

büyürken



2025-2026 | SAYI 3





DUYGU REGÜLASYONU: ÖFKENİN ARDINDAKİ İHTİYACI ANLAMAK

Çocuklar, dünyayı tanımaya başladıkları ilk yıllardan itibaren yoğun duygularla karşılaşır. Bu duygular, onların hem kendilerini hem de çevrelerini anlamalarının temel yapı taşlarıdır. Özellikle 4-5 yaş döneminde çocuklar; hissettiklerini fark etmeyi, bu hislerle baş etmeyi ve duygularını uygun yollarla ifade etmeyi öğrenme sürecindedir. Bu sürecin merkezinde yer alan becerilerden biri **duygu regülasyonu**, yani duyguları düzenleyebilme kapasitesidir. Duygu regülasyonu; çocuğun yaşadığı duyguyu bastırması değil, o duyguyu tanıması, anlaması ve yönetebilmesidir. Bu beceri yalnızca öfke için değil; hayal kırıklığı, üzüntü, korku ve yoğun heyecan gibi birçok duyguyla başa çıkabilmenin de temelidir. Araştırmalar, erken çocukluk döneminde desteklenen duygu regülasyonu becerilerinin, ilerleyen yıllarda sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, öz denetim geliştirme ve psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir (Gross, 2002; Eisenberg vd., 2006). Çocuğunuzun bu beceriyi kazanmasında ona eşlik etmek, yalnızca bugünkü davranışlarını düzenlemesine değil, gelecekte kendi iç dünyasını daha iyi anlayan bir birey olmasına da katkı sağlar.

DUYGU REGÜLASYONUNUN TEMELLERİ

Duygu regülasyonu, doğuştan gelen bir yetenekten çok **öğrenilen bir beceridir**. 4-5 yaşındaki bir çocuğun yoğun duygular yaşaması gelişimin doğal bir parçasıdır. Oyunağını paylaşmak istemediğinde öfkelenmesi ya da istediği olmadığında ağlaması, bir problemten çok bir mesajdır. Bu mesaj çoğu zaman şunu söyler; “*Şu anda bir şeye ihtiyacım var ama bunu nasıl anlatacağımı bilmiyorum.*”

Ebeveyn olarak çocuğunuzun duygusunu hemen düzeltmeye çalışmak yerine, önce onu **anlamaya** çalışmanız büyük bir adımdır. Örneğin, “*Kardeşin oyunağını aldığında çok sinirlendin, bunu görüyorum. Bu gerçekten zor bir his. Gel, birlikte ne yapabileceğimize bakalım.*” Bu yaklaşım, çocuğa iki önemli mesaj verir:

- Duyguların kabul ediliyor.
- Bu duygularla baş etmek mümkündür.

Araştırmalar, ebeveynlerin çocukların duygularına isim vermesinin ve bu duyguları kabul etmesinin, çocukların daha çabuk sakinleşmesine ve kendilerini güvende hissetmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (Denham vd., 2012).

ÖFKEYE YAKINDAN BAKMAK

Öfke, çocukların regüle etmekte en çok zorlandığı duygulardan biridir. Çünkü öfke genellikle hızlı, yoğun ve bedensel olarak güçlü hissedilir. Öfke patlamaları çoğu zaman şunu anlatır:

Çocuk taşmıştır, zorlanmıştır ve desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle öfkeyi yalnızca “kontrol edilmesi gereken bir davranış” olarak görmek yerine, **altında yatan ihtiyacı anlamaya çalışmak daha onarıcıdır**. Bu ihtiyaç bazen anlaşılacak, bazen sınır görmek, bazen de yalnızca sakinleşmek için zamana sahip olmaktır. Çocuğunuza şu mesajı vermek önemlidir:

“Kızgın olabilirsin. Bu duygu geçici. Ben buradayım ve bu duyguyla baş etmene yardım edebilirim.”

EVDE DUYGU REGÜLASYONUNU DESTEKLEMELİK İÇİN

1. Duyguları Adlandırın

“*Şu anda çok kızgınsın.*” “*Hayal kırıklığına uğradığını hissediyorum.*” gibi cümleler, çocuğun duygusunu tanımasına yardımcı olur.

2. Duyguyu Kabul Edin, Davranışı Sınırlandırın

“*Kızgın olman normal, ama vurmak kabul edilemez.*” gibi bir yaklaşım hem şefkatli hem de öğreticidir.

3. Sakinleşme Alanı Oluşturun

Evde küçük bir sakinleşme köşesi oluşturabilirsiniz. Yastıklar, peluş oyuncaklar, boyalar veya stres topları bu alanı destekleyebilir.





4. Model Olun

“Şu an sinirliyim, biraz nefes alacağım.” gibi cümlelerle siz sakinleşme yollarınızı sözle ifade ettikçe, çocuğunuz da öğrenir

5. Alternatif İfade Yolları Öğretin

“Sinirlendiğinde bağırmak yerine bana söyleyebilirsin.” “Resmini çizebilirsin.”

“Yardım isteyebilirsin.”

6. Oyun ve Hikâyelerden Yararlanın

Hikâye kahramanlarının duyguları üzerinden konuşmak, çocukların dolaylı öğrenmesini sağlar.

Duygu regülasyonu zamanla gelişen bir beceridir. Her çocuk kendi hızında öğrenir. Önemli olan, bu yolculukta çocuğun kendini yalnız hissetmemesidir. Sabırla, şefkatle ve anlayışla eşlik edilen her duygu, çocuğun iç dünyasında güvenli bir alan inşa eder.

OYUN VE KİTAP ÖNERİLERİ

Kutu Oyunları

- Duygu Kartları
- AÇEV Duygu Ormanı
- Duygu Bulutu

Hikâye Kitapları

- Aslan Gibi Kızgın – Giulia Pesavento
- Ravi Kükrüyor – Tom Percival
- Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim? – Dagmar Geisler
- Üzüntü Kapını Çaldığında – Eva Eland

Terakki Vakfı Okulları

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisii

Kaynakça

1. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137-143.
2. Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3, Social, Emotional, and Personality Development* (6th ed., pp. 646-718). John Wiley & Sons.
3. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
4. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.
5. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.



