



GELECEGE
DOKUNAN
ANNELER



**DUYGU
DÜZENLEME
BECERİSİ**

gelecedokunananneler.com



[gelecedokunananneler](https://www.instagram.com/gelecedokunananneler)

DUYGUSAL ZEKA

Mutlu ve sağlıklı bir çocuk ve yetişkin için duygusal zeka anahtar değerindedir. "Bilimsel araştırmalar, IQ düzeyinden çok, duygusal zekanın, hayatın tüm alanlarındaki (aile ilişkileri de dahil olmak üzere) mutluluğu ve başarıyı belirlediğini ortaya koymuştur."–John Gottman, "Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek"

Duygusal zekâ (EQ), kendimizin ve çevremizdekilerin duygularını algılama, değerlendirme ve yönetme yeteneğidir. Bu beceriler çocuklar tarafından uygun deneyimlerle öğrenilir ve ebeveyn rehberliğinde geliştirilebilir.

Güzel haber şu ki, tüm çocuklar duygusal zeka becerilerini öğrenme kapasitesine sahip. Sadece onlara nasıl olacağını öğretmek için yetişkinlere ihtiyaçları var. Çocuğunuzu duygusal ihmalden koruyacak ve duygusal farkındalıklarını da geliştirecek bu cümleleri sık sık kullanmanızı öneririz:

İyi misin?

Anlatmak ister misin?

Ben sana inanıyorum!

Nasıl hissediyorsun?

İhtiyacın olduğunda yanındayım.

Seni seviyorum.

Seninle gurur duyuyorum.

Yeterlisin.

Herkes hata yapabilir. Mükemmel olmak gerekmez.

Tüm duygular normaldir.



DUYGULARI ADLANDIR

Çocuğunuzu “aynalayın.” Örneğin, çocuğunuz bir oyunda kaybetti, “Kaybetmeyi hiç sevmedin. Şu anda gerçekten kızgın hissediyorsun, değil mi?” diyebilirsiniz. Veya üzgün görünüyorsa, “Arkadaşlarını göremedin diye üzüldün, değil mi?” diyebilirsiniz. “Kızgın”, “üzgün”, “sıkılmış” “mutlu” “heyecanlı” “sabırsız” gibi sözcüklerin hepsine etkileşimlerinizde yer verin.



EMPATİ GÖSTER

Örneğin, çocuğunuz banyodan çıkmamak için ağlıyorsa, “Üşürsün, hasta olursun” demek yerine, “Biliyor musun, ben de eğlendiğim şeyi bırakamıyorum bazen, üzgün hissediyorum. İstemediğin zaman yapmak zor” gibi empatik ifadeler kurabilirsiniz. Çocuğunuz için duygusunu adlandırıp, yargılamadan empati sunduğunuzda sinir sistemi yatışacağı için sizle işbirliği yapması da daha olası olacaktır.



DUYGULAR HAKKINDA KONUŐ

Çocuğunuzla, her gün duygular hakkında konuşun. Kitabımızda, Prof. Dr. Belma Tuğrul’un önerdiği, “Duygumu tahmin et” ve “Duygu Çarkı” gibi pekçok duygusal farkındalık oyununu faydalı bulabilirsiniz.



DUYGULARI İFADE ETMENİN UYGUN YOLLARINI GÖSTER

Çocuğunuza duyguları nasıl ifade edeceğini öğretmenin en iyi yolu bu becerileri uygulamada kendinizin örnek olmasıdır. Örneğin, “Üzüldüm/kızdım” demek ya da hissettiğimiz duyguyu içeren bir yüzün resmini çizmek yararlı olabilir.



SAĞLIKLI BAŞA ÇIKMA YOLLARINI MODELLE

Çocukların duygularıyla sağlıklı bir şekilde, yani kendisine ve çevresine zarar vermeden, nasıl başa çıkacaklarını öğrenmesi gerekir. Burada en önemli nokta, çocukların biyolojik olarak kendilerini sakinleştirme becerilerinin henüz gelişmemiş olmasıdır. Yani duygularıyla başa çıkmak için ebeveynlerinin rehberliğine ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz öfkelendiğinde ve kendini durduramadığında, sakinleşmesi için birkaç nefes almayı öğretmek veya beraber baloncuk üflemek, sonra baloncukları yakalama oyunu esnasında bedeni hareket ettirmek, rahat hissediyorsa sarılmak-ağlamak ve farklı duyuları ile temas ettiren bir sakinleme köşesi hazırlamak oldukça yararlı olacaktır.



PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ GELİŞTİR

Çocuğunuzun, problem çözümü becerileri için, bir duygu koçu gibi davranın. Bir problem olduğunda "Sence nasıl çözebilirsin?" diye sorun ve önerdiği çözümleri yargılamadan dinleyin. Gerektiğinde rehberlik sağlayın, ancak çocuğunuzun kendi çözümünü seçip uygulamasına izin vermeye çalışın.

Detaylı bilgi için: "Duyusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek" adlı kitabı (John Gottman, Görünmez A. Y.)

DUYGUSAL ZEKA HANGİ BECERİLERİ İÇERİR?

1. Öz Bilinç / Duygusal Farkındalık

Ne hissediyorum?

2. Empati

Çocuğum ne hissediyor?

3. İç Motivasyon

Çözüm adımı atmak için kendimi harekete geçirebiliyor muyum?

4. Duygu Yönetimi (Öz Düzenleme)

Kaygı, öfke, üzüntü gibi duygularımla ve stresli durumlarla baş edebiliyor muyum?

5. Sosyal Beceriler

İletişim, çatışma yönetimi ve liderlik becerilerim ne seviyede?

Güzel haber şu ki, çocukken bu yetilerimiz gelişmediyse bile ebeveyn olduğumuzda duygusal zekamızı geliştirebilir, çocuğumuza da örnek olabiliriz çünkü EQ her yaşta geliştirilebilir.



PROJEMİZHAYAT

Projemiz Hayat ekibi olarak bireysel sorgulamalarımızla temellenen ve geniş kitleler için sosyal fayda yaratmayı hedeflediğimiz, hayata dair projelerimizin ilki olan “Geleceğe Dokunan Anneler” ile “erken çocukluk döneminde duygusal ihmal” konusuna dikkat çekmek, farkındalık yaratmak ve çözüm üretmek için çalışmaktayız.

Kitabımız, seminerlerimiz, ücretsiz eğitimlerimiz, web sitemiz, gönüllülerimiz ve etkinliklerimizle her zaman yanınızdayız.



Detaylı bilgi için: Kitabımız “Geleceğe Dokunan Anneler: Çocuklukta Duygusal İhmal Tanıma, Fark Etme ve Önleme” (Epsilon Yayınevi, 2020) inceleyebilirsiniz.

www.gelecegedokunananneler.com   gelecegedokunananneler

Projemize destek vermek için: phocagoods.com