

# ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME

Doğduklarında çocuklar üzüntü, hayal kırıklığı, acı hissetme, ağlama vb. duygu ve tepkilere sahiptirler ancak bazı duyguları zamanla keşfeder ve öğrenirler. Özellikle erken yaşlardaki deneyimler, sosyal- duygusal gelişim üzerinde önemli etkiye sahiptir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bebeklerin daha anne karnındayken duygusal iletişim kurduğunu ve kurdukları bağ içerisinde duygu düzenleme becerisini geliştirmeye başladıklarını göstermektedir. Zamanla temel duygulara sahip çocuklar, ebeveynin kendisine verdiği tepkilerle karmaşık duyguları öğrenmeye ve duygu düzenleme konusunda yeni adımlar atmaya başlar.



Duygu düzenleme becerisi, yoğun hisler içindeyken bile, dengeli düşünebilme ve sonuçlarını öngörerek davranabilmeyi içerir. Duygu düzenlemedeki amaç, duyguları kendine ve çevreye zarar vermeden ifade edebilmektir. Duygularına yönelik çevreden aldıkları tepkilerde farklı deneyimlere sahip çocukların duygularını düzenleme becerileri elbette farklı olacaktır. Duygu düzenleme süreci bir çocuk için zorlu bir mücadeleyi içerir. Heyecanlandığında çılgınlık atan, ani bir sestense korkunca uzun süre ağlayan çocuklar, aslında yaşadıkları karmaşık duygularla

baş etmeye çalışırlar. Burada ebeveynlerin; çocukların bu davranışlarını o an var olan soruna yönelik tepkiler olarak algılaması önemlidir. Çocuk, bir durum karşısında saldırgan ya da çekingen davranışlar sergiliyorsa aslında bu tepkiler içinde yaşadığı stresin yatıştırılmasına yöneliktir.

## Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenlemede Güçlük

Duygu düzenleme; içinde bulunulan duruma ve sahip olunan içsel-çevresel değişkenlere göre duyguları anlama, değerlendirme, tepki vermeyi içerir ve bir çocuk için zorlu bir süreçtir. Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bazı çocuklar anlık, güçlü tepkiler verirler ve bu ani tepkileri engelleyemezler. Bazı çocuklar ise uzun süre sessiz kalırlar ve çekingen davranabilirler. Her iki durumda da anahtar; duyguları anlamlandırmak ve yapıcı bir şekilde bunları ifade edebilmeyi öğrenmektir. Olumlu ya da olumsuz her duygunun kabul edildiği, uygun bir şekilde ifade edildiği ve model olunan bir aile ortamı duygu düzenlemede önem taşır.

## Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Nasıl Desteklenir?

### Duyguları Öğretmek

Çocukları duygu düzenleme konusunda desteklemenin en etkili yollarından birisi; duyguları tanımlarına ve anlamalarına yardımcı olmaktır. Örneğin; "Öfkelenirsem yüzüm kızarır" vb.farkındalık kazandırmak önemlidir. Çocuk bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyıp bedeninde ve zihninde olanları anlayabilirse içinde bulunduğu durumla baş etmesi daha kolaylaşacaktır çünkü hakkında bilgi sahibi olduğu durumu daha kolay kontrol edebilir.

Duygularla ilgili kelime dağarcığını genişletmek ve duyguları ifade etme becerisini geliştirmek çocukların duygusal kontrolünü artıracaktır. Duygularını sözel olarak uygun şekilde ifade edebilen çocuklar daha az davranış sorunu yaşar. Örneğin; Bir çocuk birine öfkelenildiğinde "Çok kızdım." ifadesini kullanabilirse öfke patlamaları, ağlama krizleri yaşama olasılığı daha düşük olur.



Duyguları öğretmenin yollarından

biri de; kitaplardan ve filmlerden faydalanmaktır. Çocuğa okuduğu bir kitaptaki karakterin neler hissetmiş olabileceğini sorarak duygular hakkında prova yaptırmış olursunuz.

## Duyguları Bir Zayıflık Olarak Görmekten Vazgeçmek

- Bebek misin niye ağlıyorsun? Sen bebek değilsin , bebekler ağlar .
- Erkek adam ağlamaz !
- Kocaman oldun bundan korkulur mu ?

Bu tarz cümleler çocuklarda yaşadıkları duygunun normal olmadığı, duyguları yaşamanın küçümseyici olduğu hissine kapılmalarına neden olabilir.

Bazen çocukların yoğun duygular yaşaması ve bunları uzun süren veya şiddetli tepkilerle dışa vurması ebeveynler için stres yaratabilir. Çocuklar duygularını daha yoğun yaşarlar, bu durumlar ebeveynler tarafından çocuğun duyguları tanınması için bir fırsat olarak görülmelidir. Deneyimlediği her yaşantıyı bir farkındalığa dönüştürebilsek uzun vadede çocuğun duygusal olarak daha esnek ve güçlü olması sağlanabilir.

### Model Olmak

Rol model, örnek olmak duygu düzenlemeyi öğretmek söz konusu olduğunda da önemlidir. Ebeveynin kendi duygu düzenleme davranışları, çocuğun duygu işlemeye yönelik hayattaki ilk tecrübelerini içerir. Çocuklar hangi durumlar karşısında nasıl tepki verileceğini, ebeveynlerinin duygu ifadelerini kopyalayarak öğrenirler. İstenmeyen durumlar karşısında tepkisel davranan ebeveynlerin çocukları, benzer durumlarda şiddetli tepkiler göstermeyi öğrenir. Çocuklar bazen ebeveynlerinin duygularını, bilinç düzeyinde olmasa da, algılayabilir. Ebeveynin kendisinin bile farkında olmadığı duygular, çocuğa bulaşabilir. Örneğin; Yaşanılan bir olay karşısında, ebeveynin stresini algılayan bir çocuk; durumun farkında olmasa bile, bilinçli olmayan bir şekilde stres hissetmeye başlayabilir. Bu sebeple ebeveynlerin kendi duyguları hakkında farkındalıklarını artırması ve çeşitli duygu düzenleme becerileri edinmeleri çocukların kendi duygularını düzenlemelerinde önemli bir katkı sağlayacaktır.

### Ailede Duygulara Yer Açmak

Her türlü duygunun kabul edildiği ve ifade edildiği bir ailede büyüyen çocuk, kendi duygularını kabullenir ve duygularını açıkça ortaya koyar. Ebeveynlerin duygularını görmesi, çocuğun bir duyguyu hissettiğinde bunun doğal olduğunu algılamasına yol açacaktır. Duyguları ebeveyni tarafından görülen ve kabul edilen çocuklar, özellikle öfke ve kaygı gibi zorlayıcı duyguları deneyimlediklerinde, bu duyguyu hissetmenin ve ifade etmenin yarattığı suçluluktan veya utançtan kurtulacaklardır.



Özet olarak duyguları görülen ve aileleri tarafından kabul edilen çocuklar ebeveynlerinin yönlendirmesiyle duygu dünyasını yaşanması gereken deneyimler olarak kabul edeceklerdir. Duygularını ve dünyalarında yarattığı etkiyi baş edilebilir yaşantılar olarak görmeyi öğrenen çocuklar şu farkındalıkları kazanacaklardır:

- Duygular sadece insan olmaya zenginlik katan parçalarımızdır.
- Nasıl hissedeceğimizi seçemesek de duygularımızı nasıl bir davranışa dönüştüreceğimizi kontrol edebiliriz.
- Yoğun duygular hissetsek de kendimizi güvende hissedersen, bunların etkileri zamanla azalır.