dönemdeyim, benim istediğim gibi olmuyorsa benim karşımdadır :)**

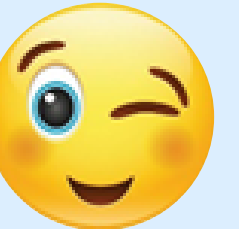


**Soru:** Bir daha olayı anlatır mısın? Nerede, ne zaman, vs... Belki de arkadaşı sıra beklemekten sıkılıp almıştır, belki de kendisi vermemiştir. Kim bilir? Acaba arkadaşın ne hissetti. Siz genelde birlikte oynayarak çok eğlenirdiniz. Şimdi çok kırgınsın, sakinleşip tekrar düşünmelisin.

**\*\*\* Acaba o arkadaş ne hissetmiş, ne düşünmüştür?**

Şu adam neden üzgün, ne olmuştur sence? Filmdeki çocuk babasına böyle davranınca babası ne düşünmüş ne hissetmiştir?

**Aaa yine mi empatiye yatırım :)**



### 3. KONTROL ETME

(SAKINLEŞEREK YENİDEN DEĞERLENDİRME)

Korku, üzüntü, kaygı, öfke bazen çok neşeli, mutlu gibi duyguların yoğun olduğu anlarda doğru kararlar vermek zor olabilir. Bu nedenle mutlaka sakinleşmek gerekir.

Bir köşeye çekilip nefes egzersizi yapmak. Çocuklara okulda öğrettiğimiz şekilde uygulayabilirsiniz.

Diyelim ki çok öfkeli/sinirlisin/heyecanlısın... Duygun şuan kontrolden çıkmış gibi... Sakinleşip yeniden olayı düşünmeye ihtiyacın var, nasıl sakinleşirsin haydi öğrenelim?

**Nefes Egzersizi:** Bir sandalyeye dik oturduk YA DA yere sırt üstü yattık. Bir elimiz göğüs hizasında, diğeri karnımızda... Karnımızda hayali bir balonumuz varmış. İstediğin renk olsun... Düşün rengini belirledin mi? Şimdi deriiiiin nefes alarak balonumuzu karnımızda kocamaaaan şişiriyoruz, sonra bir balon gibi yavaaaşş yavaaaşşş sönüyoruzzzz... Örnek olarak gösterirken sandalyede elimiz bedenimizde salına salına yavaşşşaaa sönüyor...

3 kez tekrarladık, sor bakalım kendine daha sakin misin?

**Sayı Saymak:** Sayı sayarken oldukça yavaaaş, sesimiz yumuşacık sanki havada süzülüyor gibi olmalı... Belki hafif hafif sallanabilirsiniz. Hazır mısınız?

Biiiiirrr - iiiiiiiii - üüüüüçççç - döööörrtttt - beeeeeeşşşşş - .... - oooooonnnnnn

Nasılsın?



### 3. EMPATİ

Diğer insanları filmlerde, parkta, markette gözlemledik, ne hissediyorlar acaba diye merak ettik.

Acaba ne oldu da böyle hissetti? Neler düşünüyor?

Ama biz henüz taraf olmamiştık. Artık sen böyle yaptığında böyle hissediyorum. Ben çikolatayı sevmem, sen sevebilirsin. Aynı olaylara sen mutlu olabilirsin ben üzülebilirim... gibi örneklerle açıklanabilir, zamanı yeri geldiğinde vurgu yapılabilir.



Okuduğunuz hikâyelerde hikâyeyi bir de ağacın; yan kahramanın gözünden tekrar anlatsak, fikir yürütsek nasıl olur.

Bence çok eğleneceksiniz deneyin :)

Hadi ilk adım benden olsun :)

Kurt doğduğu, büyüdüğü huzurlu ormanında en sevdiği ağacın altında uzanmış, çiçeklerin kokusunu içine çekerek kuşların şarkılarını dinliyordu. Birden uzaktan tuhaf kıpkırmızı giyinmiş bir insan, elinde garip kapalı bir sepeti sıkı sıkı tutmuş koşa koşa sevdiği ormanına arkadaşlarına doğru geliyordu. Önce şaşırdı, "O da ne öyle " diye düşündü. Sonra korktu, arkadaşlarımı korumalıyım diye düşündü. Ne yapacaktı bu kırmızı elbiseli insan?

Sonra mı .... Bilmem :) Size ve çocuğunuzun hayal dünyasına bağlı...

**Bildiğiniz bir Kızulderili Atasözü:** Benim hayatımı yargılamadan önce benim ayakkabılarımı giy, benim geçtiğim yollardan sokaklardan geç. Benim takıldığım taşlara takıl, sonra tekrar ayağa kalk ve aynı yolu tekrar git benim gittiğim gibi. Ancak o zaman beni yargılayabilirsin.

# **Çocuklarda kontrol etmekte özellikle zorlandığı iki duyguyu da inceleyip bitirelim mi?**

## **Korku**

**Aslında bizi tehlikelerden koruyan yararlı bir duygu. Bize kendimizi kötü hissettirir. Ama aslında amacı bizi korumak tehlikelere karşı uyarmaktır. Nelerden korkarız? Karanlıktan, bilmediğimiz durumlardan, ani seslerden, bazen gördüğümüz bazı filmlerdeki görsellerden korkabiliriz. Çünkü vücudumuz der ki aaa ben bunu bilmiyorum acaba tehlikeli mi güvenli mi? Sonra düşünürüz, hmmm karanlıkta bu gördüğüm şey acaba ne? Doğru ya orada dolabın içinde bebek duruyordu, bu onun kolları olmalı... gibi... Örneklendirebilirsiniz.**

**Gözleri kapatarak, odanın ışığını kapatarak acaba bu ne oyunu oynayabilirsiniz.**

**Eğer videolarda gördüğümüz bir görsel ya da canavar korkusu varsa, birlikte resmini yapar nasıl bir şeye benzediğini somutlaştırabilirsiniz. Sonra canavarı komikleştirmeye başlıyoruz. Ona komik isim koyuyoruz, gözler şaşı, burnu akıyor, çiçekli bir elbise eline kırık bir nesne gibi, kuşlar çiçekler güneş kuşlar vb. pozitif nesnelere ekleyerek zihnindeki görseli değiştiriyoruz.**

**Filmlerde gördükleri korkutucu görsellere ait makyaj yapım sürecine ait videoları birlikte izleyebilirsiniz.**



## Öfke

Öfke kendimizi ve sınırlarımızı belirleyen, sınırlar bozulduğunda kendimizi korumamız gerektiğini gösteren bir alarm sistemi. Ama öfkeli olduğumuzda çok doğru düşünemeyiz, daha zarar verici davranışlarımız ve sözlerimiz olabilir. O zaman ilişkilerimiz bozulabilir.

Peki napalıımm...

Önce sakinleşelim...

Uzaklaşıp biraz nefes alıp verelim... Yavaş yavaş 10 a kadar sayalım.

Artık konuşmaya hazırsan hadi gel çözelim bu sorunu.

Arkadaşım oyuncağı elimden çekip alınca ben çok sinirleniyorum benden izin istersen daha iyi olur ... gibi çözümcül konuşma biçimini anlatıyoruz.

Sınırlarını koruma- karşı tarafın sınırlarını fark etme- ortak bir çözüm bulma gibi adımları birlikte atıyoruz.

\*\* Öfke duygusunu hissetmek doğal, yıkıcı bir şekilde dışavurmak ise kabul edilemez.

Beni öfkeliendiren konuyu ifade ederken de amacım haklı çıkmak değil, durumu çözmeye çalışmak. Ben çözüm odaklıyım. Onu da dinlemek, belki ben de onu kırdım, sınırlarını geçtim... "Tarafsız Dinleme"den anlayamam ki...

O yüzden önce sakinleşiyoruz. :)

“DUYGULARIMIZI ANLAYARAK, HANGİ OLAYLARDA NE HİSSEDERİZ ” FARKINDALIĞI  
KENDİMİZİ TANIMAYI SAĞLAR,

EN ÖNEMLİSİ DOĞRU ANDA DOĞRU DUYGUYU VEREBİLİYOR MUYUM BUNU ANLAMAMIZI VE  
GELİŞTİRMEMİZİ SAĞLAR.

SOSYAL -DUYGUSAL GELİŞİMİMİZİN EN ÖNEMLİ UNSURLARINDAN BİRİNİ OLUŞTURDUĞUNU HEP  
HATIRLAYALIM OLUR MU.



Duygularımızın her birini kucakladığımız  
mutluluğun ise başrolde olmasını dilerim  
:)

