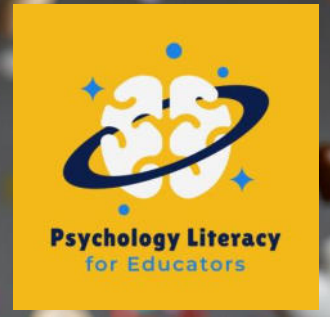




Co-funded by
the European Union



Çocuklarda Duygusal İfade ve Davranış Gözlemleme

Ünite 2





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kùltür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Çocuklarda Duygusal İfade ve Davranış Gözlemlene

Çocukların duygusal dünyalarını anlayabilmek, onların gelişimsel süreçlerini sağlıklı bir şekilde desteklemenin temel koşullarından biridir. Özellikle erken çocukluk döneminde duyguların nasıl ifade edildiği ve çevreyle kurulan ilişkilerin niteliği, çocuğun hem bireysel gelişimi hem de sosyal uyumu açısından belirleyici rol oynar. Bu bağlamda, eğitimcilerin ve ebeveynlerin çocukların duygusal ifadelerini gözlemleyebilme ve davranışlarını doğru yorumlayabilme becerileri büyük önem taşır.

Sosyal-duygusal zekâ, bireyin hem kendini tanıma hem de duygularını ve düşüncelerini yapıcı biçimde ifade edebilme becerilerine dayanır. Bu kavram, kişinin güçlü ve gelişime açık yönlerinin farkında olmasıyla birlikte, duygusal tepkilerini yıkıcı olmayan yollarla dile getirmesini içerir. Sosyal ilişkiler bağlamında ise, diğer insanların duygularını ve ihtiyaçlarını anlayabilme, iş birliği temelinde sağlıklı, karşılıklı tatmin sağlayan ve sürdürülebilir ilişkiler kurabilme yetisiyle ilişkilidir.

Sosyal-duygusal zekânın temel göstergeleri arasında bireyin kendini tanıması ve duygularını açık bir şekilde ifade edebilmesi, duygusal tepkilerini dengelemesi, başkalarının duygularını anlayabilmesi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi yer alır. Aynı zamanda, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında uyum sağlayabilme ve çözüm üretme becerileri de bu kapasitenin bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Günümüzde; kriz anlarında sağduyulu davranabilen, duygusal olarak esnek kalan, sorunlara yönelik etkili kararlar alabilen ve değişim süreçlerini sağlıklı biçimde yönetebilen bireyler yetiştirmek, toplumsal bir gereklilik hâline gelmiştir. Bu doğrultuda, çocukların erken yaşlardan itibaren sosyal ve duygusal gelişim yönünden desteklenmesi büyük önem taşır. Çocukların hem akademik başarılarını hem de yaşam doyumlarını artırmak amacıyla, yapılandırılmış ve beceri temelli programlarla sosyal-duygusal gelişimlerinin güçlendirilmesi kritik bir ihtiyaç olarak görülmektedir.





Duyguların tanımlanmasında farklı kuramsal yaklaşımlar ve görüş ayrılıkları bulunsu da, duyguların insan yaşamındaki yeri ve işlevi konusunda genel bir ortaklık vardır. Duygular, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamaında, kişiler arası iletişimi kurup sürdürmesinde, karşısındaki insanı anlamasında, kendini tanımasında ve yaşamla ilgili kararlar alıp uygulamasında önemli bir rol üstlenir (Bursa & Dinç, 2020).

Duygular, bireye neyin değerli olduğunu ve dikkatin nereye yönelmesi gerektiğini gösteren içsel bir rehber görevi görür. İnsanların çevrelerine uyum sağlamasına ya da çevrelerini kendi hedefleri ve değer yargıları doğrultusunda şekillendirmesine yardımcı olur. Aynı zamanda, bireyin hangi durumlara öncelik vereceğini belirlemesine ve buna uygun şekilde harekete geçmesine olanak tanır. Bu bağlamda, duygular yalnızca içsel yaşantılar değil; bireyin gündelik yaşamda verdiği tepkilerin oluşumunda belirleyici bir etkidir.

Duygu düzenleme, bireylerin belirli hedeflerine ulaşmak amacıyla duygusal tepkilerini fark edip bu tepkilerin zamanlamasını, şiddetini ve süresini uygun şekilde yönlendirmelerini sağlayan hem içsel hem de çevresel süreçleri kapsar. Bu beceri, kişinin duygularını içinde bulunduğu duruma uygun olarak deneyimleyip ifade edebilmesini ve gerektiğinde bu duyguları kontrol altına alabilmesini içerir. Yoğun duygular, düşünceler ya da davranışlar karşısında dengeyi koruyabilmek, duygu düzenleme sürecinin önemli bir parçasıdır.

Günlük yaşamdan örnek vermek gerekirse; bir tartışma sırasında ilişkiyi korumak amacıyla ara vermek, ya da uzun vadeli bir hedef uğruna anlık bir arzudan vazgeçerek alışveriş yapmaktan kaçınmak, duyguların işlevsel şekilde yönetildiğine işaret eder. Bu tür örnekler, kişinin duygusal farkındalığının ve özdenetim becerisinin gelişmiş olduğunu gösterir.

Duygu düzenleme yetersizlikleri ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişki, birçok bilimsel araştırmada çeşitli şekillerde ortaya konmuştur. Yapılan çok sayıda çalışma, bireyin duygularını yönetme becerisi ile ruhsal iyilik hâli arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Özellikle erken yaşlarda geliştirilen duygu düzenleme becerileri, sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulmasında ve duygusal işlevselliğin sürdürülmesinde temel bir rol oynar.

Duyguları tanıyıp adlandırabilme becerisi, duyguları düzenleyebilmenin ilk adımıdır. O anda hissedilen duygunun ne olduğunu fark etmek ve bunu doğru bir şekilde ifade edebilmek (örneğin; neşe, korku, kaygı, üzüntü gibi), bireyin kendi duygusal sürecini yönetebilmesi için oldukça önemlidir.

Bedensel duyumların farkında olmak da duygusal farkındalığın bir başka boyutudur.

Duygular sıklıkla bedenimizde çeşitli fiziksel tepkilerle kendini gösterir. Örneğin, kaygı yaşayan bir çocuk mide ağrısı, kalp çarpıntısı ya da gerginlik hissedebilir. Bu tepkilerin fark edilmesi, çocukların duygularını tanımasını ve gelecekte bu duygularla başa çıkma yolları geliştirmesini kolaylaştırır. Her bireyde bu bedensel duyumlar farklılık gösterebilir; bu nedenle, her çocuğun kendi deneyimini anlaması teşvik edilmelidir.



Duygu düzenleme ne değildir?

Duyguları bastırmak, yok saymak ya da hiç hissetmemeye çalışmak duygu düzenleme anlamına gelmez. Üzüntü, öfke veya kaygı gibi duygular bastırılrsa da ortadan kalkmaz; yalnızca ifade edilme biçimi değişir. Bu nedenle, sağlıklı duygu düzenleme, duyguların bastırılmadan tanınmasını ve uygun yollarla ifade edilmesini içerir.

Duyguları düzenleme becerisini geliştirmeye ne yardımcı olur? Bu becerinin kazanılmasında en önemli adım, duyguların bilinçli bir şekilde fark edilmesidir. Duygusal farkındalık geliştikçe, birey ne hissettiğini anlayabilir, duygularına neden olan durumu analiz edebilir ve bu duygularla başa çıkmak için uygun yollar seçebilir. Bu süreci desteklemek için yapılandırılmış gözlem, rehberlik ve uygun çevresel destekler oldukça etkilidir.



Bir duygunun kaynağını ve devam etmesine neden olan etkenleri fark etme becerisi, bireyin duygusal farkındalığını artıran önemli bir adımdır. Kişinin, hangi olay ya da durumun hangi duyguyu tetiklediğini anlaması, o an yaşadığı duyguyu daha anlamlı hale getirir. Aynı zamanda bu duygunun ne kadar süreceğini etkileyen içsel ve dışsal faktörleri fark edebilmesi, duygu düzenlemenin sağlıklı şekilde gerçekleşmesine katkı sağlar.

Zorlayıcı durumlarda kendine destek olabilme yetisi, stresli ya da yoğun duygusal anlarda bireyin kendine karşı anlayışlı, şefkatli ve destekleyici bir tutum sergilemesini ifade eder. Bu tür bir içsel destek, kişinin duygularıyla başa çıkmasını kolaylaştırır ve öz güvenini güçlendirir.

Kendi kendine yardım kaynaklarından yararlanmak, bireylerin duygularını tanıma ve düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Özellikle bu amaca yönelik hazırlanmış rehber kitaplar ve materyaller, kişisel farkındalığı artırmak için etkili araçlar arasında yer alır.

Nefes egzersizleri, yoğun duygusal anlarda bedensel gevşemeyi sağlamak, zihinsel süreçleri sakinleştirmek ve genel duygusal dengeyi yeniden kurmak açısından faydalı bir yöntemdir. Derin ve kontrollü nefes alma teknikleri, duyguların daha düzenli deneyimlenmesine katkı sunar.

Bebeklikten itibaren gelişen bazı beceriler de duygu düzenlemenin temel parçalarını oluşturur.

Bunlar arasında:

- Duyguları tanıma ve uygun isimlerle ifade etme,
- Mimik ve beden dili aracılığıyla duyguları ayırt edebilme,
- Kendi duygularının ve başkalarının hislerinin nedenlerini kavrayabilme,
- Başkalarıyla sağlıklı iletişim kurma ve duygularla etkili başa çıkma becerileri yer alır.

Başa çıkma becerisi, stresli olaylar karşısında bireyin duygusal, zihinsel, davranışsal ve çevresel tepkilerini bilinçli bir şekilde düzenlemeyi içeren bir uyum sürecidir. Bu süreç, özellikle duyguların kontrol altına alınmasında önemli rol oynar. Duygu düzenleme, yalnızca stresli durumlarda değil, günlük yaşamın farklı anlarında da devam eden bir beceri olduğundan, başa çıkma bu sürecin stresle ilişkili özel bir biçimi olarak değerlendirilebilir.

Zorlayıcı duyguları kabullenme ve tolere etme becerisi de duygu düzenleme açısından kritik bir yetkinliktir. Bireyin, zor duyguları bastırmadan kabul edebilmesi, onlarla bir süre kalabilmesi ve bu duyguların geçişine alan tanıması, duygusal esnekliği artırır. Bu süreç, bireyin diğer duygulara daha sağlıklı biçimde geçiş yapabilmesini destekler.

Çocukların erken yaşlardan itibaren zorlayıcı duygularla başa çıkabilmeleri için çeşitli stratejileri öğrenmeleri ve kendilerine en uygun yöntemleri deneyimleyerek keşfetmeleri büyük önem taşır. Çünkü baş etme yolları, her bireyde farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda, anlık olarak rahatlama sağlayan ama uzun vadede daha ciddi sorunlara yol açabilecek yöntemler cazip gelebilir. Bu nedenle, çocukların duygusal sıkıntılarla ya da stresli durumlarla baş edebilmek için sağlıklı ve sürdürülebilir başa çıkma becerileri geliştirmeleri desteklenmelidir.





Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci Nasıl Gerçekleşir?

Duygu düzenleme becerileri, insan gelişiminin çok erken evrelerinde şekillenmeye başlar. Bu sürecin ilk temelleri henüz anne karnında atılır. Doğumdan sonraysa, bebeğin bakım verenle kurduğu yüz yüze etkileşim, özellikle göz teması, güçlü bir duygusal bağın oluşmasını sağlar. Bu etkileşim yalnızca duygusal yakınlık yaratmakla kalmaz; aynı zamanda beyin gelişimi açısından da oldukça kritiktir. Bebek, çevresine dair ilk duygusal anlamlarını, bakım veren kişinin yüzündeki ifadeler aracılığıyla oluşturur. Özellikle stresli anlarda, bakım verenin yatıştırıcı ve duyarlı tepkileri, bebeğin duygusal tepkilerini düzenlemesine yardımcı olur. Bu etkileşimler, beyin bağlantılarında güvenli, düzenli ve uyumlu yapılar kurarak sağlıklı bir nörogelişimi destekler.

Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, yalnızca bebeklik dönemine özgü değildir; çocuk sosyal çevreye daha aktif şekilde katıldıkça, özellikle okul öncesi dönemde bu beceriler hızlı bir şekilde gelişim gösterir. Bu süreçte çocuk, başta bakım verenler olmak üzere çevresindeki önemli yetişkinleri gözlemleyerek duyguların nasıl ifade edildiğini, hangi duygunun hangi davranışla karşılandığını ve sonuçlarının neler olduğunu öğrenir. Duygusal deneyimlerin sosyal öğrenme yoluyla içselleştirilmesi, çocuğun kendi duygusal tepkilerini anlamlandırmasına ve düzenlemesine katkı sağlar.

Araştırmalar, hem bebeklik hem de ergenlik dönemlerinde duyguların yönetilmesinde sosyokültürel çevrenin, özellikle de aile ortamının belirleyici olduğunu göstermektedir. Çocukların duygularını yatıştırma, sakinleşme ve duygusal denge kurma konusunda dışarıdan gelen desteğe ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bu noktada, gelişimsel olarak oldukça önemli bir kavram olan Ko-regülasyon (birlikte düzenleme) devreye girer.



Ko-Regülasyon (Birlikte Düzenleme) Nedir?

Ko-regülasyon; çocukların ve ergenlerin, kendi duygularını yönetebilmek için bir yetişkinin yönlendirmesine ve desteğine ihtiyaç duymalarını ifade eder. Özellikle gelişimsel açıdan yürütücü işlevleri henüz tam olarak olgunlaşmamış çocuklar, duygularını kontrol etmekte ve uygun tepkiler vermekte zorlanabilirler. Bu durum; dikkatlerini toplamak, kuralları hatırlamak ya da duygularını ifade ederken uyumlu kalmak gibi alanlarda da zorluk yaşamalarına neden olabilir. Dolayısıyla çocukların, duygularını düzenleyebilmeleri için bir yetişkinin sakinleştirici, açıklayıcı ve destekleyici rehberliğine ihtiyaçları vardır.

Ko-regülasyon süreci, çocukların yalnızca o anki duygu durumlarını yönetmelerine yardımcı olmakla kalmaz; aynı zamanda kendi başlarına da duygusal denge kurabilmelerine yönelik temel becerileri kazanmalarına zemin hazırlar. Bu bağlamda, ko-regülasyonun üç temel bileşeni ön plana çıkar:

1. **Sıcak ve duyarlı ilişkiler kurmak:** Yetişkinin çocuğa karşı empatik, anlayışlı ve istikrarlı bir yaklaşım sergilemesi, çocuğun duygusal güvenliğini destekler.
2. **Destekleyici bir çevre sunmak:** Çocuğun kendini ifade edebileceği, hata yapmaktan korkmadan öğrenebileceği ortamlar yaratmak, sağlıklı duygusal gelişimi teşvik eder.
3. **Öz-düzenleme becerilerinde rehberlik ve model olma:** Yetişkinin kendi duygularını nasıl düzenlediğini göstererek çocuk için örnek oluşturması, çocuğun bu beceriyi içselleştirmesinde önemli rol oynar.

Ko-regülasyon, çocukların duygusal gelişimi açısından yalnızca geçici bir destek değil; aynı zamanda onların duygusal dayanıklılık kazanmalarını sağlayan temel bir öğrenme sürecidir. Bu süreçte sağlanan olumlu deneyimler, çocukların ileriki yaşlarda kendi başlarına duygularını düzenleyebilme kapasitelerinin temelini oluşturur.



Öğretmen-Çocuk İlişkisinin Duygu Düzenleme Süreçlerine Olan Olumlu Katkısı

Okul çağı, çocuğun sosyal çevresinin genişlediği, aile dışındaki ilişkilerin daha belirleyici hâle geldiği ve özellikle öğretmenlerle kurulan bağın duygusal gelişimde kritik bir rol üstlendiği bir dönemdir. Bu yaş grubundaki çocuklar için öğretmenler, sadece bilgi aktaran kişiler değil; aynı zamanda güvenli bir bağlanma figürü, model ve duygusal rehber konumundadır. Özellikle duygularını ifade etme, tanıma ve düzenleme becerilerinin gelişimi açısından öğretmenin tutumu, yaklaşımı ve ilişki kalitesi son derece belirleyicidir.

1. Güven Temelli İlişki Kurmak

Çocuk, öğretmeniyle güvene dayalı bir ilişki kurduğunda kendini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış hisseder. Bu duygusal güven, çocuğun duygularını bastırmadan ifade edebilmesine ve öğretmenden gelen geri bildirimlere açık olmasına zemin hazırlar. Öğretmenin yargılayıcı olmayan, sabırlı ve empatik tutumu; çocuğun utanç, öfke, kaygı gibi zorlayıcı duygularla baş etmesinde önemli bir destek unsurudur.

2. Model Olma ve Ko-Regülasyonun Devamı

Erken çocuklukta aileyle başlayan ko-regülasyon (birlikte düzenleme) süreci, okul çağıyla birlikte öğretmenin rol aldığı sosyal bağlamda devam eder. Öğretmen, kendi duygularını nasıl yönettiğini ve zor durumlara nasıl tepki verdiğini farkında olarak gösterdiğinde, çocuk bu davranışları gözlemleyerek öğrenir. Bu model olma süreci, çocuğun öz-düzenleme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Örneğin, öğretmenin öfkelenmesinde sakinleşmek için derin nefes alması veya zor bir durumda açık iletişim kurması, çocuğun kendi davranışlarını şekillendirmesi açısından güçlü bir örnektir.

3. Duyguların Adlandırılmasına ve Anlamlandırılmasına Rehberlik Etmek

Çocuklar çoğu zaman ne hissettiklerini tanımlamakta veya ifade etmekte zorlanabilirler. Öğretmenin, çocuğun davranışını gözlemleyip “Belli ki şu anda hayal kırıklığına uğradın” ya da “Sanırım biraz kaygılı hissediyor olabilirsin” gibi ifadelerle duyguya isim vermesi, çocuğun iç dünyasını anlamlandırmasına yardımcı olur. Bu tür destekleyici dil, çocuğun duygusal farkındalığını artırır ve duygularla başa çıkma yollarını geliştirmesini sağlar.



4. Destekleyici Sınıf Ortamı Oluşturmak

Duygu düzenleme becerileri, yalnızca bireysel ilişkilerle değil, çocuğun bulunduğu sosyal ortamın niteliğiyle de doğrudan ilişkilidir. Öğretmenin sınıfta oluşturduğu psikolojik güven ortamı, öğrencilerin duygularını ifade edebilme, hata yapma korkusu olmadan kendilerini deneme ve öğrenme cesareti bulma konularında destekleyicidir. Öğretmenin empatik yaklaşımı ve kapsayıcı sınıf yönetimi, duygusal güvenliği artırarak çocukların hem akademik hem de sosyal gelişimine katkı sağlar.

5. Zorlayıcı Duygularla Baş Etmede Rehberlik Sunmak

Okul ortamında çocuklar, akran çatışmaları, sınav kaygısı, başarısızlık gibi pek çok duygusal durumla karşılaşır. Bu durumlarda öğretmenin çocuğun yanında olması, duygularını bastırmak yerine onları anlama ve düzenleme yollarını keşfetmesine destek vermesi oldukça değerlidir. Öğretmen bu süreçte, çocukla birlikte o duygunun kaynağını bulabilir, alternatif çözüm yolları sunabilir ve duygusal tepkinin yönetilmesine rehberlik edebilir.



Sonuç olarak, öğretmenler, okul çağındaki çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde yalnızca dolaylı bir etkiye sahip değil; doğrudan ve çok katmanlı bir rol üstlenirler. Güven ilişkisi kurmak, duygulara rehberlik etmek, model olmak ve destekleyici bir ortam sağlamak; öğretmenin bu süreçteki katkılarının temel taşlarıdır. Bu nedenle, öğretmenlerin duygusal farkındalıklarının güçlendirilmesi, kendi duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi ve psikososyal eğitimlerle donatılmaları, çocukların sağlıklı duygusal gelişimi açısından kritik bir yatırımdır.

Öğretmenlerin Kullanabileceği Araç ve Ölçek Önerileri

Çocukların duygusal gelişim süreçlerini daha sistematik şekilde takip edebilmek için öğretmenlerin kullanabileceği çeşitli araçlar bulunmaktadır. Bu araçlar hem sınıf içi gözlemlerin yapılandırılmasını kolaylaştırır hem de ailelerle yapılacak paylaşımlara objektif bir zemin sağlar.

a. Gözlem Formları

- Öğretmenin günlük veya haftalık bazda öğrencinin duygu ifadelerini, sosyal ilişkilerini, sakinleşme yöntemlerini kaydetmesine olanak tanır.
- Basit kontrol listeleri (ör. “Öfkelendiğinde sözel ifade kullanıyor mu?”, “Arkadaşından destek istiyor mu?”) şeklinde hazırlanabilir.
- Davranış gözlemi, öğrencinin belirli ortamlarda ve durumlarda sergilediği davranışların nesnel ve somut şekilde kaydedilmesini sağlar.

b. Rubrikler (Dereceli Puanlama Anahtarları)

- Duygu düzenleme becerilerini kademelendirilmiş düzeylerde (ör. başlangıç – gelişiyor – yeterli – ileri düzey) puanlama imkânı sunar.
- Öğretmen, öğrencinin ilerlemesini hem bireysel hem de sınıf düzeyinde görebilir.

c. Ölçek Önerileri

- Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Ölçekleri (Emotion Regulation Checklist, ERC): Öğrencinin duygularını tanıma, ifade etme ve kontrol becerilerini ölçmek için uyarlanabilir.
- Sosyal-Duygusal Yeterlik Ölçekleri (Social Emotional Competence Questionnaire, SECQ): Çocuğun akran ilişkileri, empati ve duygusal farkındalık becerilerini öğretmen gözlemleriyle değerlendirir.
- Travma Sonrası Çocuk Davranış Kontrol Listesi (TSCYC gibi envanterler): Afet ve zorlayıcı deneyimler sonrası çocukların davranışsal ve duygusal tepkilerini belirlemeye yardımcı olur.

ç. Öğretmen-Aile Paylaşım Formları

- Öğretmenin gözlemleri ile ailenin evdeki gözlemlerini bir araya getiren çift taraflı formlar, çocuğun duygusal gelişimine dair bütüncül bir değerlendirme sunar.



Duygu düzenleme, bireyin yoğun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol altında tutabilme yetisidir. Bu beceri, kişinin içinde bulunduğu duruma, çevresel koşullara ve o ana dair düşünce ile hislerine göre duygusal tepkilerini uyarlamasına olanak tanır. Özellikle çocuklar için, bu beceri duygusal dalgalanmalarla başa çıkmada destekleyici bir rol oynar ve zorlayıcı anlarda kendilerini daha güçlü hissetmelerine yardımcı olur. Duygularını fark edip yönetebilen çocuklar, içgüdüsel tepkiler vermek yerine daha bilinçli ve işlevsel seçimler yapabilir; bu da onların stresle daha sağlıklı ve etkili biçimde baş etmelerine katkı sağlar.

Peki çocuklar bu beceriyi nasıl kazanır?

Küçük yaşlarda güvenli bir yetişkinle kurulan sağlam bir bağ, duygu düzenleme becerisinin gelişiminde kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, başlangıçta çocuk yoğun duygularla baş edemez; ancak bakım veren yetişkinin sakinleştirici yaklaşımı sayesinde zamanla kendi duygularını yönetmeyi öğrenir. Ebeveyn ya da bakım veren kişi, çocuğa yalnızca örnek olmakla kalmaz, aynı zamanda duygu yönetimi konusunda rehberlik eder. Bu süreçte, çocuk yetişkinin nasıl duygularını düzenlediğini gözlemler, taklit eder ve zamanla içselleştirir. Bu sıcak, destekleyici ve duyarlı etkileşimler, literatürde “eş düzenleme” (co-regulation) olarak tanımlanır ve çocuğun duygu, düşünce ve davranışlarını anlamasına, ifade etmesine ve düzenlemesine olanak tanır.

Duyguları tanımak, duygu düzenlemenin ilk basamağını oluşturur. Küçük yaştaki çocuklar, bir duyguyla ilk kez karşılaştıklarında onun ne olduğunu veya neden ortaya çıktığını anlamayabilirler. Bu nedenle temel duyguların (örneğin mutluluk, korku, öfke, üzüntü, endişe, sıkılma gibi) tanıtılması, çocukların duygusal farkındalığını geliştirmek açısından önemlidir. Çocuğun yaşadığı duygulara yönelik sözel ifadeler kullanmak, tonlama ile duyguya eşlik etmek ("Heyecandan yerinde duramıyordun" ya da "Biraz üzgün görünüyorsun" gibi) bu süreci destekler. **Zamanla çocuk, aynı duyguyu yeniden yaşadığında bunu önceki deneyimleriyle ilişkilendirebilir.** Ayrıca, üzerinde çeşitli yüz ifadeleri bulunan duygu kartları ile çalışmak, çocukların duyguları tanıma, adlandırma ve bağlam içinde değerlendirme becerilerini geliştirebilir. Bu kartlar aracılığıyla, "Bu duyguyu ne zaman hissettin?" gibi sorular sorularak farkındalık pekiştirilebilir.





Bedensel Hislerin Farkına Varmak

Çocuklar çoğu zaman duygularını bedenlerinde hissettikleri fiziksel tepkiler aracılığıyla tanımaya başlarlar. Bu tepkiler kişiden kişiye değişebilir. Örneğin, kaygılı hissetmek bazı çocuklarda midede hafif bir karıncalanma, ellerin yumruk şeklinde sıkılması ya da ayak parmaklarını gerginleştirme şeklinde ortaya çıkabilir. Bu tür bedensel belirtileri fark edip adlandırabilmek, çocukların ilerleyen zamanlarda benzer duyguları tanımalarını kolaylaştırır. Ancak bazı çocukların bu farkındalığı kazanabilmesi için defalarca tekrar yapması gerekebilir. Bu nedenle sabırlı bir şekilde destek sunmak önemlidir.

Nefes Egzersizleri ile Sakinleşme

Duygular çok yoğunlaştığında, nefes çalışmaları çocuklara bedensel rahatlama ve zihinsel denge kazandırmanın etkili bir yolu olabilir. Bu tür egzersizler, hem vücut sistemini sakinleştirir hem de duyguların kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Uygulama sırasında çocuklardan ellerini karınlarına koymaları istenebilir. Ardından burundan derin bir nefes almaları ve karınlarının bu nefesle birlikte genişlediğini hissetmeleri sağlanır. Nefes verirken de yine burundan yavaşça bırakmaları yönlendirilir. Bu döngü üç kez tekrarlandığında, çocuk hem nefesinin hem de bedeninin farkına vararak daha sakin bir hale gelebilir.

Hikâyelerden Faydalanmak

Hikâyeler, çocuklarla duygular üzerine konuşmak için güçlü bir araçtır. Bir öykü okurken çocuktan, karakterlerin yüz ifadelerini ya da davranışlarını yorumlamasını isteyebilirsiniz. Bu yöntem, daha büyük çocuklarla film veya dizi sahneleri üzerinden konuşarak da uygulanabilir. Ayrıca hikâyelerle birlikte rol yapma oyunları ya da kukla etkinlikleri duyguları ifade etmeyi eğlenceli hale getirebilir. Duyguların müzikle ilişkilendirilmesi de etkili bir yöntemdir. Farklı şarkılar dinletilerek “Bu şarkı sana ne hissettirdi?” gibi sorularla çocukların duygusal farkındalığı desteklenebilir.



Oyunlar Aracılığıyla Öğrenme

Çocuklar oyun oynarken yalnızca eğlenmez; aynı zamanda birçok duygu düzenleme becerisini de fark etmeden kazanırlar. Serbest oyunlar veya kutu oyunları sayesinde sabırlı olmayı öğrenebilir, farklı oyuncularla etkileşimde bulunurken düşünce esnekliği geliştirebilirler. Ayrıca dürtü kontrolü, verilen geri bildirimi kabul etme, kazanma ve kaybetme gibi durumlarla başa çıkma gibi beceriler de bu süreçte doğal bir şekilde gelişir. Oyun, çocuğun sosyal ve duygusal becerilerini pekiştiren güçlü bir deneyim alanıdır.

Duygusal Bölgeler Modeli

Duygu düzenleme bölgeleri, çocukların duygularını daha iyi anlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olmak amacıyla renk temelli bir sistemle somutlaştırılabilir. Bu yöntem, çocukların duygularını hem sınıflandırmalarını hem de adlandırmalarını kolaylaştırır. Böylece duyguları tanıma, kabul etme ve üzerinde kontrol geliştirme süreci desteklenmiş olur.

Bu modelde:

- **Kırmızı Bölge**, yüksek düzeyde uyarılma ve yoğun duygularla ilişkilidir. Genellikle öfke ya da aşırı sinirlilik bu alanda yer alır.
- **Sarı Bölge**, endişe, hayal kırıklığı, stres ya da aşırı heyecan gibi duyguların görüldüğü daha dikkatli olunması gereken bir alanı temsil eder.
- **Yeşil Bölge**, duygusal olarak dengeli, sakin ve odaklı bir ruh halini yansıtır. Bu durumda çocuk kendini mutlu, huzurlu ve öğrenmeye hazır hissedebilir.
- **Mavi Bölge** ise enerji düşüklüğüyle birlikte gelen duyguları kapsar; üzgün, yorgun ya da canı sıkın hissederek çocuklar bu alanda olabilir.

Bir çocuk “Şu an Sarı Bölgedeyim ama Yeşil’e geçmek istiyorum” diyebildiğinde, duygularını tanıma ve yönlendirme yolunda önemli bir adım atmış olur. Bu noktada, hangi aktivitelerin onları farklı bir duygusal duruma geçirebildiğini keşfetmeleri de oldukça destekleyicidir.



Duygu Düzenlemeyi Desteklemenin Yolları

Duyguları yönetmeyi öğrenmek, zaman içinde gelişen ve tekrar gerektiren bir süreçtir. Çocuklardan bu beceriyi hemen kazanmalarını beklemek gerçekçi olmayabilir; zira çoğu yetişkin bile bazı durumlarda duygularını düzenlemekte zorlanabilir. Çocukların beyinleri henüz tam anlamıyla olgunla madı ı için bu süreçte daha fazla desteğe ihtiyaç duyarlar.

Bir  ocuk duygularını henüz sağlıklı biçimde d zenleyemedi inde, yetişkinlerin sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemesi çok önemlidir. Bu noktada, çocuklara yardımcı olmanın en etkili yollarından biri, yetişkinlerin kendi duygusal farkındalıklarını geli tirmeleridir.

Duygularınızı tanımak, onları s ze dökmek ve model olmak, çocukların bu beceriyi i selle tirmesini kolaylaştırır. Örneğin: “ u anda biraz  zg n m” ya da “Bu haber beni çok mutlu etti” gibi açıklamalar, çocuğun duyguların varlığını, ifadesini ve do allı ını anlamasına destek olur.

Duygu düzenleme, çocuklukta ba layıp yeti kinli e dek devam eden bir gelişim sürecidir. Bu beceri, sadece duygularla ba a çıkmayı değil, aynı zamanda değişen yaşam koşullarına uyum sağlamayı da kolaylaştırır. Düzenli olarak yapılan duygu düzenleme aktiviteleri, çocukların sosyal ve kişisel yaşam becerilerini geliştirmelerine katkı sunar. Ne kadar çok uygulama yapılırsa, çocuklar hayatın ini  çıkışlarına o kadar esnek ve sağlıklı biçimde karşılık verebilir.



- ✚ Berk, L. E. (2005). *Infants, children, and adolescents* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- ✚ Cole, P. M. (2014). *Emotion regulation in early childhood*. Cambridge University Press.
- ✚ Eisenberg, N. (2010). Empathy-related responding: Links with self-regulation, moral judgment, and moral behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 129–148). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12061-007>
- ✚ Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- ✚ GY, B., & Dinç, B. (2020). Çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyici uygulamalar hakkında okul öncesi öğretmenlerinin görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 143–163.
- ✚ Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25, 343–354.
- ✚ Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00087-3)
- ✚ Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 173–200). Guilford Press.
- ✚ Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2013). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 7(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/cdep.12007>
- ✚ Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>