

VELİ BÜLTENİ

Nurullah Baldöktü İlkokulu

Mart - 2025



Derleyen

Zuhal ASARLI

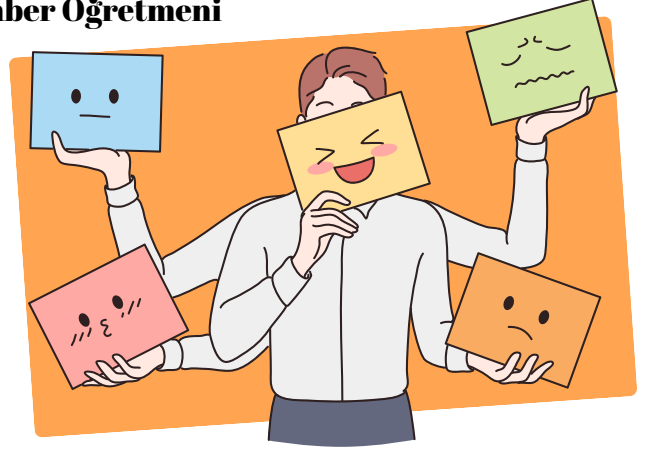
Doktor Psikolojik Danışman

NUBAL Rehber Öğretmeni

1

Duygu Düzenleme Nedir?

Duygu düzenleme, çocukların hissettikleri duyguları tanıması, anlamlandırması ve uygun şekilde ifade edebilmesi sürecidir. Bu beceri, sosyal ilişkiler, akademik başarı ve psikolojik iyi oluş için kritik bir rol oynar.



2

Duygu Düzenleme Becerileri Neden Önemlidir?

- Çocukların kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar.
- Sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına yardımcı olur.
- Kaygı ve stresle başa çıkma yetilerini geliştirir.
- Dikkat ve odaklanma becerilerini artırır.



Ebeveynler Duygu Düzenleme Becerilerini Nasıl Destekleyebilir?

- **Model Olun:** Kendi duygularınızı sakın ve yapıcı bir şekilde ifade edin.
- **Duyguları Adlandırın:** "Şu an çok üzgün hissediyorsun/Hayal kırıklığı yaşamışsın." gibi ifadelerle çocuğunuzun duygularını anlamasına yardımcı olun.
- **Duygu Düzenleme Teknikleri Öğretin:** Derin nefes alma, sakinleşme kutusu veya rahatlama etkinlikleri gibi yöntemleri oyunlaştırın.

Duygu Düzenlemede Basit ve Etkili Egzersizler

- Derin Nefes Alma: 4 saniye boyunca burundan nefes al, 4 saniye tut, 4 saniyede nefesi ver.
- Rahatlama Kutusu: İçinde sevdiği eŐyalar olan bir kutu hazırlayarak sakinleŐmesine yardımcı olun.
- Hareket Etmek: Dans etmek, yürümek veya oyun oynamak stresi azaltmaya yardımcı olur.
- Hayal Gücü Egzersizi: ocuđunuzdan gözlerini kapatıp sevdiği bir yeri hayal etmesini isteyin. Rahatlatıcı bir ortamda olduğunu düŐünmek sakinleŐmesine yardımcı olur.
- Sıkma ve Bırakma Egzersizi: ocuđunuzdan ellerini yumruk yapıp 5 saniye sıkmasını ve ardından gevŐetmesini isteyin. Bunu farklı kas gruplarıyla da yaparak rahatlamasına yardımcı olabilirsiniz.
- Güvenli Alan Yaratma: Çocuđunuz için evde bir köŐe belirleyip, oraya rahatlatıcı nesnelere koyarak duygularını düzenleyebileceği bir alan oluŐturabilirsiniz.
- Arı Nefesi: ocuđunuzdan gözlerini kapatıp burnundan derin nefes almasını ve nefesini verirken hafif bir "vızıldama" sesi çıkarmasını isteyin. Bu egzersiz gevŐemeye ve odaklanmaya yardımcı olur.
- Ha/Ho/Hi Kahkaha Yogası: ocuđunuzla birlikte "Ha-Ho-Hi" diyerek kahkaha atın. Bu, stresin azalmasını ve olumlu duyguların artmasını sağlar.
- Yüzden Geriye Dođru 4'er Sayma: ocuđunuzdan 100'den geriye doğru dörder dörder saymasını isteyin. Bu egzersiz zihinsel odaklanmayı artırır ve dikkatini dağıtarak sakinleŐmesine yardımcı olur.

Ebeveynlere Son İpuçları

- Çocuğunuzun duygularını anlamaya ve ifade etmesine alan tanıyın.
- Duygularını kontrol etmeleri konusunda sabırlı olun, zamanla geliŐecektir.
- Sizin de desteğe ihtiyacınız olduğunda bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin

