



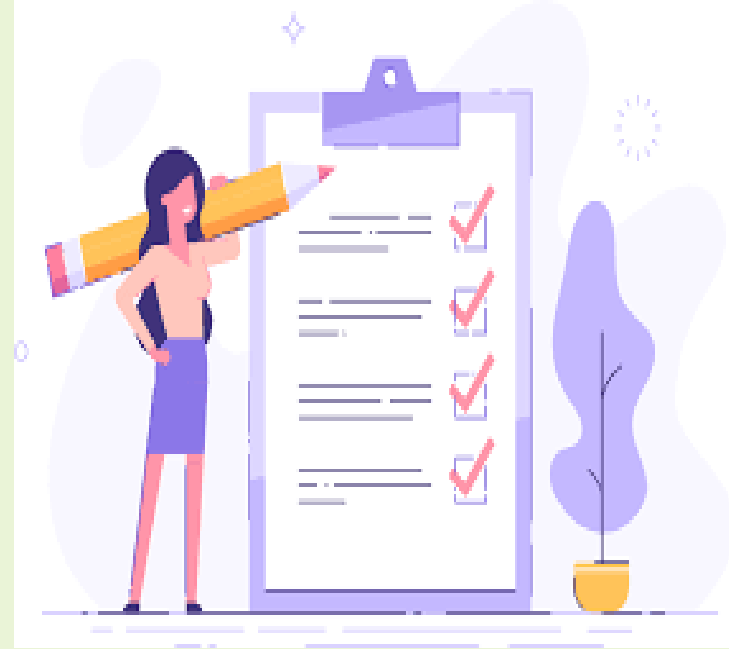
SINIR KOYMA VE DUYGU KONTROLÜ

VELİ SUNUMU

Zonguldak İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sunum İçeriği

- Duygu kontrolü nedir?
- Duyguların önemi
- Okul çağında duygu kontrolü
- Ergenlerde duygu kontrolü
- Duygu koçluğu
- Öfke kontrolü
- Duygu Kontrolü için öneriler
- Sınır koymanın önemi
- Sınır koyma ne değildir?
- Sınır koymada yapılan hatalar
- Anne babalar neden sınır koymada zorlanır?
- Sınır koyma aşamaları



Duygu Kontrolü Nedir?

- Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.
- Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç fark etmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız.
- İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir. Duygularınız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu olursunuz. Başka bir deyişle, duygularınızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin sizin aleyhinize çalışmasına engel olmanın bir yoludur

Duygularımız Neden Önemlidir?

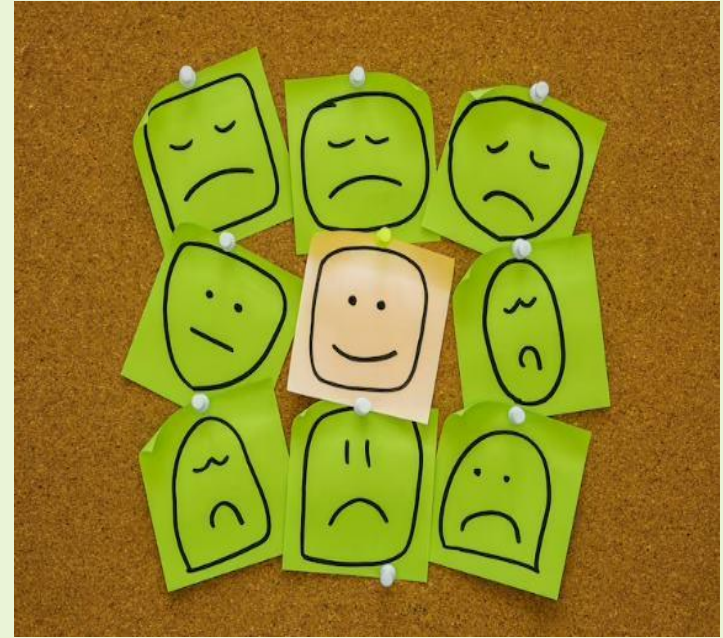
- Harekete geçmemizi sağlar.
- Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar.
- Neye ihtiyacımız olduğunu söyler.
- Aynı zamanda hissettiklerimizi iletmemizi sağlar.
- Duygular yargılamayı etkiler. Neyin iyi neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.

Duygularını Düzenleyemeyen Çocuklarda Genellikle Şu Problemler Gözlenebilir

- Kaygı sorunları (belli alanlarda korkular geliştirme, çekingenlik, içe dönüklük)
- Özgüven problemleri
- Saldırgan davranışlar
- Sosyal uyumda bozulma
- Duygu patlamaları
- Ağlama krizleri
- Takıntılar
- Karşı gelme
- Öfke nöbetleri
- Duygusal donukluk vb.



- Duygular mantıklı düşünmeyi etkiler.
- Duygular bizleri yönlendirir. İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığıının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.
- Duygular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur
- Duygular ilişkilerimizi etkiler. Duygular kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir



- Çocuklarda duygu düzenlemenin en temel dayanağı anne ve bebek arasındaki bağlanma sürecidir.
- Gebelik döneminden itibaren anne ile duygusal bir iletişim içinde olan bebek kendisini ve duygularını düzenleme becerisini temel bakım veren ile kurduğu bağlanma ilişkisi ile geliştirir.
- Bir çocuğun uyumsuz davranışlarda bulunması (örneğin; öfke patlaması yaşaması ya da içe kapanması) sorun çıkarmak için değil, duygusal anlamda desteğe yani sakinleşmeye dair isteğini bizlere anlatmaktadır.

Okul çağında duygu kontrolü

- Okul dönemi, duygu düzenlemeye ilişkin yeni becerilerin edinildiği ve duygu düzenleme kapasitesinin arttığı bir dönemdir.
- Bununla beraber; duygu düzenleme konusunda daha durağan ve dışarıdan daha az etkilenen bir dönem olduğu söylenebilir.
- 9-10 yaşlarında duygusal gelişimin önemli bir göstergesi, çocukların duygu düzenleme tepkilerini ve davranışlarını sosyal olarak uygun şekilde sergilemeleridir.
- Bu yaşlardaki çocuklar sevinç gibi olumlu duyguların sosyal ortamlarda iyi karşılandığını, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların kontrol edilmesi gereken davranışlar olduğunu fark ederler.
- Bu yaş grubundaki çocukların yaygın olarak kullandığı baş etme stratejileri; yeniden değerlendirme, durumun kabulü, planlama ve dikkati başka yöne yönlendirmektir.

Ergenlerde duygu kontrolü

- Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Değişen yaşla çevresel koşulların ve uyaranların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygularını ifade biçimleri değişir.
- Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir.
- Kendisine güven verecek ve bu duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne-babaya ihtiyacı vardır.

- “Anlaşılmamak” bu yaş gencinin en belirgin sorunlarından biridir.
- Ergen, anne ve babasından daha fazla izin ister. Bağımsızca davranışları engellenince gerginleşebilir ve anne-babası ile çatışmaya düşebilir.
- Anne ve babanın genci istediğinden farklı alanlara yönelmesi, ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemesi, onu aşağılaması, onu başkaları ile kıyaslaması, ona akranları yanında kaba davranması, sık - sık eleştirmesi ve çocukların yanında birbirleriyle kavga etmesi, genci kaygılandıran tipik annebaba davranışlarıdır.

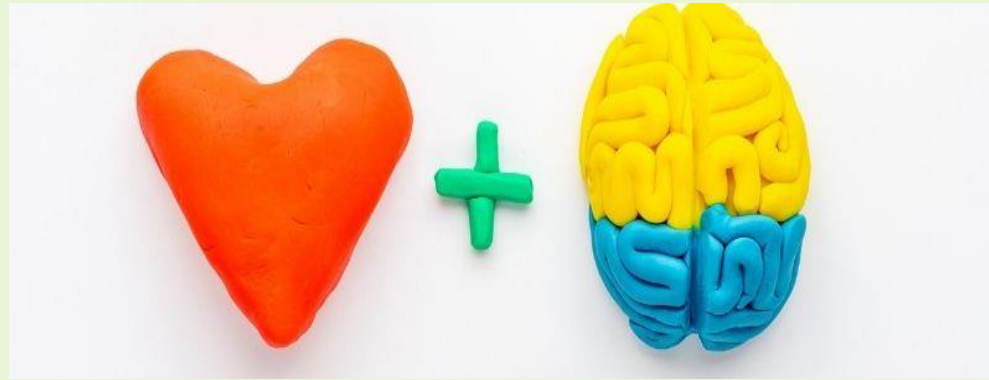


Duygu koçluğu

- Son yıllarda uluslararası alan yazında, ilişkisel yaklaşımı temel alan, çocukların duygu ve davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olan, “Duygu Koçluğu” yaklaşımı öne çıkmaktadır (Gilbert, 2013).
- Kırk yılı aşkın bir süredir aile dinamikleri hakkında yüzlerce yayın yapan Dr. John Gottman'ın duygusal zekâ ve ebeveynlik stilleri hakkında yaptığı araştırmalar sonucunda geliştirdiği deneysel temellere dayalı duygu koçu yaklaşımı; ebeveynlere duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmenin, pozitif ve uzun süreli ilişkiler kurmanın yollarını açıklamaktadır (Gus ve diğerleri, 2017). makale 2

Duygu koçluğunun adımları

- Duygunun farkında olma
- Bir soru ile duyguyu netleştirmek
- Çocuğun duygusunu doğrulama ve yansıtma
- Çocuğun duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma
- Problem çözmesini destekleme ve sınır çizme



Duygu Düzenlemeye Yardımcı Olmak için

- Çocuğun duygularını tanımlamasına yardım edin.
- Duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin.
- Öğrenciye olumlu ve yapıcı öz-konuşmaları  ğretin.
- Bağ kurun ve yönlendirin.
- Problemin adını koyun.
- İyi bir rol model olun.
- Duygulara değil, davranışlara sınır koyun.



Sıklıkla görülen öfke duygusu

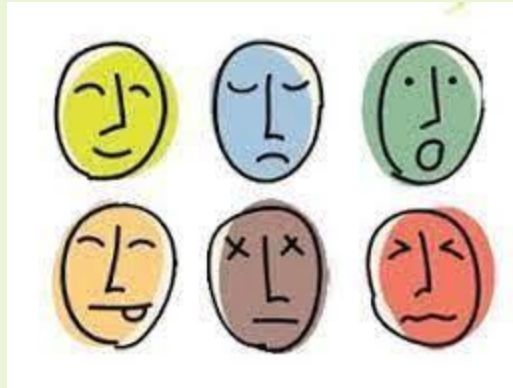
- Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.
- Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamdır. Kendimiz ve diğerleri hakkında ne gibi duygusal tepkiler vereceğimizi, bu duygularla ilgili düşüncelerimizi ve nasıl ortaya koyacağımızı aile içerisinde öğreniriz.
- Eğer anne baba birbirlerine öfkeyle saldırganlık içeren davranışlarda bulunuyor ve çocuklar çevrelerinde sorunların öfke ve saldırganlık yoluyla çözümlendiğini görüyorlarsa, saldırganlığı sorun çözücü bir davranış olarak öğrenirler.

Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.
- Neden sinirlendiği konusunda düşünmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.
- Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.
- Ona olayla ilgili en iyi çözümü bulabilmesi konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

Ailede Duygu Sosyalleştirme S¼reci

- Duygu sosyalleştirme; çocukların duyguları deneyimlemelerine, duyguları ifade ediş biçimlerine ve duyguları değiştirmelerine ilişkin, ebeveynlerin ortaya koyduğu davranışların, inançların, amaçların ve değerlerin b¼t¼n¼d¼r.
- Ebeveynler duygu sosyalleştirme s¼recinde çocuklarına; duyguların kendisini, nedenlerini, sonuçlarını, nasıl ifade edeceklerini ve d¼zenleyeceklerini oğretirler.
- Ayrıca ebeveynlerin, çocuğun bir duyguyu ifade etmesinin hemen ardından verdikleri tepkiler, duygu içerikli konuşmaları ve ebeveyn-ocuk arasındaki duygulara ilişkin ilişki de bu kapsamda değerlendirilmektedir.



- Ebeveynlerin bilişsel duygu düzenleme beceri düzeyinin, kendi çocuklarının davranışlarını etkilediği ve yüksek duygu düzenleme becerisine sahip ebeveynlerin çocuklarının daha az problem davranış gösterdikleri saptanmıştır.
- Tüm bunlara ek olarak çocukların davranışlarını etkileyen bir durum da kendi duygu düzenleme becerileri olmuştur. Ebeveynlerin çocuklarına yardımcı olmak için kendi duygu kontrollerini sağlamaları önemlidir.



Duygu kontrolü için öneriler

Zihin ve Bedene Odaklanmak

- Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin: Duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanın ilk adımı, duyguların kontrolden çıktığı anı fark edebilmektir.
- Derin Nefes Alıp Sakinleşin: Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alıp vermeniz de yine kontrolden çıkar. Bu da stres ve anksiyete kaynaklı bir durumdur. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin derin nefes alın ve müsait bir yere oturun.
- Bu durumlarla mücadele etmek için sakin kalmalı, durumu fark etmelisiniz. Yani durumu inkar etmek yerine kabullenmelisiniz.

Duygularla Yüzleşmek

- Duygularınızı Tespit Edin: Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğini düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir.
- Çözüm Önerileri Düşünün: Bazı şeylerin sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabullenmek de yine içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halini ortadan kaldırmak için iyi bir yoldur. Evet, hayatta bizim bilgimiz ve irademiz dışında gelişen pek çok şey var. Bu şeyler bize olumlu ya da olumsuz yansıyabilir.

Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

- Hemen savunmaya geçmeyin
- Duygulara karşı önlem alın
- Olumsuz insanları görmezden gelin

Duyguları İfade Etmek

- Duygularınızı direkt ifade edin
- Başkalarını suçlamayın
- Farklı görüşlere kulak verin





Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak

- Düzenli spor yapın
- Farklı duyularını geliştirin
- Meditasyon yapın
- Size gç veren sözleri tekrarlayın

Uzun Vadeli Gayret Göstermek

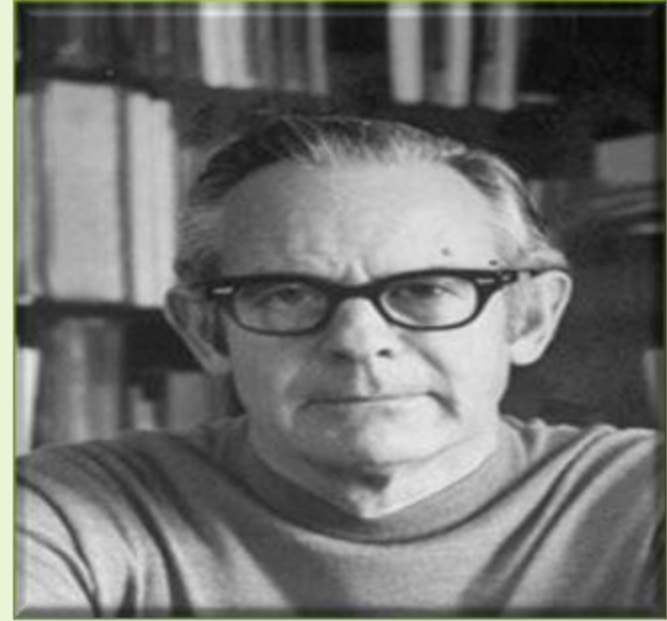
- Günlük Tutabilirsiniz: Günlük tutmak, duygularınızı taze taze tespit edebilmek için iyi bir yoldur. Ne tür olayların ne tür duygulara neden olduğunu günlük tutarak yakın bir biçimde öğrenebilirsiniz.
- Bardağa Dolu Tarafından Bakmayı Öğrenin: Daha iyimser ve yapıcı bir insan olmak zaman ve çaba ister. Ancak daha iyimser ve yapıcı olma alışkanlığı kazanıldığında olaylara artık daha esnek bir şekilde yaklaşabilirsiniz.
- Gerekirse yardım alın.



Sınır Koyma

«Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır.»

(Rollo May)



- Sınırlar aynı zamanda ilişkileri tanımlar. « Burada yetkili olan kimdir? Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur? » gibi soruların cevaplarını çocuklar çizilen sınırlar ve koyulan kurallar sayesinde bulurlar.
- Topladıkları bilgiler yetişkinlerle olan ilişkilerinde nasıl davranmaları gerektiği konusunda onları yönlendirir. Ancak toplanan bilgilerde tutarsızlık olduğunda çocuklar da nasıl davranacaklarını şaşırırlar.



- Günümüzde ocukların serbest bırakıldığında özgüvenleri yüksek olan bireyler olacaklarına dair düşüncelere sahip aileler de vardır. Kural koyan anne babalar, sanıldığının aksine çocuklarına daha az ilgi ve sevgi göstermezler, aksine onların hayatını düzene sokarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, sevgilerini de başka yollardan göstermeyi tercih ederler.
- Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittikleri zaman neler olacağını, yani kendi sınırlarını bilmek isterler. Çocuklar sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çünkü sınırları belirlenmiş bir dünyada kendilerini güvende hissederler.

- Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılık konusunda bir diğer önemli husus kuralın her zaman geçerli olmasıdır.
- Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştııcı bir mesaja dönüşür. Başlanan ve yarım bırakılan kural ve sınırlar çocukların anne babaya olan güvenini sarsar ve anne babanın yetkinliğine gölge düşürür. Bu tip bir uygulama ile çocuk, evde verilen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir.

- Kurallar koyarken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır.
- Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.
- Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.



Sınır Koyma Neden Önemlidir

- Çocukların araştırma yapması için özgürlük alanı sağlar. Çocuğa güvenlik sağlar. Çocukların gelişim dönemine uygun bağımsız bireyler olarak yetişmesini zemin hazırlar ve destekler. Çocuğun kendisine ve başkalarına saygısı gelişir.
- Sınırlar çocukların keşiflerine yön verecek kadar kesin, gelişim değişimlerine izin verecek kadar da esnek olmalıdır.

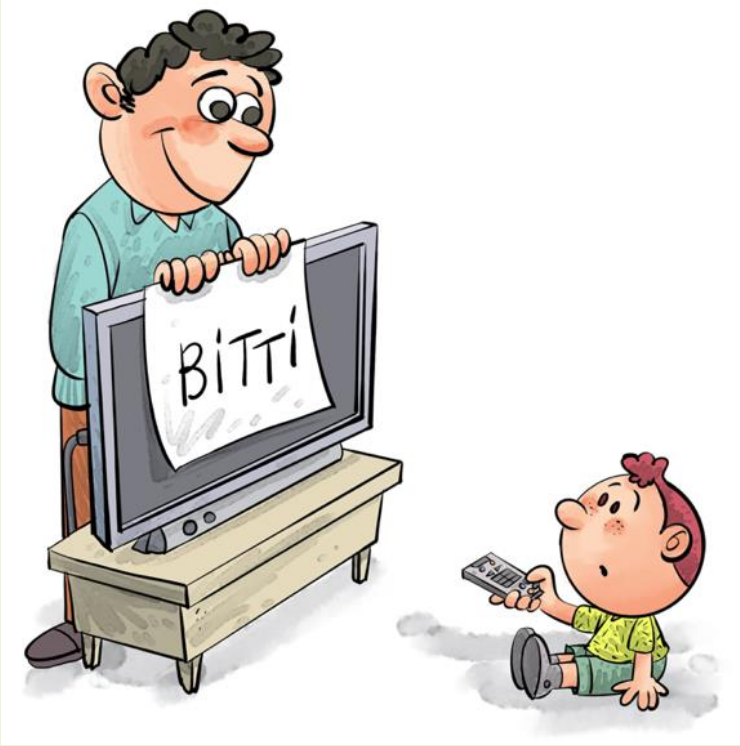
- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler. Zamanla kendini değersiz hissetme, yetersiz hissetme ve toplumla uyum sorunları yaşanabilmektedir. Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etmekte zorlanabilmektedir.
- Sınırlar çok katı olunca; çocukların yeni keşif ve öğrenmelerine engel olur, özgüven ile özsaygı eksikliğine ve öz yeterlilik sorunlarına sebep olur, umutsuzca pes edip kendileri için herhangi bir hedef ve amaç belirleyemezler.

Sınır koymak ne değildir?



- Sınır koymak, kesinlikle çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.
- Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.
- Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.

Ebeveynlerce sınır koyarken yapılan yanlışlar



- Çocuğun özgüvenini kaybetme korkusu yaşamak
- Kızgın ya da yalvarır dil kullanmak
- Önce evet sonra hayır demek
- Anne baba davranışlarında tutarsız olması
- Ceza yönteminin kullanılması
- Uzun nasihat ve söylemler

Anne babalar neden sınır koymakta zorlanır?

- Yaşam tarzı, (Çağımızın sorunu olarak hız. Anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte, sabır ve anlayış her zaman yeterince gösterilememektedir.)
- Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı, (Anne baba kendi yaşadıklarına benzer deneyimleri çocuklarına yaşatmak istememeleri.)
- Aşırı şefkat ve iyi ilişki isteği,
- Suçluluk duygusu, (Anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutması.)
- Çocuktan gelen olumsuz tepkiler, (Çocuğun sen zaten beni sevmiyorsun vb. gibi ifadeleri.)
- Çocuklarına yeterince zaman ayıramama.

Sınır Koyma Aşamaları

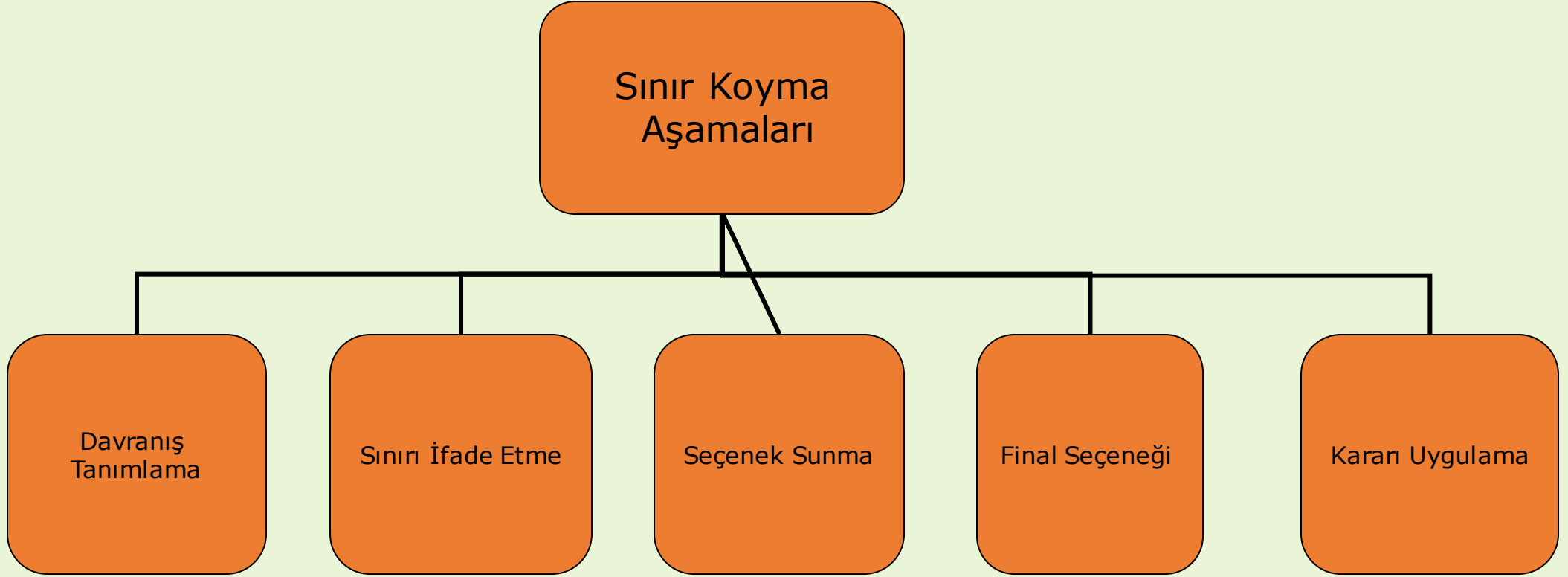
Davranış
Tanımlama

Sınırı İfade Etme

Seçenek Sunma

Final Seçeneği

Kararı Uygulama



Davranışı Tanımlama:

- Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır.

Kısa cümlelerle görülen şey söylenir, tahmin ve yorum yapmaktan kaçınılır.

Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır.

- Örnek: Sen(Çocuğun o an yaptığı hareket). Defterlerini fırlatıyorsun.

Sınırı İfade Etme: Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir.

- Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir.
- *Sınırları açıklarken **BİZ** denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar.*

Seçenek Sunma: Yeni bir davranış seçeneği verilir.

- Verilen seçenek;
- Doğal
- Mantıklı
- Ceza anlamı olmayan
- Kabul edilebilir
- Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

Final Seçeneği/Yoksunluk Verme: Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır.

Sınırlara uyma ya da uymama çocuğun kendi kararı olacaktır.

Kararı Uygulama: Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.

Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.



- ÖRNEK; Odadaki eşyaları fırlatması

Davranış Tanımlama:

- “Burak, eşyaları fırlatmak sanırım hoşuna gitti.”

Sınır:

- “Ama biz eşyalarımızı fırlatmıyoruz.”

Seçenek:

- “Eğer bir şey fırlatmak istiyorsan bu topu basket potasına fırlatabilirsin”

Final Seçeneği:

- “ Eğer eşyaları fırlatmaya devam ediyorsan benim yanımda oturmayı seçiyorsun demektir. ”

Kararı uygulama:

Çocuk verilen seçeneklerden sonra sınıra uymamaya devam ediyorsa final seçeneği uygulanır.

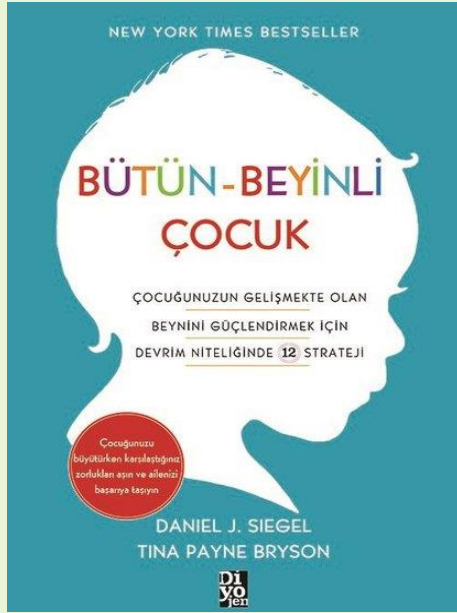
Çocuklara yanlış yaptığı, kusurlu olduğu yerde doğruyu göstermek, bunun hayatta karşılığı ve cezası olduğunu öğretmek çocuklara yapılacak en büyük iyiliktir.”

• Prof. Dr. Yankı YAZGAN



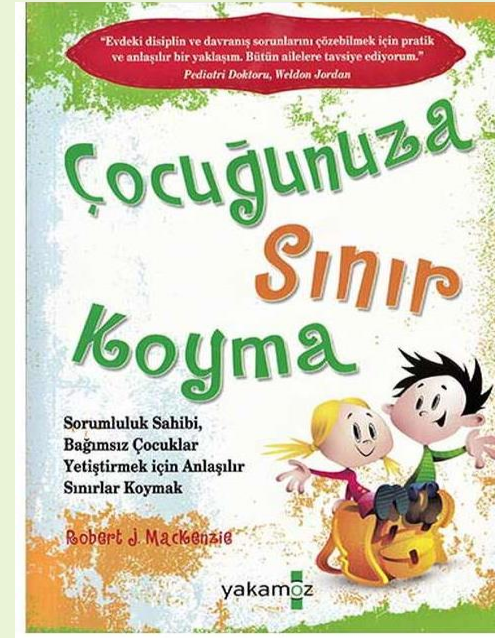
Kitap Önerileri:

1)



Bütün Beyinli Çocuk
Daniel J. Siegel & Tina P.
Bryson

2)



Çocuğunuza Sınır Koyma
Robert J. Mackenzie

Kullanılan Kaynaklar

- Mackenzie, R, J. (2014). *Çocuğunuza Sınır Koyma*. Yakamoz Yayınları.
- Kara, İ., & Sığırtmaç, A. D. (2022). Çocukların duygu düzenleme becerileri ve problem davranışları ile öğretmen ve ebeveynlerinin duygu düzenleme ve öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (83), 887-908.
- Kuru, N., Kesen, N., & Kesmez, Ş. (2021). Duygu koçluğu iletişim eğitiminin okul öncesi öğretmenlerinin ve annelerin yaşamlarına etkisi: Bir deneyim paylaşımı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 1083-1124.
- Yanıt, E. (2020). Çocukumu benden alın! Sınır koyma probleminin çocuk merkezli oyun terapisi ile sağaltımı (Olgu sunumu). *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 35-48.
- Edirne İl Milli Eğitim Müdürlüğü Duygu Kontrolü Öğretmen Sunumu
- Hayriye Andiçen Anaokulu Veli Broşürü
- Bilkent İlkokulu Veli Broşürü
- <https://acikders.ankara.edu.tr>

Katılımınız için Teşekkürler

