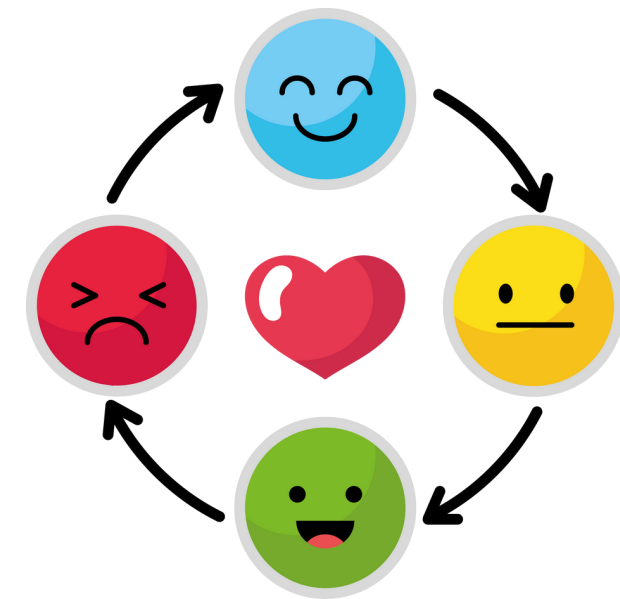
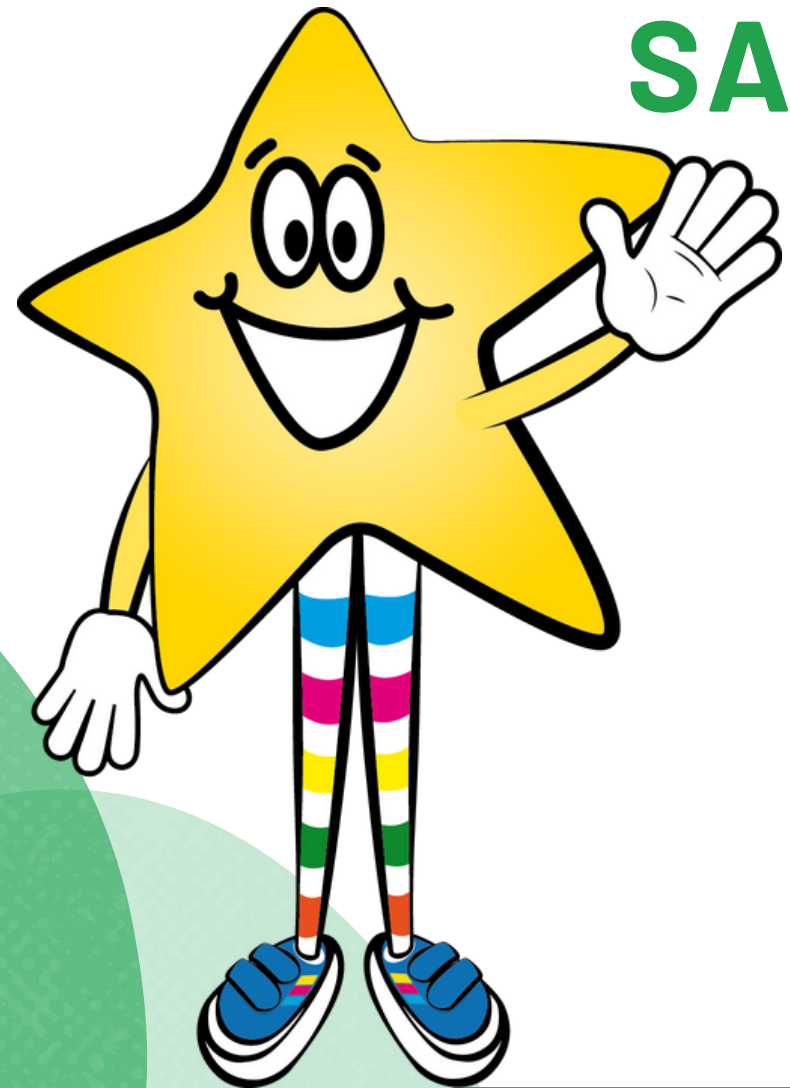




ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME: SAĞLIKLI GELİŞİM İÇİN TEMEL BİR BECERİ



**Sevgili Veliler,
Her bir çocuğun hayatında duygusal deneyimler önemlidir. Duygular, çocukların dünyayı anlamalarına, ilişkiler kurmalarına ve yaşamla başa çıkmalarına yardımcı olan temel unsurlardır. Bu nedenle, çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sağlıklı bir gelişim için kritik bir adımdır.**



Duygu Düzenleme Nedir?



Duygu düzenleme, çocuğun duygusal deneyimlerini tanıma, anlama ve bu duygularla başa çıkma becerisidir. Bu beceri, çocukların pozitif duygularını arttırma, negatif duyguları anlama ve yönetme yeteneğini içerir. Duygu düzenleme, çocuğun sosyal ilişkilerini güçlendirecek, empati geliştirecek ve genel psikolojik refahını arttıracak temel bir unsurdur.





Neden Duygu Düzenleme  nemlidir?

1.Sağlıklı İlişkilerin Temeli: Duygu düzenleme, çocukların sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Bu beceri, empati geliştirme ve duygusal anlayışı arttırma konusunda çocukları destekler.

2.Stresle Başı  ıkma Yeteneği: Duygu düzenleme becerisi, çocukların stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini arttırır. Bu, gelecekteki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.



Neden Duygu Düzenleme önemlidir?

4. Özsaygı ve Güven Geliştirme: Duygu düzenleme, çocukların kendi duygusal tepkilerini anlamalarını ve kabul etmelerini sağlar. Bu da özsaygıyı arttırır ve duygusal güveni pekiştirir.

5.  ğrenme Yeteneği: Duygu düzenleme becerisi, çocukların öğrenmeye daha açık olmalarına ve sorunlara  z m bulma konusunda yaratıcı olmalarına yardımcı olabilir. Sınıf içinde ve evde öğrenme süreçleri üzerinde olumlu bir etkisi vardır.



Neden Duygu Düzenleme önemlidir?

6.  z-Düzenleme Becerileri: Çocuklar duygu düzenleme becerilerini geliştirdiklerinde, stresle başa çıkma, dikkatlerini odaklama ve hedeflere ulaşma konusunda daha etkili olabilirler.

7. Dikkat ve Odaklanma: Duygu düzenleme becerisi, çocukların dikkatlerini kontrol etmelerine ve odaklanmalarına yardımcı olur. Duygusal olarak denge sağlamak, bilişsel işlevleri olumlu yönde etkiler

DUYGU DÜZENLEME NASIL GELİŞTİRİLİR?



Duygularını Tanıma ve İfade Etme:

Çocuğunuza duygularını tanımayı öğretin. Basit ifadelerle, örneğin "Bugün seni ne mutlu etti?" veya "Bunu duyduğunda nasıl hissettin?" gibi sorular sorarak duygularını ifade etmeye teşvik edin.

- **Çocuğunuzun duygularını ifade etmeye cesaretlendirin.**
- **Duygularını ifade etmekte zorlanıyorsa, ona doğru kelimelerle ifade etmeyi öğretin.**
- **Resimler, hikayeler veya oyunlar aracılığıyla duygusal ifadeyi teşvik edin**



Empati Kurma:

Çocuğunuza başkalarının duygularını anlama ve empati kurma konusunda örnek olun. Empati, çocuğunuzun diğer insanların duygularını anlamasını sağlar.

- Çocuğunuzun başkalarının duygularını anlamasına yardımcı olun.**
- Empatiyi öğretecek olaylar ve hikayeler paylaşın.**
- Başkalarının bakış açılarını anlamalarına yönelik konuşmalar yapın.**



Model Olma:

Kendi duygularınızı açıkça ifade ederek ve olumlu bir şekilde yöneterek çocuklara model olun. Onlara duyguların normal olduğunu ve sağlıklı bir şekilde yönetilebileceğini gösterin.

- **Çocuğunuz, duygusal zekasını geliştirmekte ebeveynlerinden öğrenir.**
- **Kendi duygularınızı sağlıklı bir şekilde ifade edin ve olumlu duygusal tepkileri modelleyin.**
- **Sorunları çözmek ve stresle başa çıkmak için sağlıklı stratejiler kullanın.**



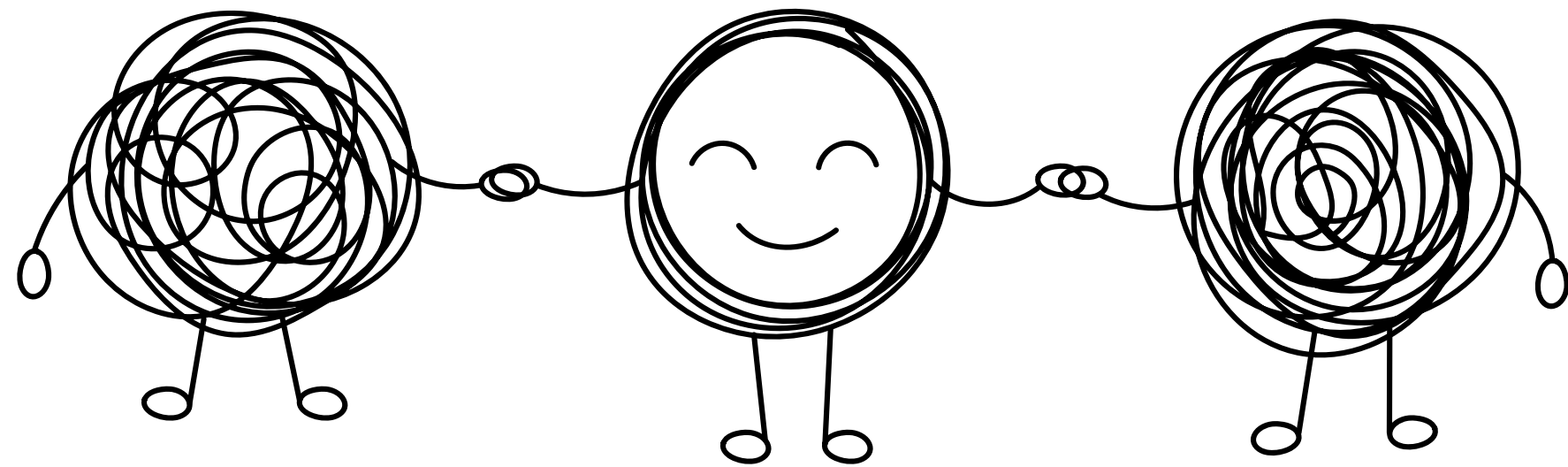
GÜVENLİ BİR ORTAM SAĞLAYIN:

- **Çocuğunuzun hissettiği duyguları paylaşabileceği güvenli bir ortam yaratın.**
- **Olumlu davranışları ödüllendirin ve hataları yapıcı bir şekilde ele alın.**
- **Aile içinde açık iletişimi teşvik edin.**

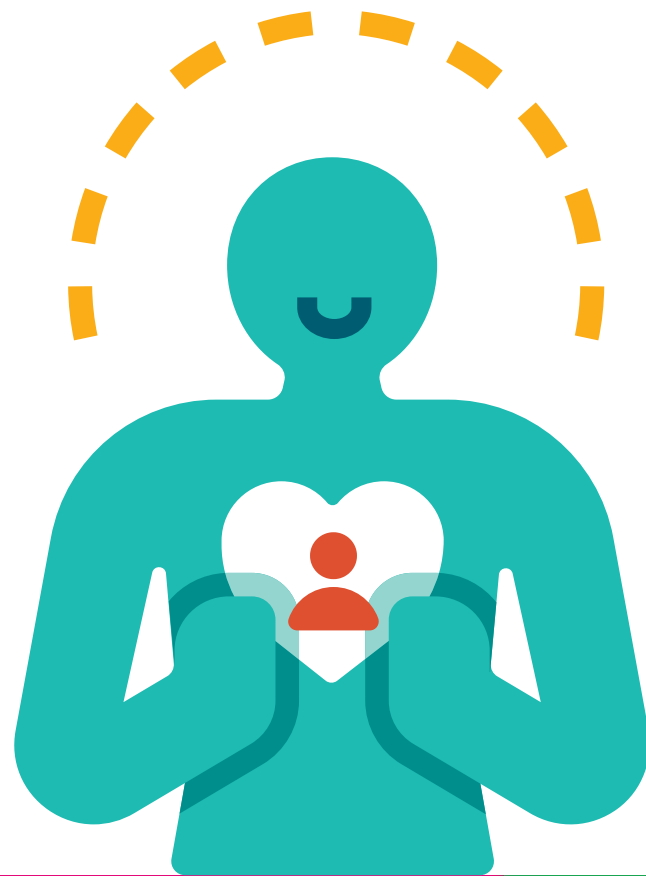
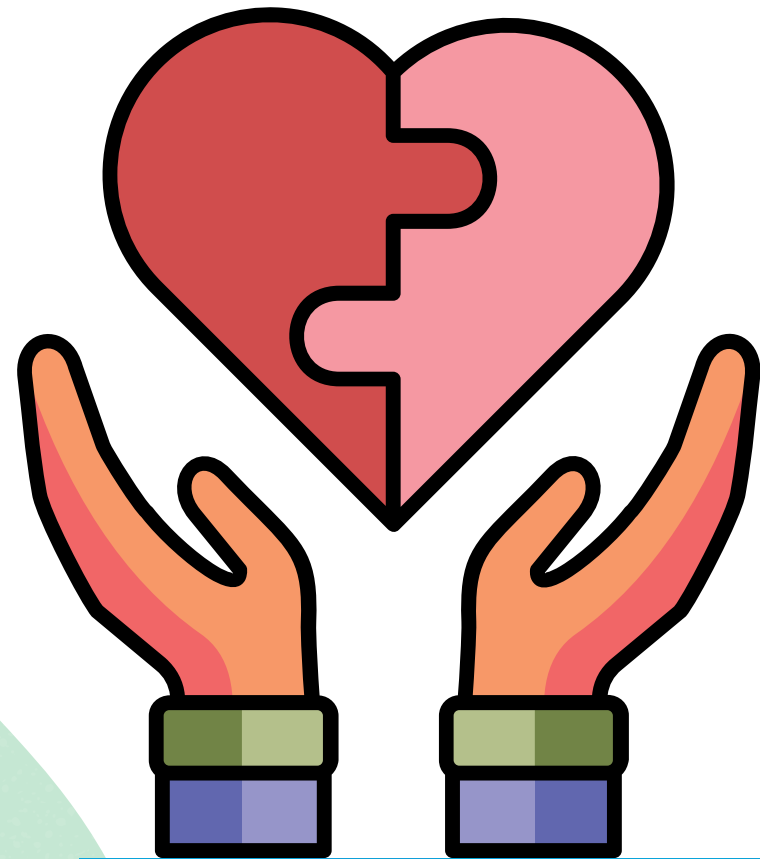


DUYGUSAL YÖNETİMİ ÖĞRETİN:

- **Çocuğunuzun duygusal tepkilerini anlamalarına yardımcı olun.**
- **Olumsuz duygusal tepkilerle baş etme yöntemlerini öğretin (örneğin, nefes alma, zamanı verimli kullanma, hedef belirleme).**
- **Problem çözme becerilerini geliştirmelerine destek olun.**



Duygu Regülasyonu İçin Öneriler

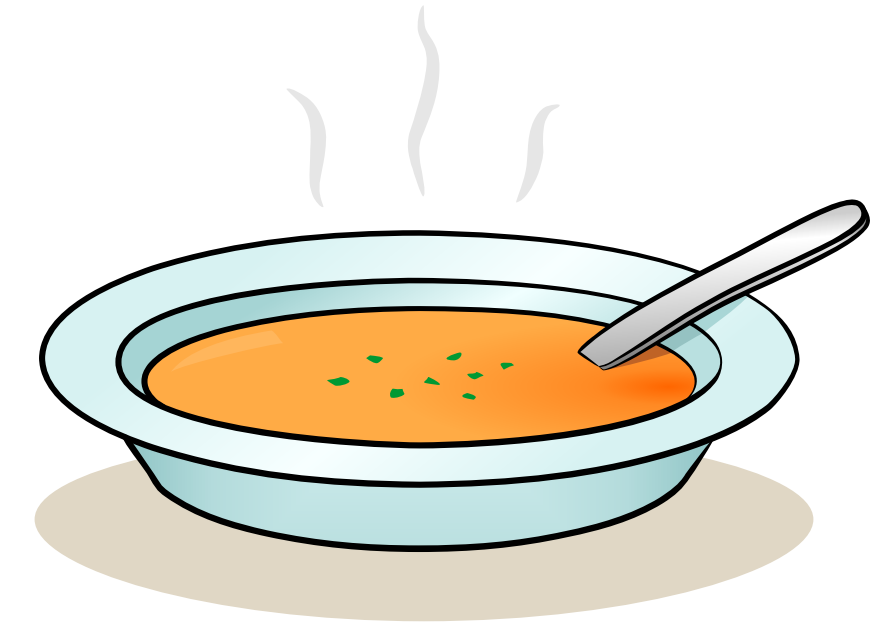


Nefes Teknikleri

Çorba Üfleme

Ebeveyn çocuğu yatıştırmak için ' hadi birlikte çorba üfleyelim' diyerek gerçek ya da hayali bir çorba üflenebilir.

Çorbayı koklayarak derin nefes alınır ve üfleyerek de nefes verilir.



Balon ŐiŐirme

Bir balon ebeveyn tarafından ŐiŐirilip bulunan odaya bırakılarak balon izlenebilir.



Baloncuk Üfleme

Çocuğun dikkatli bir şekilde nefes kontrolü yapması sağlanır ya da baloncuk ebeveyn tarafından yapıp çocuktan yakalanması ve patlatılması istenebilir.



Nefes Egzersizi

Ebeveyn ve çocuk birlikte yere uzanır. Ellerini karınlarının üstüne koyarlar. Ebeveyn nefes egzersizini sözel olarak anlatır , uygular ve çocuğa model olur.

Yönerge

Nefesini sadece burnumuzdan alıp burnumuzdan veriyoruz. Nefes alırken 4'e kadar sayıyoruz ve nefes veriyoruz. Bu sırada karnımız şişecek. Haydi birlikte deneyelim.



Güvenli Alanlar

Çocuk bu alanın kendisi için olduğunu ve orada sakinleşebileceğini bilir.

Peluş oyuncak, battaniye, vb. kullanılabilir.
Battaniye veya yastıktan bir kale yapılabilir.



Vücut Losyonu



Ebeveyn ve çocuk sevdikleri kokuya sahip bir losyon seçer.

Ebeveyn çocuğun eline veya ayaklarına losyonla masaj yapar.

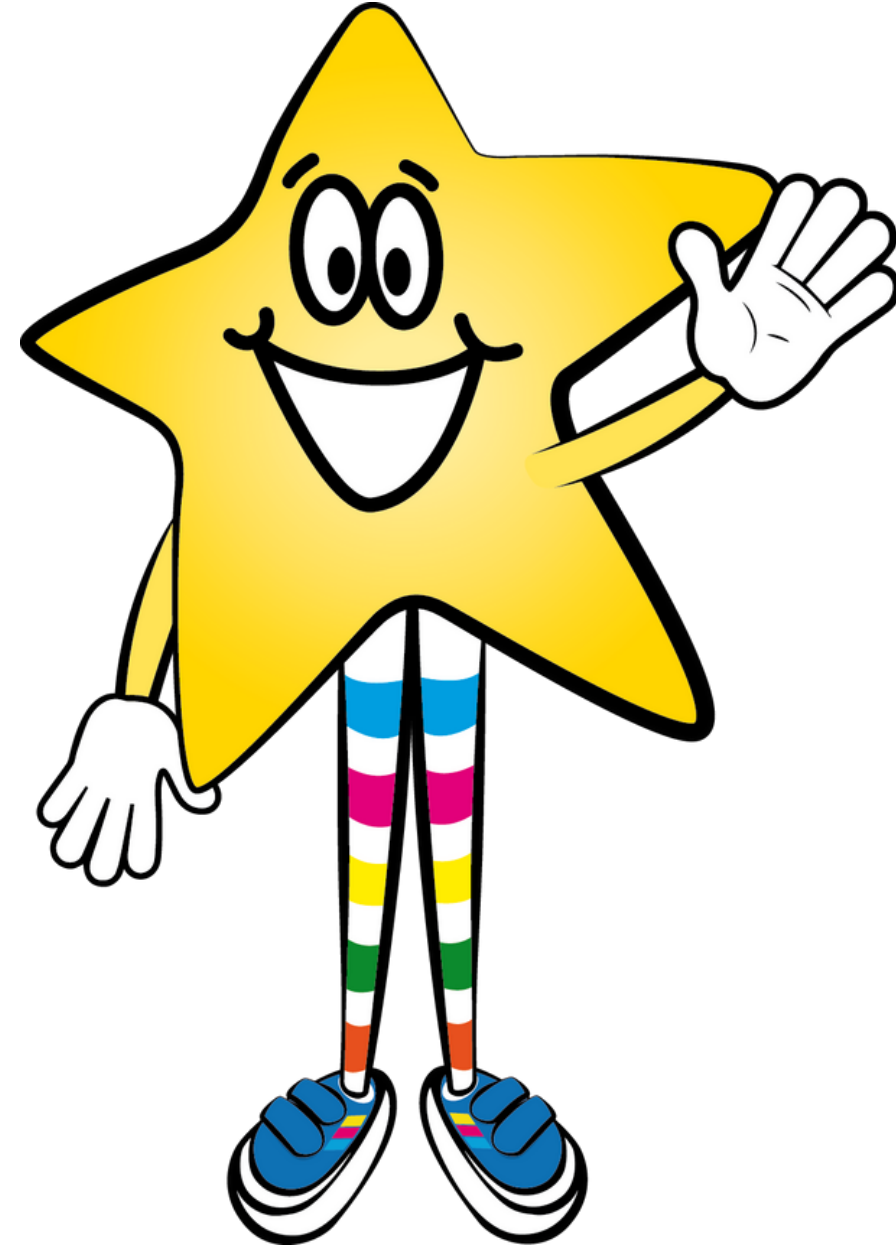
Çocuk da ebeveynin eline losyon sürebilir.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı güçlendirir.





Sonuç olarak, çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sağlıklı bir duygusal gelişim, sosyal uyum ve öğrenme başarısı için kritik öneme sahiptir. Bu süreci desteklemek, çocukların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.



Psikolojik Danışman Buse Arı
AIKA Beylikdüzü