



Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# DUYGU YÖNETİMİ

Veliler İçin...

Çocuklarınızın duygularını yönetebilmesine yardımcı olabilirsiniz!



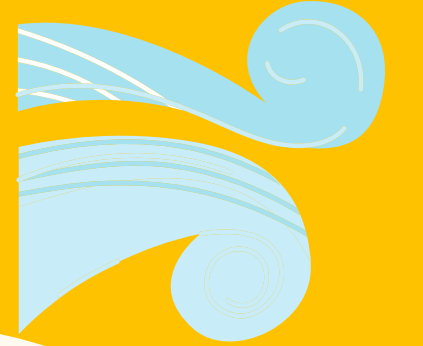


MERHABA,  
HOŞ GELDİNİZ!





Duygu nedir?





Türk Dil Kurumu Sözlük'ünde (2022) duygu, isim olarak “ belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” ve “kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” olarak tanımlanmaktadır.



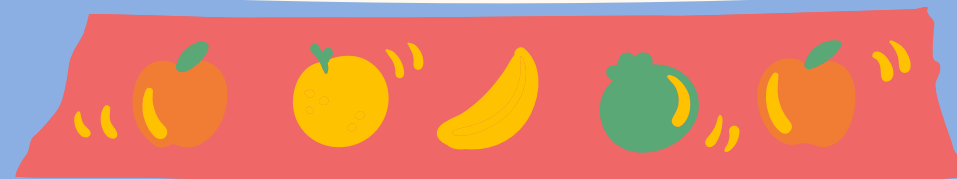


# Duyguları Nasıl Fark Ederiz?





- Duygular, birden fazla bileşenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır.
- Bu bileşenler; değerlendirmeler (düşünceler), vücutsal belirtiler (nörobiyolojik bileşen; gevşeme, kasılma, acı vb.), ses ve yüz ifadeleri (motor bileşenler) ve davranışsal eğilimdir (güdüsel bileşen) (Scherer, 2005).





**DUYGULARIMIZ HAVA  
DURUMUNA BENZER. HER  
AN DEĞİŞEBİLİRLER.**

Şu anda nasıl hissettiğinizi ve hislerinizin  
nasıl bir havaya benzediğini düşün.





Duyguları  
sınıflandırabilir miyiz?







- Günümüzde en çok kullanılan sınıflamalardan biri de pozitif ve negatif duygulanım sınıflandırmasıdır.
- Pozitif duygulanımın içerisinde; ilgili, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, dikkatli, kararlı ve aktif duyguları girmektedir.
- Öte yandan negatif duygulanımın içerisinde; sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, sinirli, utanmış, tedirgin ve korkmuş duyguları girmektedir (Watson, vd., 1988).





Duygular Ne işe Yararar?





- En önemli işlevlerinden biri, bireyleri tehlikelerden uzak durdurarak bireylerin yaşamlarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Barkow, Cosmides ve Tooby, 1995).
- İkinci olarak duygular, bireylerin düşünceleri ile davranışlarının düzenlenmesinde rol oynamaktadır. Bir başka deyişle duygular, bireyleri motive eden önemli araçlar olarak görülmektedir (John ve Gross, 2004).
- Üçüncü olarak duygular, bireylerin önceliklerinin belirlenmesine yardımcı olmaktadır (Gross, 2013).





- Duygular başa bela olur mu?
- Olumsuz duyguları bastırmanız gereken zamanlar var mı?
- Onları rehber olarak kullanmanız gereken zamanlar var mı?





**Çocuklarınızın Duygularını  
Düzenlemeyi Öğrenmesi  
Neden Önemlidir?**



- Duygusal düzenleme, kişinin duygularını sağlıklı bir şekilde anlama ve yönetme yeteneğidir.
- Çocuklar duygularını düzenleyebildiklerinde, zor durumlara başa çıkmak için daha donanımlı oldukları anlamına gelir.
- Başarısızlıklardan daha kolay geri dönebilirler.





- Kolayca bunalmaz veya üzülmezler.
- Başa çıkma stratejileri kullandıkları için sakin ve kontrollü hissetmeleri daha olasıdır.
- Duygusal düzenleme, bir çocuğun fiziksel sağlığını ve zihinsel sağlığını etkileyebilir.
- Ayrıca problem çözme becerilerini, başkalarıyla ilişkileri ve hayattaki genel başarıyı da etkileyebilir.





- Erken yaşta duyguları nasıl daha iyi düzenleyebileceklerini öğrenen çocukların daha iyi zihinsel sağlığa, güçlü bir destek sistemine ve daha fazla özgüvene sahip olmaları daha olasıdır.
- Duygusal düzenleme aynı zamanda stres ve kaygıyı daha iyi yönetmelerine, başkalarıyla uygun sınırlar koymalarına, zorlu durumları daha etkin bir şekilde ele almalarına ve başkalarına karşı empati geliştirmelerine yardımcı olabilir.







Çocuklarınıza Duygularını  
Yönetebilmeleri için Nasıl  
Yardımlar Edebilirsiniz?.





# Nefes Duyguları Egzersizleri Adlandırma.



Mutlu



Heyecanlı



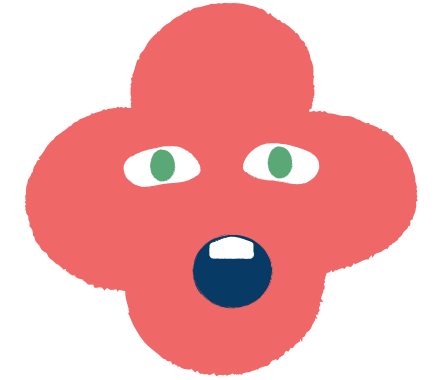
Kendinden emin



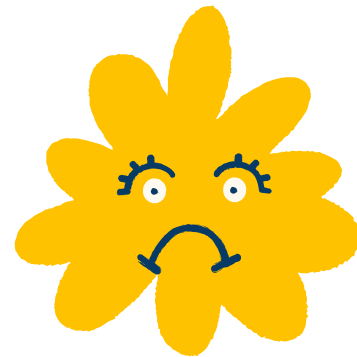
Endişeli



Üzgün



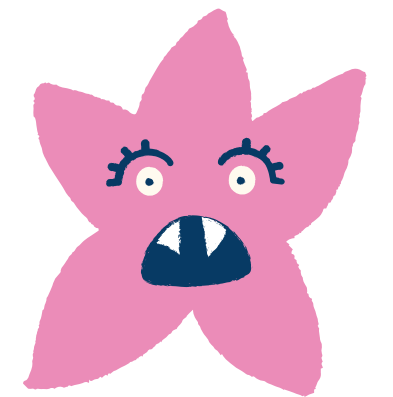
Kafası karışık



Sıkın



Tedirgin

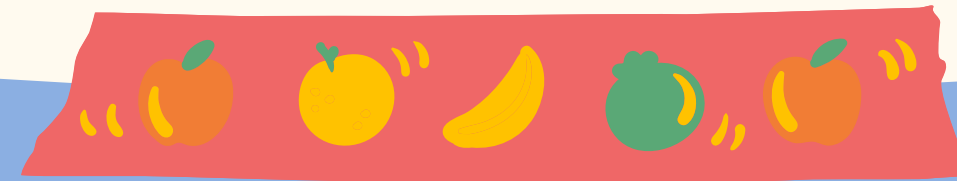


Kızgın

Duygularını adlandırılama  
ve tanımlaması için  
çocuğunuzu teşvik  
edebilir ve kendi  
duygularınızı  
adlandırarak ona model  
olabilirsiniz.



**BUGÜN NASIL  
HİSSEDİYORSUN?**



KENDİNİ NASIL  
BİR HAVA  
DURUMUYLA  
ÖZDEŞLEŞTİRİRSİN?



Mutlu



Heyecanlı



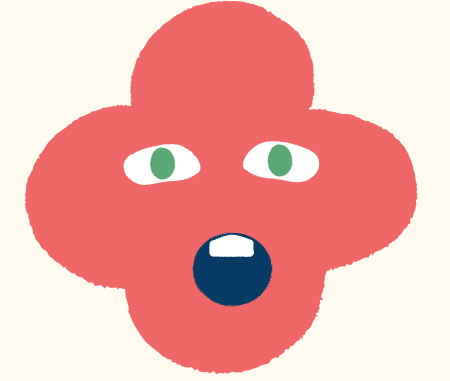
Kendinden emin



Endişeli



Üzgün



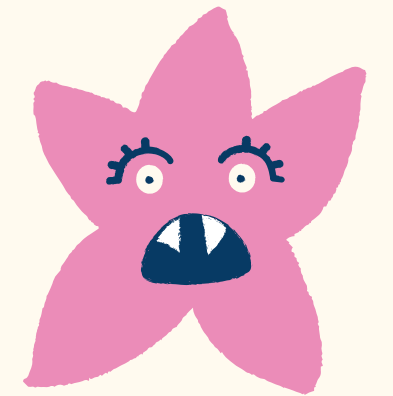
Kafası karışık



Sıkın



Tedirgin



Kızgın



# Duygular Hakkında Yazma

Çocuklarınıza bugün nasıl hissettiklerini sorarak başlayabilirsiniz. Ardından duygu ve düşüncelerini yazmalarını isteyin.

**Bugün....**

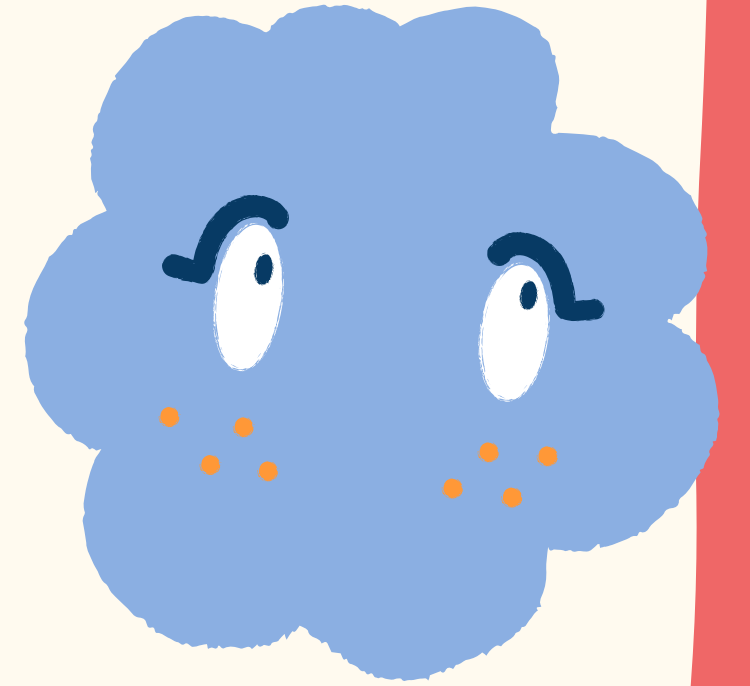
Pazartesi

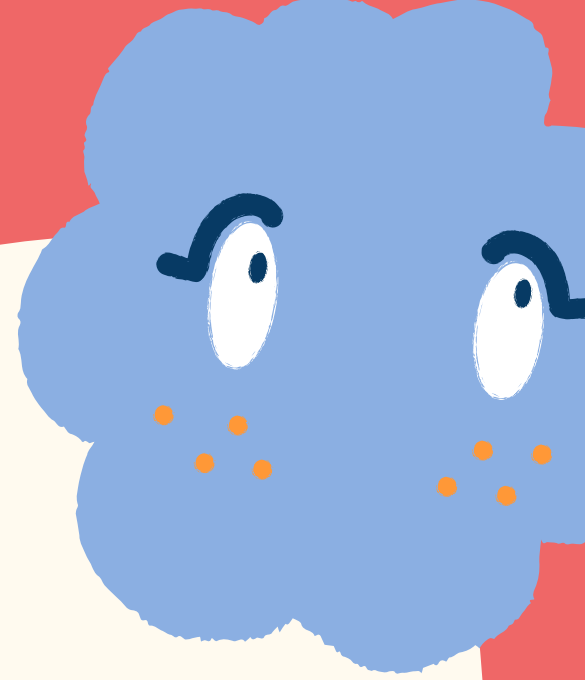
Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma



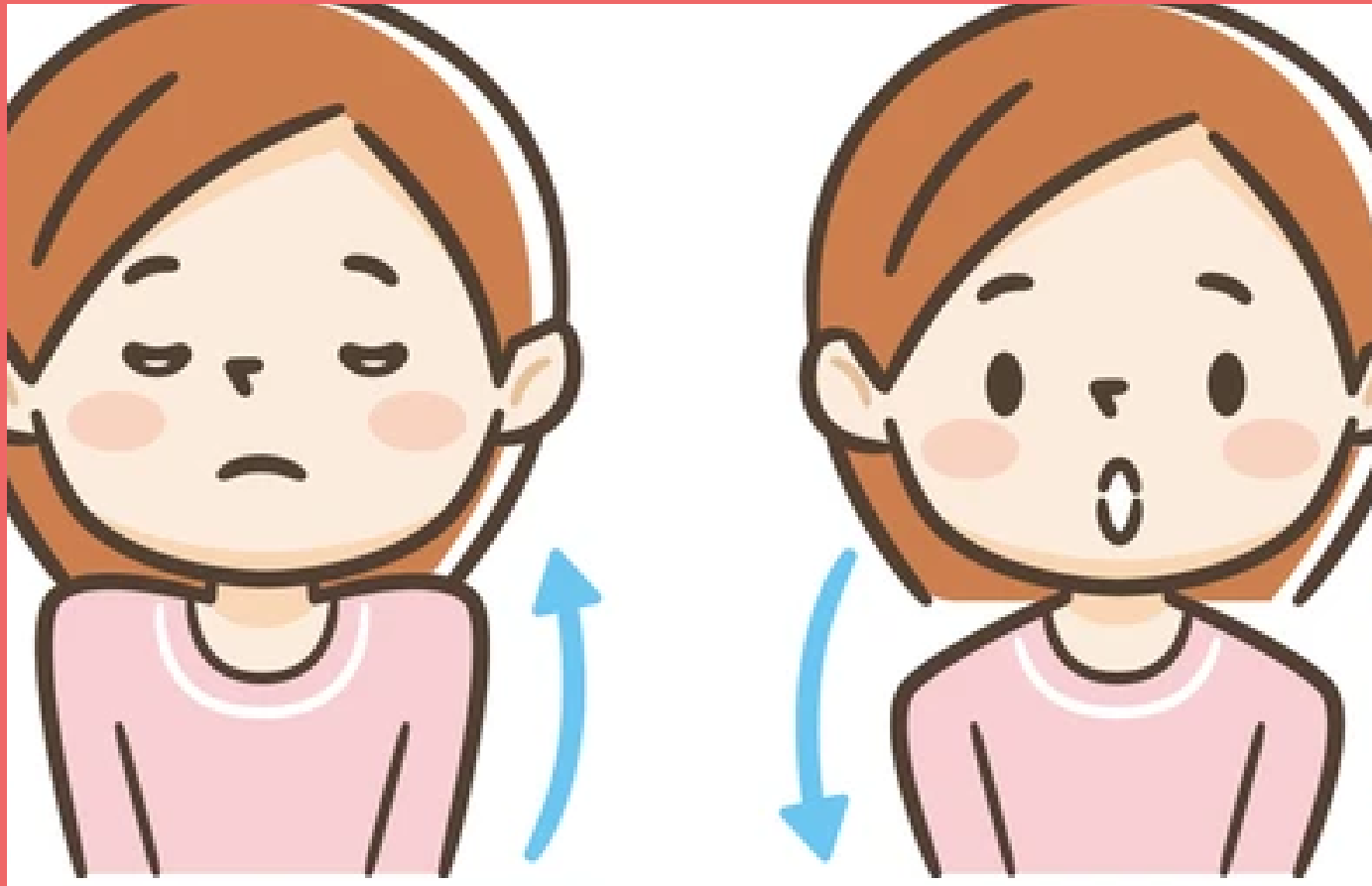


# Nefes Egzersizleri

Çocukların duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak için onları bazı temel nefes egzersizleriyle tanıştırabilirsiniz .

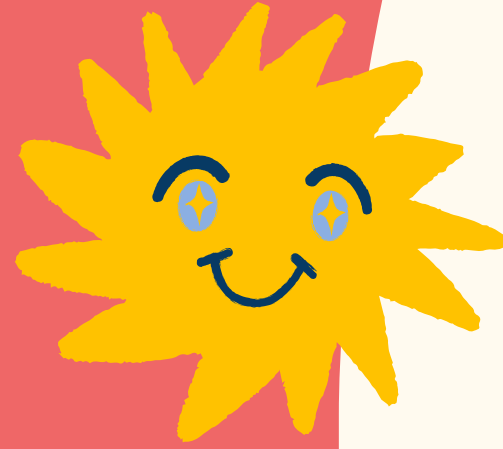
Bunalmış hissettiğinizde çabucak sakinleşmenin harika bir yolu.

Durup derin nefesler almak bile duygusal bir durumun şiddetini azaltmaya yardımcı olabilir.

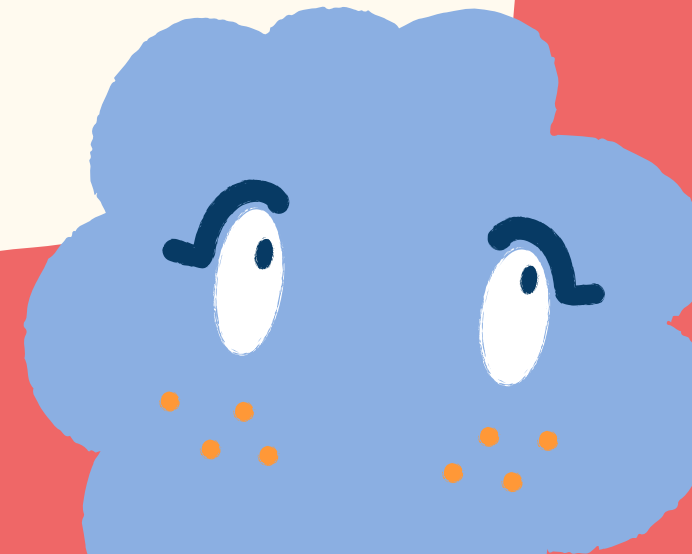




# FİZİKSEL EGZERSİZ

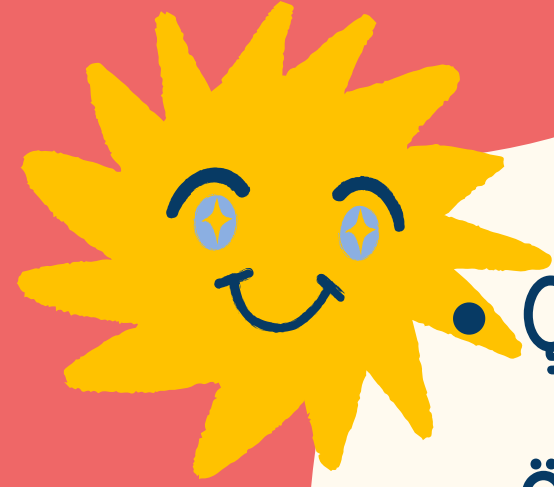


- Spor ve diğer fiziksel egzersizler, çocukların duygularını düzenlemelerine yardımcı olan bir başka harika araçtır.
- Bu aktiviteler, beyne oksijen akışını artırarak, stres hormonlarını azaltarak ve ruh halini iyileştirerek zihinsel ve duygusal esenliği destekler.
- Ayrıca özgüveni artırmaya, enerji seviyelerini artırmaya ve esnekliği artırmaya yardımcı olabilirler.





# KENDİNE BAKIM UYGULAMASI



- Çocukların duygularını düzenlemeyi öğrenmelerine yardımcı olmanın en iyi yollarından biri, düzenli olarak öz bakım uygulamaktır.
- Bunlar, kitap okumak, müzik dinlemek, yürümek, banyoda dinlenmek veya bir evcil hayvanla oynamak gibi aktiviteleri içerebilir.
- Yetişkinlerin de öz bakımı modellemesi gerektiğini unutmayın .



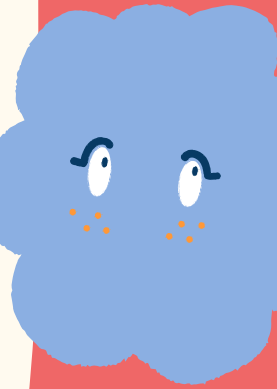


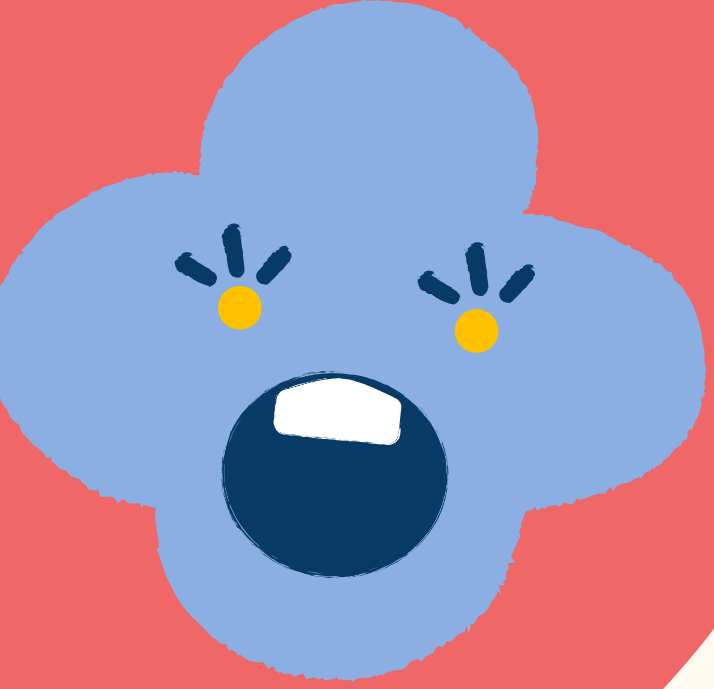


# Duygularını Kabul (Her Duygu Geçerlidir)



- "Kötü" duygular yoktur. Çocuklar her gün hafiften aşırıya kadar çeşitli duygular yaşayacaklardır.
- Çocuğunuzun bu duygusal değişiklikleri anlamasına, adlandırmasına ve her bir duygunun vücudunda nasıl hissettiğini açıklamasına yardımcı olun.
- Bu duygulardan hangi davranışların ortaya çıktığını ve bunu ifade etmenin daha iyi bir yolu olup olmadığını keşfetmeye devam edebilirsiniz.



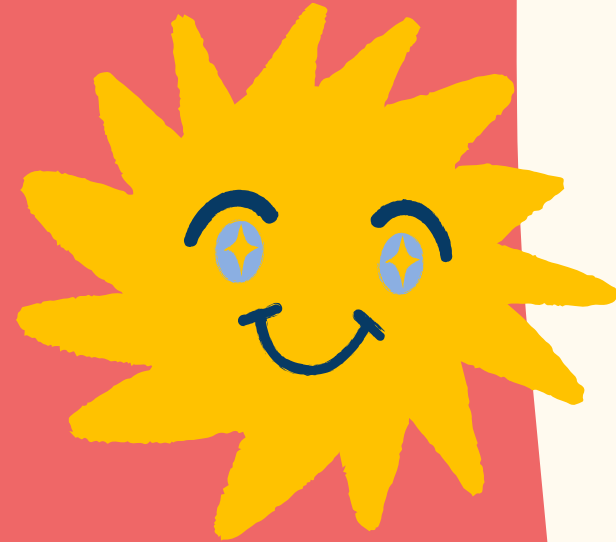


- Örneğin, televizyon izlemesine izin verilmemesi, doğum günü partisinden ayrılmak zorunda kalma veya bir kardeşi tarafından "kötü muamele" görme gibi algılanan bir adaletsizlik yüzünden kızgın olan bir çocuk, öfkesinin meşru olduğunu kabul etmenize ihtiyaç duyar.
- Onlara duyguyu inkar etmiyorsunuz; sadece uygun şekilde ifade etmelerini istiyorsun.

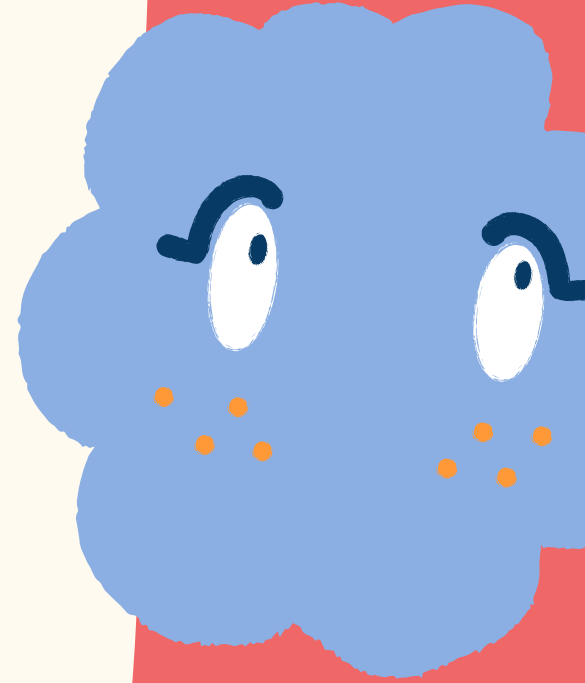




# Davranışları Yönetme...



- Çocuğunuzun hissettiklerini değiştiremezsiniz. Aslında, çocuğunuzun tüm duygularını ifade ederken kendini güvende hissetmesi gerekir.
- Bununla birlikte, bu duyguların bir sonucu olarak ortaya çıkan davranışı şekillendirmeye yardımcı olabilirsiniz.





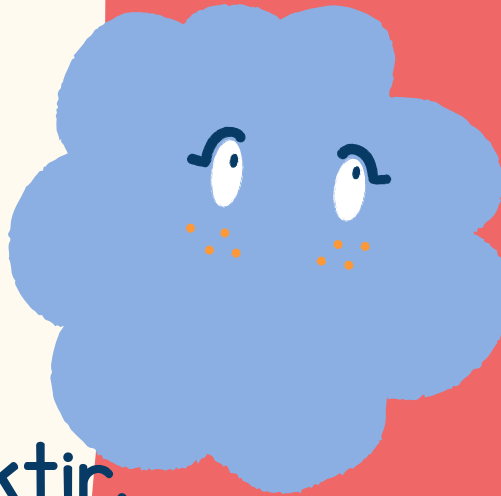
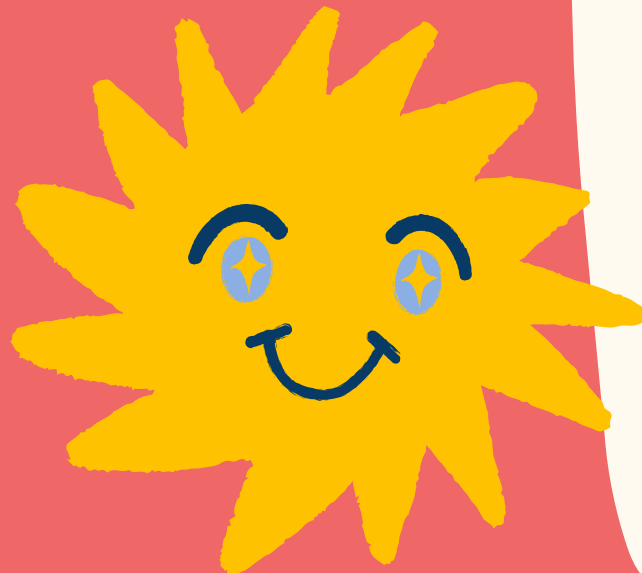
- Örneğin, şiddete meyilli olan bir çocuk, vurmanın, tekmelemenin veya çimdiklemenin kabul edilemez olduğunu bildiği halde öfkesini doğrulayabilir. Kendi davranışınızı kontrol edebiliyorsanız, genellikle bu çocuğunuza yardımcı olur.
- İstenmeyen davranışı kontrol altına almak için bağırarak, tokatlamak veya sert bir şekilde cezalandırmak, çocukta daha fazla olumsuz duygu uyandıracak ve davranışlarını kontrol altına almalarını zorlaştıracaktır.





# Uygun Davranışı Modellemek

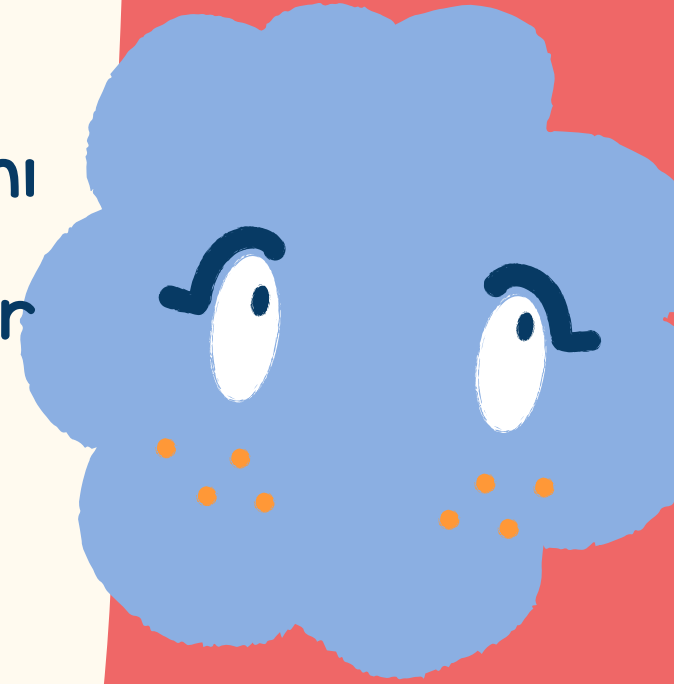
- Yoğun duygulanım durumlarında, duygularınızı ifade etmek ve uygun davranışı modellemek, çocuğunuzun kendi duygusal tepkilerini nasıl kontrol edeceğini öğrenmesine yardımcı olacaktır
- Çocuğunuza bazen bir şeyler düşünmek için biraz zaman ayırmanız veya kendinizi durumdan uzaklaştırmanız gerektiğini gösterin.
- Bu davranışları modellemek, çocuğunuza nasıl davranması gerektiğine dair net bir örnek verecektir.





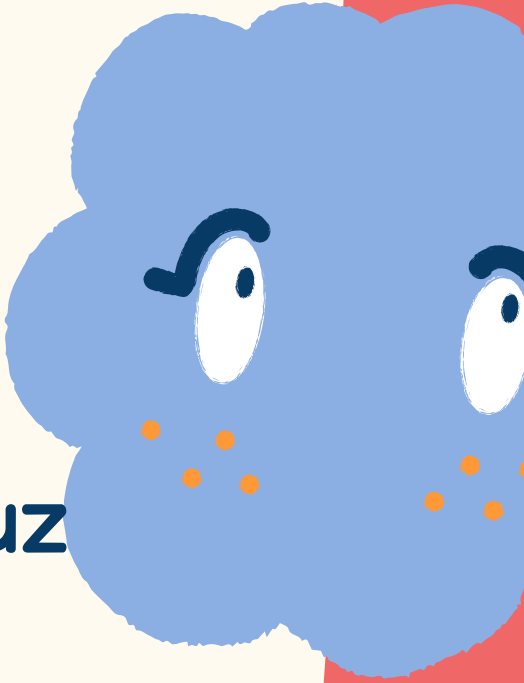
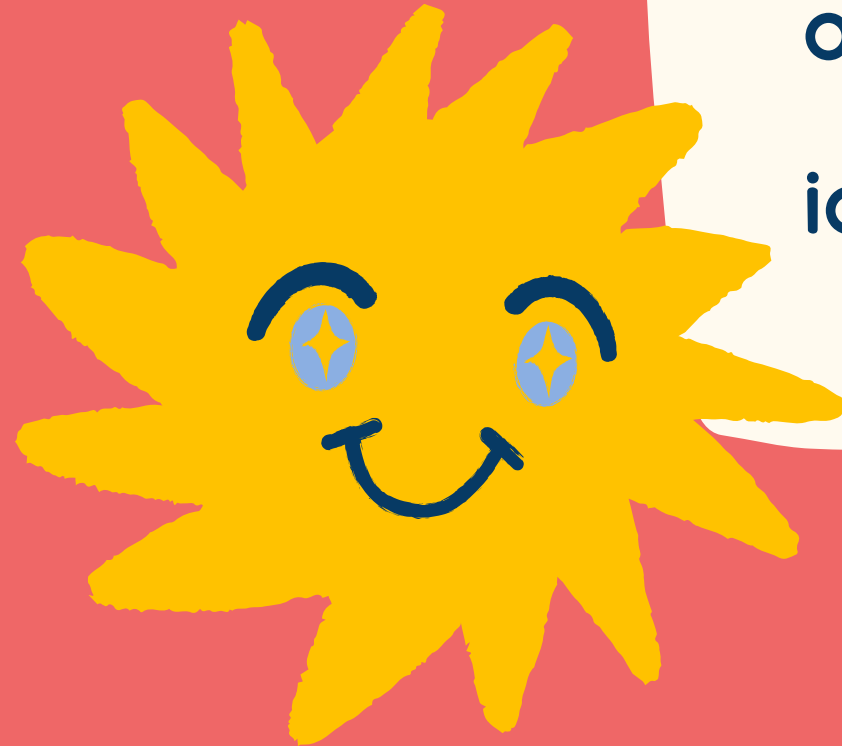
# Esnek ve Sabırlı Olun

- Esneklik, son zamanlarda her zamankinden daha fazla içine düştüğümüz bir şey.
- Ancak duygusal düzenleme ve duygularını anlama konusunda çocuklarla çalışmak sabır ve esnek olmayı gerektirir.



# Düşüncelere Meydan Okuma

Çocuğunuzun sahip olduğu bazı mantıksız düşünceler duygusal sıkıntılara neden oluyorsa , bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanarak (bakış açısını değiştirerek) onlara meydan okumayı öğretmeniz çocuğunuz için yararlı olabilir.



Düşünceler değişirse duygu  
ve davranışlarda değişir....

[https://youtu.be/0Yb8S\\_OxVrg](https://youtu.be/0Yb8S_OxVrg)







Duygular ve duygu yönetimi konusunda  
çocuğunuzla izleyebileceğiniz bir  
animasyon filmi: **Ters Yüz (Inside Out)**





Çocuklarınızın zor duygularla baş etmesine yardımcı bir kitap: "Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri"

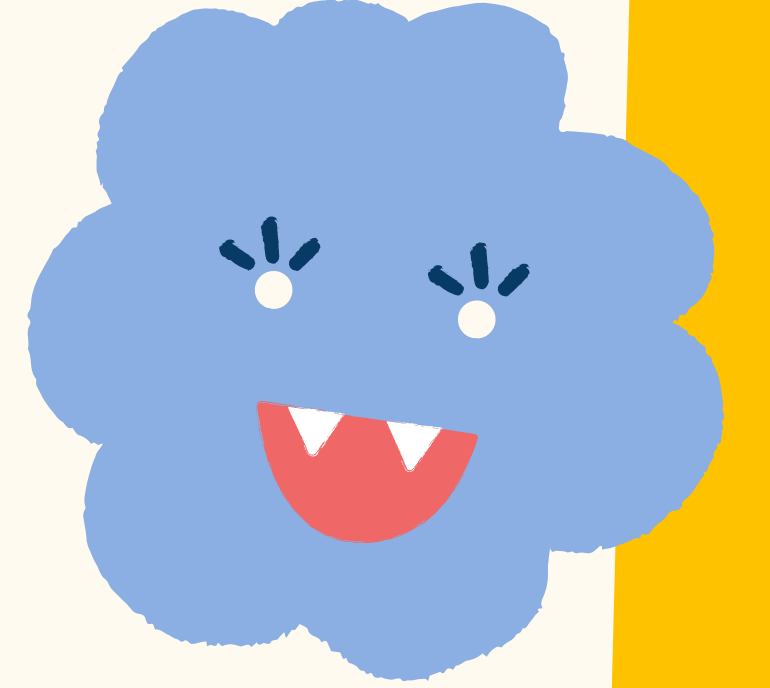




Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Harika bir gün geçirmeniz dileğiyle.





# Yararlanılan Kaynaklar

- Barkow, J. H., Cosmides, L., & Tooby, J. (Eds.). (1995). The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture. Oxford University Press.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Santrock, J. W. (2008). A Topical Approach to Life-Span Development. . Fourth ed., NewYork:McGraw-Hill.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729.
- Wassmann C. (2009). Physiological optics, cognition and emotion: a novel look at the early work of Wilhelm Wundt. *J Hist Med Allied Sci*, 64:213-249
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- <https://uihc.org/childrens/health-topics/getting-back-basics-emotional-regulation-skills-parents-and-teens>
- <https://instituteofchildpsychology.com/emotion-regulation-for-parents-keynote-presentation-brave-parent-conference/>