

EBEVEYN AKADEMİ

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

DUYGU DÜZENLEME NEDİR?

Duygu düzenleme; kişinin duygusal yaşantılarının farkına varabilmesi, duygularını baş edebileceği bir yoğunlukta ve sürede deneyimleyebilmesi, duygusal kaynaklı tepkilerini çevreye uygun bir şekilde ayarlayabilmesi ile ilgili bir beceridir. Bu beceri sayesinde kişi, çevresiyle uyum içerisinde olacağı ilişkiler kurabilir, duygularını insanlara sağlıklı bir şekilde ifade edebilir ve zorlayıcı duygularıyla daha iyi baş edilebilir. Duygu düzenleme becerisi, çocukların duygularını tanıma ve anlamalarında, davranışlarını kontrol etmelerinde, kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerini yönetmelerinde onlara fayda sağlayan temel bir beceridir.

Ebeveynler de zaman zaman çocuklarının ve kendilerinin bazı duygularını tanımlamakta ve düzenlemekte zorlanabilirler, bu doğaldır. Eğer ebeveyn, çocuğunun duygu yüklü anlarının çoğunda düzenleyici rolünü yerine getirebiliyor, ancak ufak bir kısmında getirmekte zorlanıyorsa, bu ebeveyn-çocuk ilişkisinde tolere edilebilir. Fakat, eğer çocuk ebeveyninden alması gerektiği desteği çoğunlukla alamıyorsa, çocuğun duygu düzenleme becerileri zayıf kalabilir. Bu durumda ebeveynler uzman desteği alarak kendilerinin ve çocuklarının duygu düzenleme becerileri üzerinde çalışabilir ve bunu geliştirebilirler. Çocuğun duygusal farkındalığı ve duygularını düzenleme becerisi, ebeveyn danışmanlığı ve çocuk psikoterapi süreçlerinde sıklıkla çalışılan konulardan biridir.

Duygularını düzenleyemeyen çocuklarda genellikle aşağıda belirtilen problemler ortaya çıkabilmektedir:

- Kaygı sorunları (belli alanlarda korkular geliştirme, çekingenlik, içe dönüklük)
- Özgüven problemleri
- Saldırgan davranışlar
- Sosyal uyumda bozulma
- Duygu patlamaları
- Ağlama krizleri
- Takıntılar
- Karşı gelme
- Öfke nöbetleri
- Duygusal donukluk vb.



7-12 YAŞ ÇOCUKLARIN DUYGUSAL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevilmek, beğenilmek, benimsenmek ve değer verilmektir. Bu duygusal ihtiyaçlarını karşılayacakları en önemli kaynaklar ise ebeveynleri, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Bu dönemde çocuğun duygusal tepkileri de artık kendi iç gereksinimlerine aşırı bağlı olmaktan çıkarak daha çok gerçeklere ve toplumsal durumlara uygun nitelik kazanır. Duygularının kabul edildiğini görmeleri önemlidir, duygu kabulü bireyin kabulü demektir. Duygu iletişimde yetişkinler model olmalıdır. Çocukların özsaygı ve özgüven duygularını desteklemek ve geliştirmek için yeteneklerinin tanınmasına ve geliştirilmesine önem verilmelidir.



Çocuklar duygularını yönetmeyi ve yapıcı yollarla ifade etmeyi öğrendiklerinde;

- Daha az stres yaşar,
- Daha yüksek akademik başarı elde eder,
- Akranlarıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilirler.



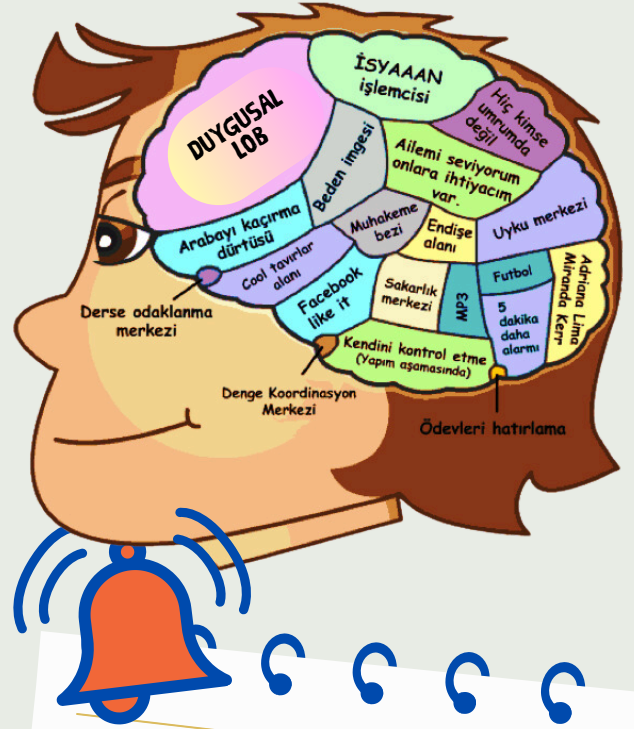
12-18 YAŞ ERGENLİK DÖNEMİ DUYGUSAL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu dönemin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir.

Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zekâ düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Özellikle sağlık koşuluyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir.

Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler. Duyguların şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin doğurduğu belirli alışkanlıklar görülür.

Örneğin, gerginlikle gelen bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır. Gerginlik azaldıkça ve genç; dış görünüşüne önem vermeye başladıkça, tırnak yemede de belirgin bir azalma görülür.



Gençler de duygularını yönetmeyi ve yapıcı yollarla ifade etmeyi öğrendiklerinde;

- Daha az stres yaşar,
- Daha yüksek akademik başarı elde eder,
- Akranlarıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilirler.



Duygu Düzenlemeyi Saęlamaya Yardımcı Olacak Beceriler



Duyguları adlandırma ve doğru bir şekilde tanımlama becerisi:

Duygu düzenlemenin ilk adımı duyguları tanımadır. O anda yaşanan duyguyu adlandırmak (mutluluk, korku, kaygı, üzüntü, hüzün vb.) duygu düzenlemede önemli adımlardandır.

Bedensel duyumları fark etmek:

Duygulara eşlik eden bedensel duyumların farkındalığını geliştirerek duygu ve beden arasındaki ilişki anlaşılabilir. Her  ocuk ve birey için bu farklılık gösterebilir. Örneğin; “Endişeli” veya “kaygılı olmak” bedende nasıl bir duyum yaratmakta? Bunları adlandırmak, bir dahaki sefere o duygunun oluşumunu fark etmeyi sağlayacaktır.

Nefes egzersizleri:

Duygular yoğun olduğunda, nefes egzersizi vücudu rahatlatmanın, beyin aktivitesini sakinleştirmenin ve duygusal düzensizlikten yeniden düzenlemeye geçmenin yararlı bir yolu olabilmektedir.

Bir duyguya neyin sebep olduęunu ve duyguyu neyin sürdürdüęünü belirleme becerisi:

Duygunun ne zaman, hangi durumda, nasıl ortaya çıktığı ve kaynağını anlamak yaşanan duygunun sebebini anlamlandırmayı sağlayacaktır. Aynı zamanda bu duygunun sürmesini ya da geçmesini sağlayan etmenleri fark etmek de önemlidir.

Gerekli olduğunda stres verici zorlayıcı duyguları kabul ve tolere etme becerisi:

Yaşanılan zorlayıcı duyguyu kabul etmek, deneyimlemek ve bir süre kalmasına izin vermek diğer duygulara geçişi kolaylaştırabilmektedir.

Stres verici durumlarda etkili öz-destek saęlama becerisi:

Zorlayıcı durumlarda kişinin kendisine destek olması, cesaretlendirebilme ve şefkatle yaklaşabilmesi önemlidir.

Kendi kendine yardım kitapları:

Duygu düzenlemeyi destekleyecek uygun içerikteki kitaplardan faydalanılabılır.



DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN KAZANDIRILMASINDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Ko-Regülasyon Desteği

Ko-regülasyon; çocuğun ya da gencin duygu düzenlemesinde, yetişkin kişilerin desteğini ifade etmektedir. Çocuklar ve ergenler duruma uygun tepkiler verebilmek ve duygularının düzenlenmesi için bir yetişkinin rehberliğine ve onun duygu düzenleyiciliğine ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar ve ergenler duygularının düzenlenmesini tek başına gerçekleştiremezler. Nörobiyolojik yapıları nedeniyle yürütücü işlev becerilerini kullanmakta kimi zaman zorlanabilirler. Bu da onların dinlemesini, kuralları hatırlamasını ve herhangi bir faaliyete odaklanmasını zorlaştırabilir.

Böyle anlarda onların beynindeki duygu düzenleyici yapılarının yetişkinler kadar düzenli işlemediğini hatırlamak ve onlara bu konuda rehberlik etmek önemlidir. Ko-regülasyonun üç temel bileşeni bulunur:

- (1) Sıcak, duyarlı ilişkiler sağlanması,
- (2) Çocukların/gençlerin destekleyici ortamlar bulmasına ve oluşturmalarına yardımcı olunması,
- (3) Öz-düzenleme becerilerinde çocuk ve gençlere rehberlik edilmesi ve model olunması.

ÖNERİLER

1-Çocuğunuzun duygularını anlayın, kabul edin ve onlarla konuşun. Çocuğın duygusal kelime dağarcığı üzerinde çalışın. Bunun için kitaplardan yararlanabilirsiniz. Çocuğunuzu duyguyu adlandırmaya ve bedenlerinde nasıl hissettiğini açıklamaya teşvik edin. Bunu yapmak, duygusal farkındalıklarını artırmaya yardımcı olabilir.

2-Duygularını yaşamalarına izin verin. Çocuklarda kaygı yaratan belirli durumlar, insanlar veya olaylar vardır. Örneğin, ebeveynlerden ayrılıp okula gitmek, öğretmenler tarafından azarlanmak veya birinin en sevdiği oyuncasını elinden alması... Çocuğunuzun güçlü duygular hissetmesine neden olan durumları belirlemesine yardımcı olun ve çocuğunuzu bu durumlardan kaçınmaması için cesaretlendirin. Olumsuz duygularını görmezden gelmeyin, cezalandırmayın veya olumsuz tepki vermeyin. Aksine bu tür durumlarla başa çıkmanın etkili yollarını geliştirmesi için destekleyin. Örneğin fiziksel aktivitede bulunmak, oyun oynamak, arkadaşlarıyla görüşmek gibi.



DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN KAZANDIRILMASINDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

3- Çocuğunuzun ihtiyaçlarına karşı dikkatli olun. Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşmadan önce zamana ihtiyacı varsa, dikkatini zevk aldığı bir aktiviteye yönlendirin ve konuşmaya hazır olana kadar bekleyin.

4- Duygu düzenleme becerileri; sıcak, duyarlı ve kabul edici ebeveynlik tarzı ve çevrelerindeki yetişkinlerden gördükleri davranışları gözlemlleme yoluyla gelişir. Çocuğunuz için uygun öz düzenlemeyi modelleyin. Onlara zorlu görevleri üzülmekten tamamlayabileceğinizi gösterin. Sözlü yönlendirme yerine ne yapacaklarını göstermek daha iyi sonuçlar verecektir. Örneğin, birbirine saygıyla davranan ve çatışmalarını çözen ebeveynlerle büyüyen bir çocuk, saldırgan ebeveynlerle büyüyen bir çocuğa göre duygusal olarak daha dengeli ve dayanıklı olmayı öğrenecektir.

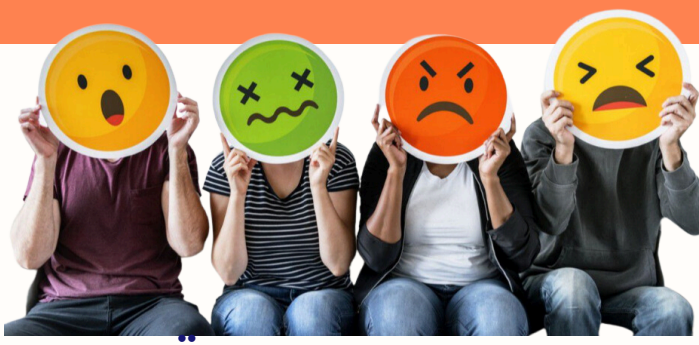
5- Tepki süresini geciktirmeyi önerin. Çocuğu ani tepkiler vermemesi için cesaretlendirin. Çocuk ne zaman sinirlense veya üzülse, bir süre kendini tutmasını ve ardından tepki vermesini isteyin. Duygular ve tepkiler arasında duraklama, çocuğu biraz yavaşlamaya ve durumu değerlendirdikten sonra harekete geçmeye teşvik eder.

6- Çocuğunuz duygusal olarak zorlayıcı bir duruma etkili ve uygun şekilde yanıt verdiğinde onu takdir edin.

7- Onlara eylemler ve sonuçlar hakkında bilgi verin. Bir çocuk, eylemlerinin kendilerine neler getirebileceğinin farkında olduğunda, büyük olasılıkla adımlarını dikkatli seçecektir. İster sınıfta ister evde olsun, çocuklarla eylemin ne olduğu ve sonuçlarının neler olabileceği hakkında anlamlı konuşmalar yapabiliriz. Örneğin, öğretmenler ve ebeveynler bir çizelge oluşturabilir ve potansiyel etkileriyle birlikte bazı aktiviteleri listeleyebilir ve çocuktan hangi eylemleri seçeceğine karar vermesini isteyebilir.

8- Bilişsel yeniden değerlendirmeyi öğretin. Yeniden değerlendirme, bireyin tepkisini değiştirmek için bir duyguyu harekete geçiren bir şey hakkında nasıl düşündüğünü değiştirmesidir. Örneğin bir başarısızlığı ya da hatayı, öğrenmek için bir fırsat olarak düşünmek gibi.

Bilişsel yeniden değerlendirme becerileri, olumsuz bir duruma yeni ve farklı bir bakış açısından bakmaya çalıştığımız, dikkati olumsuz duygudan uzaklaştırma, olumsuz duygunun etkisini bir süreliğine azaltma, onunla daha iyi başa çıkmanın yollarını arama, düşünme biçimimizi değiştirme veya durumsal rol değiştirme gibi uygulamaları içerebilir.



DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ GELİŞİMİNE YÖNELİK KİTAP VE FİLM ÖNERİLERİ

