

ÇOCUKLARDA DUYGUSAL FARKINDALIK



DUYGU REGÜLASYONU

Duygu Regülasyonu; duygularımızı tanımak, fark edebilmek, yorumlamak ve yönetebilmektir. Duygularla kurduğumuz ilişki, dünyayı deneyimleme biçimimizi etkiler.

Her bebek kendine özgü kalıtsal ve fizyolojik özellikler ile dünyaya gelir. Temel Bakım Verenle (Anne, Bakıcı, Büyük Anne Vb.) kurulan güçlü bağ ve deneyimler, çocuğun duygularını düzenleme becerilerine katkı sağlar ve sağlıklı bir sosyo-duygusal gelişim için son derece önemlidir.

DUYGULARI
ÇOCUĞUNUZU
DEĞİL;
ÇOCUĞUNUZ
DUYGULARINI
YÖNETSİN.

'DUYGULARIMIZ YAŞAMLARIMIZIN İTİCİ GÜCÜDÜR.'

EARL RİNEY

Çocukların zorlu davranışlarının altında çoğunlukla karşılanmamış bir ihtiyaç, bazen yoğun bir duygu, incinmişlik ya da stres ama temelinde duygu düzenlemede yaşadığı zorluklar vardır. Hangi duygulara ne tepki verileceği, ne düzeyde tahammül edileceği ya da bu duyguların nasıl karşılanacağı büyük ölçüde erken çocukluk döneminde şekillenir.

Peki; çocuklara duygularını dönüştürmek ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimini sağlamak noktasında nasıl yardımcı olunabilir?

Çocuğun duyguları koşulsuz kabul edilip şefkatle alan açıldığında en doğru destek verilmeye başlanmış olur. Bununla Birlikte;

- Fiziksel ihtiyacı olmadığından emin olun. (Açlık, Uyku, Tuvalet Vb.)
- Olumlu-Olumsuz tüm duyguları kapsayıcı şekilde yansıtma (aynalama) yapın. (Örn; Çok kızgınsın, çok öfkelisin, bu duygularla uğraşmak hiç kolay değil, işte böyle bağırarak öfkeni gösteriyorsun...)

- Eğer isterse ya da ihtiyaç duyarsa fiziksel temasta bulunun. (Şefkatli bir dokunuş, teselli ifadeleri, okşama, masaj)
- Oyunun gücünü kullanın. (Hiç müdahale etmeden, yönlendirilmemiş oyunlar oynayarak birikmiş duyguların boşaltımı sağlanabilir.)
- Kendi duygu düzenleme becerinizi gözden geçirin. Çünkü çocuklar bizi izler ve model alırlar.
- Duygularını ifade etmesine izin verin. Duyguları yadırgamak yerine, anlamaya çalışın.
- Duyguların da bir ömrü olduğunu anlatın.
- Birlikte egzersiz yapın.