

Duygu Düzenleme Becerileri

Sosyal ve duygusal gelişim, çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar süren ve erken çocukluk döneminde ilk adımların atıldığı bir süreçtir. Sosyal ve duygusal becerilerin gelişiminde duygu düzenleme becerileri önemli bir yer tutmaktadır. Duygu düzenleme; duygularımızı ifade etmeme, duygularımızı bastırmak ya da duygularımızı yok saymak demek değildir; aksine kişinin kendine “sakinleş” dediği noktalardaki içsel süreçler ve bununla birlikte geliştirdiği davranışlardır. Duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi için duygusal farkındalık önemli bir yer tutmaktadır. Kişinin duygularının farkına varması, onları ifade edecek bir yöntem ve alan bulması duygu düzenleme becerilerinin temelidir diyebiliriz.

Erken çocukluk döneminde duygular temel bakım verenler sayesinde düzenlenebilirken, okul çağı ve ergenlik dönemlerinde duygu düzenleme davranışını, geçmiş deneyimlerinde içselleştirmiş olduğu süreçler ile çocuğun kendisi gerçekleştirmektedir. Bu durumda ilk çocukluk döneminde deneyimlediği ve içselleştirdiği duygu düzenleme davranışının ilerleyen yaşantıları ile birlikte geliştiği söylenebilir. Özellikle ilk 3 yılda anne ile bebek arasında göz kontağı, tensel temas ve sarılma gibi duygu düzenleme davranışları görülmektedir. Ancak bağ kurulamayan ve duygu düzenleme davranışını deneyimleyemeyen çocuklarda gelişim dönemlerinden bağımsız olarak; kendine dokunma, kendini uyarma (sürtünme, ritmik hareketler gibi) ve huzursuzluk davranışları görülebilir.

Temel bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisi, deneyimler, duyguların bebeklikte nasıl karşılandığı gibi süreçler çocuğun ilerleyen yaşamındaki duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir. Çocuğun duygularını tanıması için öncelikle onları yaşayabileceği bir alanın olması gerekir. Çocuk bir şeye üzülduğünde “*Tamam ağlama*”, “*Ağlamana ne gerek var şimdi?*” ya da öfkelenildiğinde “*Neden bağırıyorsun?*” demek, duygusunu değersizleştirmek, geçiştirmek ya da ona bağırmak, çocuğun güvenli bir alanda duygularını yaşama ihtimalini

elinden alır. Bu durumda çocuk duygularını yaşayacak bir alan bulamaz ve bir sonraki aşama olan duygularını “kelimeler ile ifade etme” kısmına geçmek için fırsat bulamaz.

Duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi sürecinde ebeveyn olarak çocuğunuza destek olabilirsiniz. Bunun için bazı yöntemler sıralayabiliriz.

1. Onun Duygularını Adlandırın

Henüz konuşmaya başlamamış çocukların ifade biçimleri vurmak, itmek, ağlamak ve bağırarak şeklinde olabilir. Bu durumda yaşamış olduğu durumu ve sonucunda hissettiği duyguyu ona ifade edebilirsiniz. Böylece o bu duyguyu hissettiğinde bir çerçeve oluşmuş olur ve hissettiği duygunun adı konmuş olur. Yaşı ilerledikçe sözcükler devreye girecektir ve duygu ifadesi öğrendiği duygularla devam edecektir. Bu süreçte ise büyüdükçe duygularının karmaşıklığı ve bir arada hissedilmesi konusunda ebeveynlerinden destek alması yararlı olacaktır. Örneğin, *“Yeni okuluna başlayacağın için heyecanlı görünüyorsun. Yeni bir ortam ve yeni arkadaşlar, hem merak uyandıran hem de kaygı veren bir durum olabilir. Neyle karşılaşacağını bilmemek seni biraz kaygılandırmış görünüyor.”*

2. Birlikte Yaratıcı Çözümler Geliştirin

Bazen güçlü duygular hissedebiliriz. Bir duygunun yoğunluğu ve baş edilebilirliği bize gücünü hissettirebilir. Bu durumlarda alternatif yöntemler belirlemekte yarar var. Bunu kurguladığınız bir olay ya da hikaye üzerinden “Sen olsan ne yapardın ve ben olsam ne yapardım?” oyunu ile belirleyebilirsiniz. Örneğin, *“Arkadaşıma kızdığım da ona vuramam ama bunun yerine ayağımı güm güm yere vurabilirim”* ya da *“Korkarsam beni rahatlatan birini düşünebilirim ya da içimden sevdiğim bir şarkıyı mırıldanabilirim.”* şeklinde.

3. Birlikte Kitaplardaki/Çizgi Filmlerdeki Duyguları Okuyun

Bir hikaye kitabındaki çizimleri incelerken o karakterin nasıl hissettiğini tahmin edip ardından kitabı okuyabilirsiniz. Üzerine sohbet ederek bu duygu ifadesini en son kimde gördüğü ya da

ne zaman hissettiği ile ilgili sohbet edebilirsiniz. Aynı şekilde bir çizgi film ya da film açıp sesini kısarak mimiklerinden hangi duyguyu hissettiği üzerine ailecek sohbet edebilirsiniz. Böylece duygu dağarcığı genişleyecek ve duyguları fark etmesi kolaylaşacaktır.

4. Duygularınız İçin Farkındalık Çalışmaları Yapın

Geçirdiğiniz bir günün sonunda birbirinize, sizi nelerin mutlu ettiği, üzdüğü, şaşırttığı gibi farklı duyguların barındığı anılarınızı paylaşın. Duygularınızın farkındalığını yaşamak için anın farkındalığını yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın. Olumlu duyguları konuştuğunuz gibi olumsuz duyguları paylaşmanın da önemli olduğunu unutmayın.

KAYNAKÇA:

- Kris, Deborah Farmer. "The Benefits of Helping Preschoolers Understand and Discuss Their Emotions". kqed.org/mindshift. 13 April 2015. Web. 7 December 2020.
- Premo, J. E. & Kiel, E.L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*,14(4), 782-793.
- Tulpar, L.B., Aktan, Z.D. ve Yardımcı, E. (2020). "4–6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi". *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 57-73.