

# Aile İçi İletişim ve Çocuklarda Duygu Düzenleme



Psk. Dan. Ayşegül UĞURBAŞ

# Aile İçi İletişim ve Çocuklarda Duygu Düzenleme

Merhaba değerli ebeveynler,

Bugün, çocuklarımızın duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek için iki temel konuya odaklanacağız: **aile içi iletişim** ve **çocuklarda duygu düzenleme** becerilerinin gelişimi.

Okul öncesi dönem, çocuklarımızın kendilerini ve çevrelerini keşfetmeye başladığı, duygusal tepkilerinin yoğunlaştığı ve sosyal becerilerinin temellerinin atıldığı bir süreçtir. Bu dönemde uygulanan doğru iletişim yöntemleri ve duygusal farkındalık, çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için vazgeçilmez birer araçtır.

# Neden Önemli?

Aile içi iletişim, bireylerin duygularını ve düşüncelerini ifade edebildiği, birbirini anlayabildiği bir ortam yaratır. Bu ortam:

- ✓ Çocukların kendilerini değerli ve güvende hissetmelerini sağlar,
- ✓ Problemlerin yapıcı bir şekilde çözülmesine olanak tanır,
- ✓ Aile bireylerinin birbirine olan bağlılığını artırır.
- ✓ Çocukların bağımsız, özgüvenli ve yaratıcı bireyler olmasına olanak tanır.

# Aile İçi İletişim Nedir?

- Aile içi iletişim, bireylerin birbirine açık, saygılı ve sevgi dolu bir şekilde yaklaşmasıdır.
- Özellikle okul öncesi dönemde, çocukların duygularını ifade etme becerisi gelişme aşamasındadır. Bu yaş grubundaki çocuklar, duygularını tam olarak kelimelerle ifade edemeyebilir ve genellikle davranışlarla kendilerini ifade etmeye çalışırlar.
- Bu nedenle, aile içinde kullandığımız iletişim şekli, onların duygusal dünyalarını anlamak ve desteklemek açısından kritik bir öneme sahiptir.

# Etkili İletişim İçin

Etkili iletişim için dikkat edilmesi gereken bazı temel davranışlar şunlardır:

- 1. Gözle İletişim:** Çocuğunuzun gözlerinin içine bakmak, duygusal doyum sağlayarak güçlü bir bağ oluşturur.
- 2. Beden İletişimi:** Fiziksel temas, çocuğın desteklendiğini ve sevildiğini hissetmesini sağlar. Bu yalnızca ihtiyaç anlarında değil, duygusal destek sağlamak için yapılan dokunuşlarla da pekiştirilmelidir.
- 3. Odaklanmış İlg:** Çocuğunuza tüm dikkatinizi vererek onun önemsendiğini ve sevildiğini hissettirmeniz çok değerlidir.

# Sağlıklı İletişimin Faydaları

## ➤ Güven Duygusunun Gelişmesi:

Çocuk, ailesiyle açık ve sevgi dolu bir iletişim kurduğunda kendini güvende hisseder. Bu güven duygusu, onun çevresine daha rahat adapte olmasını ve ilişkilerinde sağlıklı sınırlar oluşturmasını sağlar.

## ➤ Kendini İfade Etme Becerisinin Artması:

Çocuklar, duygularını ve düşüncelerini özgürce ifade etmeyi öğrenir. Bu, özellikle okul öncesi dönemde, dilsel becerilerin tam gelişmediği bir süreçte çok önemlidir. Çocukların bu dönemde kelimeler yerine davranışlarla kendilerini ifade ettiğini unutmamalıyız.

## ➤ Duygusal Dayanıklılığın Güçlenmesi:

Sağlıklı iletişimle büyüyen çocuklar, zorlu duygusal durumlarla başa çıkma becerisi kazanır. Duygularını anlamak ve yönetmek konusunda daha güçlü bir temel oluştururlar.

# İyi İletişim Örnekleri

## 1. Göz Teması Kurmak

Çocuğunuzla konuşurken gözlerinin içine bakarak iletişim kurmak, ona gerçekten değer verdiğinizi ve söylediklerini önemseydiğinizi gösterir. Bu basit ama güçlü davranış, çocukta güven duygusunu artırır.

## 2. Çocuğun Fikirlerini Dinlemek ve Değer Vermek

Çocuğunuz bir şey anlattığında, onu gerçekten dinlediğinizi hissettirmek çok önemlidir. Onun fikirlerini anlamaya çalışın ve bu fikirlere saygı gösterin. Örneğin, "Bu fikrin çok ilginç, biraz daha anlatabilir misin?" gibi ifadelerle cesaretlendirebilirsiniz.

## 3. Olumlu Geri Bildirim Vermek

Çocuğunuzun çabalarını takdir edin. Yaptığı küçük bir şey için bile olumlu bir yorum yapmak, onun özgüvenini artırır. Örneğin, "Bugün oyuncaklarını toplaman çok hoşuma gitti, teşekkür ederim" gibi bir cümle, çocuğun olumlu davranışlarını pekiştirir.

# İyi İletişim Örnekleri

## 4. Beden Dilinin Gücü

3-5 yaş arası çocuklar, sözcüklerden çok beden dili ve ses tonuna dikkat ederler. Öfkeli bir şekilde bağırarak yerine, sakin bir ses tonu ve güven veren bir beden dili kullanmak, onların da sakinleşmesine yardımcı olur. Örneğin, “Biliyorum kızgınsın, ama birlikte bir çözüm bulabiliriz” demek, çocuğun duygularını anlamasını kolaylaştırır.

## 5. Basit ve Net İletişim

Çocuklar, karmaşık ifadeleri anlamakta zorlanabilir. Onlara kısa, açık ve net cümlelerle yaklaşın.

Duygularını adlandırmalarına yardımcı olmak için örnek ifadeler kullanabilirsiniz.

Örnek: “Kızgınsın çünkü sıra sana gelmedi. Hadi birlikte bu duyguyla nasıl başa çıkacağımızı düşünelim.”



# Kaçınılması Gereken Tutumlar

## Emir Verici, Yargılayıcı veya Eleştirel Tutumlar:

- Çocuğunuza sürekli emirler vermek, ne yapması gerektiğini dikte etmek, onun kendisini ifade etmesini engeller.
- Eleştirel tutumlar ise özgüvenini zedeler. Örneğin, “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun” gibi ifadeler, çocuğun kendine güvenini kaybetmesine yol açar.
- Yargılayıcı bir şekilde yaklaşmak, çocukların sizi bir destek kaynağı olarak görmesini engeller.

## *Doğru Yaklaşım:*

Çocuğunuza rehberlik ederken, emir yerine öneri sunun. “Şunu yap” demek yerine, “Hadi bunu birlikte deneyelim” diyerek işbirliği yapmayı teşvik edin.

# Kaçınılması Gereken Tutumlar

## Çocuğun Duygularını Küçümsemek veya Görmezden Gelmek:

- Çocuğun hissettiklerini küçümsemek veya “Bunda üzülecek ne var ki?” gibi ifadelerle geçiştirmek, onun duygularını önemsiz hissetmesine neden olur.
- Görmezden gelinen duygular, çocuklarda uzun vadede anlaşılmadıkları hissine yol açar.

## *Doğru Yaklaşım:*

Çocuğunuzun hislerini kabul edin. Örneğin, “Korkmuş görünüyorsun, bu çok normal bir duygu. Ne yapabiliriz birlikte düşünelim?” gibi ifadelerle empati gösterin.

# Çocuklarda Duygu Düzenleme

Bugün sizlerle, okul öncesi dönemde çocuklarımızın duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için neler yapabileceğimizi konuşacağız. Bu yaşlar, çocukların hem duygularını tanımayı hem de duygularını nasıl ifade edeceklerini öğrendikleri kritik bir dönemdir.

# Duygu Düzenleme Nedir?

- Duygu düzenleme, kiŐinin hissettiği duyguları fark etmesi, anlaması ve bu duygularla sağlıklı bir Şekilde başa çıkması anlamına gelir.
- Küçük ocuklarda duygu düzenleme becerileri henüz tam olarak geliŐmemiŐtir. Bu yüzden sık sık yoğun duygusal tepkiler gösterebilirler.
- Örneğin, bir oyuncak istediklerinde ağlamaları ya da bir arkadaşlarıyla anlaşmazlık yaşadıklarında bağırmaları gibi durumlarla karŐılaŐabiliriz.
- Çocuklar bu becerileri doĐuŐtan bilmez; bu beceriler, aileden ve çevreden öğrenilir. İŐte burada, anne-baba olarak sizin rol n z çok büyük.

# Duygu Düzenleme Neden  nemlidir?

Çocuklar, güçlü bir duygu düzenleme becerisi geliştirdiklerinde:

- › Arkadaşlarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabilir,
- › Kendilerini daha iyi ifade edebilir,
- › Stresli durumlarla daha kolay başa çıkabilirler,

Okul öncesi dönemde bu beceriyi desteklemek, çocuklarımızın duygusal zekâlarını ve gelecekteki yaşam becerilerini güçlendirir.

# Tipik Duygusal Davranışlar:

Çocuklar yoğun duygularla baş edemediklerinde bazı problemler ortaya çıkabilir:

- **Kaygı Sorunları:** Belirli alanlarda korkular geliştirme, çekingenlik ve içe dönüklük.
- **Özgüven Eksikliği:** Kendine güvenememe veya yetersizlik hissi.
- **Saldırgan Davranışlar:** Fiziksel veya sözlü saldırganlık.
- **Sosyal Uyum Bozuklukları:** Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar veya gruba dahil olamama.
- **Duygu Patlamaları ve Ağlama Krizleri:** Yoğun duyguların kontrolsüz şekilde dışa vurumu.
- **Takıntılar ve Karşı Gelme Davranışları:** Tekrarlayıcı veya inatçı tutumlar.
- **Duygusal Donukluk:** Hislerini ifade etmekte zorlanma veya duygusal tepkisizlik.

# Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü

## 1. Duyguları Kabul Etmek

İlk adım, çocuğunuzun duygularını anlamak ve kabul etmektir. Unutmayın, her duygu doğal ve kabul edilebilirdir. Örneğin, ocuğunuz  zg n, kızgın veya korkmuğ olabilir. Bu, onların yanlış davrandığını değil, bir Őeylerin onlarda bir tepkiye neden olduğunu gösterir.

- Onlara "Kızgın olmanı anlıyorum" veya "Bu durum seni  zm ğ olabilir" gibi ifadelerle yaklağabilirsiniz. Duygularını yağamasına ve ifade etmesine izin vermek, hem sizinle olan iletiğimlerini g clendirecek hem de kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olacaktır.

## 2. Duyguları Tanıtmak ve İsimlendirmek

Çocuklar, duygusal durumlarını anlamaya bağladıka, ebeveynlerin onlara bu duygularını tanımayı öğretmesi çok önemlidir.

- Örneğin, bir ocuk  zg n olduğunda, ebeveynin " zg ns n, çünkü arkadağın oyuncağını aldı, değil mi?" gibi bir ifadeyle ona duygusunu tanıması yardımcı olur. Bu tür ifadeler, çocuğun kendisini anlamasını sağlar ve duygularını sağlıklı bir Şekilde ifade etmesine yardımcı olur.

# Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü

## 3.  rnek Davranış Sergilemek

Çocuklar, duygusal düzenleme becerilerini büyük ölçüde sizin davranışlarınızı gözlemleyerek öğrenir. Örneğın, siz stresli bir durumda bağırmak yerine derin nefes alarak sakin kalıyorsanız, çocuğunuz da bunu model alabilir. Dolayısıyla, kendi duygularınızı nasıl d zenlediğınızı onlara gösterin.

- Örneğın, bir ebeveyn kendisi sinirlendiğinde, “řu anda biraz sinirliyim, ama sakinleşmeye çalışacağım.” diyerek, duygularını uygun bir şekilde ifade edebilir.

## 4. Alternatifler Sunmak

Çocuklar, duygusal patlamalar yaşadıklarında uygun tepkiler geliştirmeyi öğrenmelidir. Ebeveynler, çocuklarına sakinleşme teknikleri veya alternatifler sunarak duygusal düzenlemeyi öğretmelidir.

- Örneğın, “Sinirlendiğinde nefes almayı deneyebilirsin.” gibi ifadelerle çocuğa, sakinleşme yolları önerilebilir.



# Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü

## 5. "Kabul Et, Yansıt ve Sor" Tekniği

Bu teknik, ebeveynin çocuğun duygularını anlamasına ve ona rehberlik etmesine yardımcı olur.

**1. Kabul Et:** ocuğunuz yemekten önce çikolata yemek istedi ama buna izin vermediniz ve çocuğunuz öfkelendi. İlk olarak, çocuğunuzun öfkesini kabul edin ve çocuğunuzun bu duruma  z lebileceği konusunda empati kurun.

**2. Yansıt:** ocuğunuzun yaşadığı duyguları ona yansıtın: "Yemekten önce çikolata yiyemediğin için çok  z ld n ve ben sana izin vermedim diye bana çok  fkelendin." Bu, ocuğunuzun duygularını tanınmasına yardımcı olur.

**3. Sor:** Son olarak, çocuğunuza sağlıklı seçenekler sunun: "Biliyorsun yemeklerden önce abur cubur yemek zararlı ve ben senin zarar g rmeni istemiyorum. Çikolatayı yemekten sonra mı yemek istersin ya da bugün çikolata yememeyi mi seersin?"

Bu Şekilde hem çocuğunuz kendisini anlaşılmış hissedecek hem de ona sunduğunuz sağlıklı seçeneklerden bir tercih yapması ile birlikte daha  zg r hissedecektir.

# Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü

**6. SakinleŐme Teknikleri:** ocuklar için sakinleŐme teknikleri oldukça etkilidir. Özellikle 3-5 yaş arasındaki çocuklar, sakinleŐme yöntemlerini öğrenmeye ve uygulamaya ihtiyaç duyarlar. Derin nefes alma, bu yaş grubundaki çocuklar için etkili bir sakinleŐme tekniğidir. Çocuklara, “Büyük bir balon gibi derin derin nefes al ve sonra  fle” gibi oyunlaŐtırılmıŐ teknikler öğretilerek, duygusal patlamalarla baş etmelerine yardımcı olunabilir.

**7. Fiziksel Temas:** ocuğunuzun duygusal patlamalar yaŐadığı bir durumda, fiziksel temasta bulunmak (sarılma, sırtını sıvazlama gibi) ocukların sakinleşmesine yardımcı olabilir.

# Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü

## 8. Oyunla Duygusal Düzenleme

Oyun, ocukların duygusal patlamaları boşaltmasına yardımcı olan g cl  bir araçtır. Müdahale edilmeden, yönlendirilmemiŐ oyunlar oynayarak çocuklar, içsel streslerini atabilirler. Bu oyunlar, çocukların birikmiŐ duygusal yüklerini hafifletir ve rahatlamalarına yardımcı olur.

## 9. Duyguların Zamanla Geçtiğini Anlatmak

Çocuğunuza, duyguların bir süre sonra geçeceğini anlatmak da faydalıdır. Duygusal patlamalar sırasında ocuğa, “Bu duygunun da bir süresi var, birazdan geçecek.” diyerek, duyguların geçici olduğunu öğretmek, onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Bu yöntemlerle, çocuğunuzun duygu düzenleme becerilerini geliŐtirmesine yardımcı olabilir ve ona sağlıklı duygusal ifadeler oluŐturmayı öğretmiŐ olursunuz.

# Zorlayıcı Anlarda Ne Yapabilirsiniz?

**Sakin Kalmaya Çalışın:** Çocuğunuzun duygusal fırtınasında siz de sakin kalabilirsiniz, onun da sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

**Sabırlı Olun:** Çocuğunuzun duygularını anlamasına ve ifade etmesine zaman tanıyın. Hemen bir çözüm beklemeyin.

**Bağ Kurun:** Duygusal zorlanma yaşayan bir çocuğa sarılmak veya yanında durmak, onun güvende hissetmesine yardımcı olabilir.

Çocuklar duygu düzenlemeyi bir anda öğrenemezler. Bu, zamanla ve tekrarlarla gelişen bir süreçtir. Önemli olan, onlara her durumda yanlarında olduğunuzu hissettirmektir.

# Pratik Öneriler

## 1. Duygu Kartları

Duygu kartları, çocuklara farklı duyguları tanıtmak için çok etkili bir araçtır. Bu kartlar, çeşitli yüz ifadelerini gösteren görsellerle çocukların duygularını anlamalarına yardımcı olur. Çocuklar, kartlarda gördükleri yüz ifadelerini tanıyabilir, hangi duyguyu ifade ettiklerini belirleyebilir ve bu duygularla nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilirler.

### *Nasıl uygulanır?*

- Farklı duyguları gösteren kartlar hazırlayın (örneğin; mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık).
- Çocuğunuzdan her karttaki yüz ifadesini ve bu duygunun neyi ifade ettiğini anlatmasını isteyin.
- Kartları kullanarak, çocuğun o duyguyu nasıl hissedebileceğini, ne zaman hissettiğini ve nasıl başa çıkılabileceğini tartışın.

# Pratik Öneriler

## 2. Hikâye Anlatımı

Hikâye anlatımı, çocukların duygularını anlamalarına ve başkalarının duygusal durumlarını anlamalarına yardımcı olur. Masallar ve kitaplar, duygusal farkındalık yaratmak için harika bir kaynaktır.

### Nasıl uygulanır?

- Çocuklara duyguları anlatan masallar ve hikâyeler okuyun. Örneğin, bir çocuğun öfkesini ya da üzüntüsünü nasıl düzenlediğini anlatan bir hikâye seçebilirsiniz.
- Hikâyeleri okuduktan sonra, çocukla birlikte duyguları tartışın. “Kahraman nasıl hissetti? Ne yaptı? Sen olsan ne yapardın?” gibi sorular sorarak, çocuğun duygu düzenlemesi konusunda düşünmesini sağlayabilirsiniz.

# İletişimi Güçlendiren Küçük Ama Etkili Alışkanlıklar

## 1. Birlikte Zaman Geçirme

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek, aranızdaki bağı güçlendirir ve ona ilgi gösterdiğinizi hissettirir. Onun ilgisini çeken etkinliklere katılarak, duygusal bir bağ kurabilirsiniz.

### *Nasıl uygulanır?*

- ✓ Çocuğunuzun favori oyunlarını birlikte oynayın, onun ilgisini çeken aktivitelerde bulunarak eğlenceli zaman geçirin. Bu, iletişim yoluyla onu daha iyi anlamanızı sağlar.
- ✓ Günlük rutinlerde de birlikte vakit geçirebilirsiniz. Örneğin, yemek hazırlarken ona yardımcı olmasına izin verebilir, birlikte kitap okuyabilir veya dışarıda oyun oynayabilirsiniz.

2. **Duygu Paylaşımı Yapın:** Akşamları “Bugün seni mutlu eden ne oldu?” gibi sorularla duygu paylaşımı yapabilirsiniz.

# Son Söz: Sevgi ve Anlayış Dilini Kullanın

- Sağlıklı aile içi iletişim, çocuklarımızın duygusal olarak güçlü ve mutlu bireyler olmalarına katkı sağlar.
- Unutmayın, sağlıklı bir iletişim sevgi, saygı ve anlayışla inşa edilir. Her bireyin kendini değerli hissettiği bir aile ortamı yaratmak, sizlerin elinde. Sözcükleriniz ve tutumlarınız, çocuklarınızın ve eşinizin yaşamında derin izler bırakır.



Katılımınız için Teşekkürler