

BAKIM VERENLER İÇİN REHBER



KA210-ADU · Yetişkin Eğitiminde Küçük Ölçekli Ortaklıklar

EMPATİYLE GÜÇLENMEK DUYGUSAL ZEKA EĞİTİM PROGRAMI DEZAVANTAJLI ÇOCUKLARIN BAKIMINDA



Proje No: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinatör: Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

2026



Künye

Proje Adı: Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka
(Empowered by Empathy – Emotional Intelligence in Caring for Disadvantaged Children)

Proje Türü: Erasmus+ KA210-ADU – Yetişkin Eğitiminde Küçük Ölçekli Ortaklıklar

Proje Numarası: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinatör: Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

Ortaklar: Kırıkkale Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Türkiye)

Instytut Family Center (Polonya)

Redefine (Portekiz)

Finansör: Avrupa Birliği – Erasmus+ Programı (Türkiye Ulusal Ajansı aracılığıyla)

Katkı Sağlayanlar

Selami Kaynakhan (Proje Koordinatörü)

Dr. Magdalena Reka (Psikolog)

Dr. Franciszek Reka

Çiğdem Açıkyıldız Kazel (Sosyal Çalışmacı)

Dr. Muradiye Oral (Psikolog)

Elif Eker Ataç (Psikolog)

Havva Şensoy (Sosyolog)

Selda Usul Ergörün (Psikolog)

Büşra Şimşir Altaş (Sosyal Çalışmacı)

Eda Sevinç Başer (Sosyolog)

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada yer alan görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı bunlardan sorumlu tutulamaz.

© 2026 Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

Bu yayın, kaynak gösterilmek koşuluyla eğitim amaçlı olarak çoğaltılabilir ve paylaşılabılır; ticari amaçla kullanılamaz. Bu kitap ücretsizdir, parayla satılamaz.



Co-funded by
the European Union



BAKIM VERENLER İÇİN REHBER – Yapay zekâ destekli dil notu:

Bu yayının İngilizce, Portekizce ve Lehçe sürümleri çeviri ve/veya dilsel düzenleme için yapay zekâ desteğiyle hazırlanmış ve ardından insan incelemesi ve doğrulamasına tabi tutulmuştur. Bu incelemeye rağmen çeviri, transkripsiyon veya editoryal nitelikte bazı hatalar kalmış olabilir. Herhangi bir uyuşmazlık durumunda, Türkçe kaynak sürüm birincil referans olarak esas alınmalıdır.

Giriş

Empatiyle Güçlenme: Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zekâ



Sevgili Bakım Verenler

Erken çocukluk dönemi, insan gelişiminin “altın çağı”dır ve bu dönemde sizlerin çocukların gelişimi üzerindeki rolü paha biçilemezdir. Eskiden hayatta başarılı olmak için yalnızca yüksek notların veya akademik zekânın (IQ) yeterli olduğuna inanırdık. Ancak günümüzde, Duygusal Zekâ’nın (EQ), mutlu olmanın, stresle başa çıkabilmenin ve hem özel hem de iş hayatında başarıyı yakalamanın en önemli anahtarlarından biri olduğunu biliyoruz.

Hayattaki riskleri veya stresli anları tamamen yok etmemiz imkânsızdır; ancak çocukların “koruyucu faktörlerini” güçlendirerek onlara bu dalgalarla nasıl sörf yapacaklarını öğretebiliriz. Çocuk yetiştirirken en önemli görevlerden biri, duygulara saygı duyulan bir ortam oluşturmaktır; çünkü çocuklar yalnızca söylediklerimizden değil, yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek de öğrenirler.

Bu rehber, öfke veya ağlama krizlerinde daha hazırlıklı olmanıza ve çocukların giderek daha bağımsız, empati kurabilen ve iyi oluş hâlini deneyimleyebilen bireyler olarak gelişmelerini desteklemenize yardımcı olacak pratik bir yol haritası olarak hazırlanmıştır.

Beraber büyümek ve öğrenmek dileğiyle...

1. Duygusal Farkındalık (Özbilinç): Duyguları Tanıma ve İsimlendirme



Duygusal Farkındalık (Özbilinç) Nedir?

Duygusal farkındalık, bir duygu ortaya çıktığı anda onun farkına varabilme becerisidir ve duygusal zekânın temelini oluşturur. Yalnızca “kötü hissediyorum” demek yerine, örneğin “hayal kırıklığına uğradım” veya “kışkırandım” diyebilmek bu becerinin özünü oluşturur.

Temel Duyguları Tanıyalım

- Öfke — Sınırlarımızı korumamıza yardımcı olur.
- Üzüntü — Kayıplara uyum sağlamamıza ve enerji toplamamıza yardımcı olur.
- Korku — Bizi tehlikelere karşı uyanık tutar.
- Zevk/Neşe — Hayattan doyum almamıza yardımcı olur.
- Sevgi — Güvenli bağlar kurmamızı destekler.
- Şaşkınlık — Dikkatimizi yeni durumlara odaklar.
- İğrenme — Zararlı unsurlardan uzak durmamıza yardımcı olur.
- Utanç — Sosyal uyum ve kişisel sınırlar hakkında geri bildirim verir.

Duygusal Zekâ için Beş Temel Beceri

Yale Üniversitesi Duygusal Zekâ Merkezi tarafından geliştirilen RULER metodu, duygusal beceriler için beş bölümlü bir çerçeveye sunar.

01 Tanıma — Kendi içimizdeki ve başkalarındaki duyguları yüz ifadeleri, beden dili ve diğer ipuçları aracılığıyla okuyup tanıyabilmek.

02 Anlama — Bir duygunun nereden geldiğini, nedenlerini ve yol açabileceği sonuçları anlayabilmek.

03 İsimlendirme — “Kızgın” veya “kötü” gibi genel kelimelerin ötesine geçerek “hayal kırıklığına uğramış”, “rahatsız olmuş” veya “öfkeli” gibi daha zengin bir duygu kelime dağarcığıyla hisleri daha kesin adlandırmak.

04 İfade Etme — Hislerimizi başkalarına zarar vermeden nasıl ifade edeceğimizi öğrenmek. Temel kural şudur: “Bütün duyguları yaşamak serbesttir, ancak her davranış serbest değildir.”

05 Düzenleme — Bir duygunun etkisiyle hemen harekete geçmeden önce durup düşünebilme becerisini geliştirmek. Küçük çocuklar için sakinleşmek; derin “göbek nefesleri” almak, sessiz bir alana geçmek veya güven veren bir sarılma almak kadar basit olabilir. Çocuklar büyüdükçe motivasyon ve problem çözme için daha bağımsız stratejiler geliştirmeye başlarlar.

Pratik Bir Araç: Duygu Metre

Duygu Metre, çocukların duygularını isimlendirmesine yardımcı olan görsel bir araçtır. Hisleri iki

eksende dört renk bölgesine ayırır: Enerji (yüksek/düşük) ve Hoşnutluk (olumlu/olumsuz).

Sarı Bölge (Yüksek Enerji, Olumlu) — Mutlu, heyecanlı, iyimser ve coşkulu hisler.

Yeşil Bölge (Düşük Enerji, Olumlu) — Sakin, huzurlu, rahatlamış ve dengeli hisler.

Mavi Bölge (Düşük Enerji, Olumsuz) — Üzgün, hayal kırıklığına uğramış, umutsuz veya yorgun hisler.

Kırmızı Bölge (Yüksek Enerji, Olumsuz) — Öfkeli, kaygılı, korkmuş veya dehşete düşmüş hisler.

Bakım Verenin Rolü: Hissetme İzni

Çocuklar yoğun duygularla nasıl başa çıkacaklarını çevrelerindeki yetişkinleri izleyerek öğrenirler. Bakım verenin rolü bir eleştirmen olmak değil, bir “duygu koçu” olmaktır. Duygusal patlamalar yalnızca yönetilmesi gereken davranışlar olarak değil, çocukla bağlantı kurmak ve hissettiği duyguyu isimlendirmesine yardımcı olmak için fırsatlar olarak da ele alınabilir.

Evde Uygulanabilecek Detaylı Etkinlikler

“Buzdolabındaki Duygu Metre” Rutini

Nasıl uygulanır: Sarı, Yeşil, Mavi ve Kırmızı bölgelerden oluşan Duygu Metreyi buzdolabına asın. Ailece her gün “Şu an Duygu Metrede hangi renktesin?” diye kontrol edin. Çocuk rengi belirledikten sonra, o bölgedeki daha kesin duyguyu bulmasına yardımcı olun; örneğin: “Kırmızıdayım çünkü hayal kırıklığına uğradım.”

Amacı: Çocuğun yalnızca “kötü hissediyorum” demek yerine iç dünyasını renkler üzerinden somutlaştırarak duygusal farkındalığını ve RULER metodundaki İsimlendirme becerisini geliştirmek.

“Patates Olma Oyunu”

Nasıl uygulanır: Çocuktan bir patates olduğunu hayal etmesini isteyin. “Şimdi pazardasın ve poşete konuyorsun. Şimdi mutfaktasın ve kabukların soyuluyor”—abartılı yüz ifadeleriyle canlandırmasını isteyin—“şimdi de kızgın yağa atıldın” gibi yönergeler verin.

Amacı: Çocuğun farklı durumlara karşı heyecan, acı, şaşkınlık veya korku gibi hâlleri yüz ifadeleriyle yansıtmayı sağlayarak içsel farkındalığını artırmak.

2. Duyguları Kontrol Etme ve Kriz Yönetimi



Duyguları Yönetmek Ne Demektir?

Duyguları yönetmek, hislerimizi bastırmak veya yok saymak değil; onların esiri olmadan yönlendirebilmektir. Çevreye göre anında ısınıp soğuyan bir “termometre” olmak yerine, kendi iç sıcaklığını ayarlayan bir “termostat” gibi davranmayı hedefleriz. Bir çocuk için öfkelenildiğinde elindeki oyuncakı fırlatmak yerine “Şu an çok kızgınım” diyebilmeyi öğrenmek önemli bir adımdır.

Dört Adımda Sakinleşme Yöntemi

Öfke ve kriz anlarını yönetmek için şu dört basit adımı kullanabilirsiniz.

01 Derin Nefes Almak — Öfke anında beyin acil durum alarmı verir ve mantıklı düşünmek belirgin şekilde zorlaşır. Derin nefes almak vücudun acil durum modundan çıkıp sakinleşmesine yardımcı olur.

02 Duygunun Adını Koymak — İçinizden veya sesli olarak “Şu an çok hayal kırıklığına uğradım” demek, dikkati duygusal tepkiden problem çözmeye kaydırmaya yardımcı olabilir.

03 O Ana Odaklanmak — Düşünce seline kapılmak yerine şimdiki ana odaklanın. Bu, duygunun etkisinin azalmasına yardımcı olabilir.

04 Olumsuz Düşüncelere İnanmamak — “Her şey mahvoldu” veya “Beni hiç dinlemiyor” gibi abartılı düşünceleri fark edin ve olaya başka bir açıdan bakmaya çalışın.

Kriz Anları İçin 90 Saniye Kuralı

Beyinde öfke veya korku tetiklendiğinde, bunun vücuttaki etkisinin genellikle yaklaşık 90 saniye sürdüğü ifade edilir. Bu kısa sürede “Zaten hep böyle yapıyor” gibi felaket senaryolarıyla öfkeyi beslemezsek duygu dalgası gelir ve geçer. Çocuğunuza ve kendinize bu 90 saniyelik dalgada “sörf yapmayı” öğretmek, bağıırıp çağırmanın önüne geçmenin en güçlü yollarından biridir.

Bakım Veren Olarak Ne Yapmalıyız?

Küçük çocuklar kendi başlarına sakinleşemezler; sizin sakinliğinize ihtiyaç duyarlar. Kriz anlarında şu iki kuralı hatırlayın:

Duraklama Gücü — Çocuğunuz kriz yaşadığında anında tepki vermek yerine bir nefeslik durun ve bekleyin. Bu kısa duraksama, sonradan pişman olabileceğiniz dürtüsel tepkileri azaltabilir.

Duyguya İzin Ver, Davranışa Sınır Koy — “Tüm duygular normaldir ama her davranışa izin verilemez” ilkesini kullanın. Örneğin: “Şu an çok kızgın olduğunu anlıyorum ama kardeşine vurmana izin veremem.”

Evde Uygulanabilecek Detaylı Etkinlikler

“Kaplumbağa Taktiği”

Nasıl uygulanır: Çocuğunuza çok öfkelenildiğinde bir kaplumbağa gibi davranmayı öğretin. Dört adım:

duygunu fark et ve “Dur” de; hayalinde kaplumbağa kabuğuna çekilip kollarını bağla; derin nefes alarak sakinleş; sakinleşince kabuğundan çık ve sorunu çözmeye çalış.

“Sakinleşme Köşesi”

Evin bir köşesine yumuşak yastıklar, stres topları ve duygu kartları koyun. Burası bir ceza köşesi değildir. Çocuğun çok öfkелendiğinde veya ağlamak istediğinde kendi isteğiyle gidip sakinleşebileceği bir mola alanı olmalıdır.

3. Başkasını Anlayabilmek — “Empati”



Empati Ne Demektir?

Hayatta hepimiz en çok “görölmek, duyulmak ve anlaşölmek” isteriz. Empati yalnızca kibar olmak değildir; kendi benliğimizi kaybetmeden, karşımızdakinin ne hissettiğini onun bakış açısından anlamaya çalışmaktır.

Empati sihirli bir yetenek değildir; beynin biyolojisiyle ilişkilidir. Beynimizdeki “ayna nöronların”, karşımızda ağlayan veya acı çeken birinin ne hissettiğini anlamamıza yardımcı olduğu düşünölr. Empati bir kas gibidir; kullandıkça ve pratik yaptıkça güçlenir.

Acımak ile Empati Arasındaki Kritik Fark

Çocuklarımıza öğretmemiz gereken en önemli farklardan biri budur. Acımak “Senin adına üzüldüm” der ve uzaktan bakarak araya mesafe koyar. Empati ise “Seni anlıyorum; bu acıyı seninle birlikte hissediyorum” der ve bağ kurmak için kişinin yanına yaklaşır.

Çocuđunuzu Anlamak için Üç Adımlı Formöl

Cevap Vermek İçin Değil, Anlamak İçin Dinleyin — Yargılamayın ve araya girmeyin; tüm dikkatinizle çocuğın yanında olun.

Fark Ettiđiniz Şeyi Söyleyin — “Bu durum seni çok bunaltmış ve hayal kırıklığına uğratmış görünüyor” gibi bir cümleyle duygusunu ayna gibi ona yansıtın.

Duygusuna Hak Verin — Örneğin “Böyle hissetmen anlaşılır” deyin. Duyguyu onaylamak her davranışı onaylamak değildir; çocuğın duygusal deneyimini kabul etmektir.

Evde Uygulanabilecek Basit Oyunlar

“Benim Yerime Geç” Oyunu

Ailece herkes başından geçen komik, üzücü veya zor bir olayı küçük bir kâğıda yazıp bir torbaya atsın. Sonra herkes torbadan bir kâğıt çeksın ve olayı sanki kendisi yaşamış gibi birinci tekil şahısla (“Ben...”) anlatsın veya canlandırsın. Amaç, bakış açısı alma becerisini uygulamaktır.

“İyilik Alışkanlığı”

Empati yalnızca hissetmek değil, harekete geçmektir. Çocuđunuzu hasta bir akraba veya arkadaşı için geçmiş olsun kartı hazırlamaya, sokak hayvanlarına su vermeye ya da kardeşine veya ev halkından birine yardım etmeye teşvik edin. Bu etkinlik dikkati kendinden başkalarına yöneltir ve diğer insanların ihtiyaçlarını fark etmeyi destekler.

4. Sosyal Beceri ve Çatışma Çözme



Sosyal Beceri ve İletişim Nedir?

Sosyal beceriler, kendi duygularını anlayabilen ve başkalarıyla empati kurabilen bir kişinin bu özelliklerini ilişkilerine yansıtırma biçimleridir. Bu beceriler, başkalarıyla iyi geçinmeyi, birlikte çalışmayı ve anlaşmazlıkları kavgaya dönüştürmeden çözmeyi destekler.

Temel unsurlardan biri iyi bir dinleyici olmaktır: karşıdakinin sözünü kesmeden dinlemek, konuşmayı sürekli kendimize çevirmemek ve yargılamamaya çalışmak. Bu tutum, insanların birbirlerinin duygularını daha iyi anlamasına ve daha etkili iletişim kurmasına yardımcı olur.

Çatışma Çözme Stratejileri

Çocuklar ve yetişkinler sosyal hayatta sık sık çatışma yaşarlar. Rehber, çocuklara hayvan sembolleriyile öğretilebilecek beş strateji sunar:

Kaplumbağa Stratejisi (Geri Çekilme) — Tartışmadan kaçınmak için sessiz kalır ve gerginlik çıkmasını diye haklı olduğu durumlarda bile hakkını savunmaktan kaçınabilir.

Oyuncak Ayı Stratejisi (Alttan Alma) — Uyumlu ve iyi niyetli görünmek için kendi ihtiyaçlarını geri plana atar ve kimse üzülmesin diye karşı tarafın isteklerine sürekli öncelik verir.

Köpek Balığı Stratejisi (Zorlama) — Yalnızca kendi hedeflerine odaklanır, karşı tarafın duygularına yeterince önem vermeden baskı kurar ve tartışmadan “galip” çıkmaya çalışır.

Tilki Stratejisi (Uzlaşma) — Karşılıklı ödünler arar; iki taraf da isteklerinden bir miktar vazgeçerek ortada buluşur. Örneğin: “Biraz ben oynayayım, sonra sen oyna.”

Baykuş Stratejisi (İş Birliği) — Sorunun kökenine bakar ve herkesin ihtiyaçlarını mümkün olduğunca karşılayan yapıcı ve adil bir çözüm arar.

Bakım Verenin Rolü: Çözüme Rehberlik Etmek

Çocuğunuz bir sorun yaşadığında onun adına çözmek veya kimin haklı olduğuna karar veren bir hâkim olmak yerine, hangi hayvan stratejisini kullandığını sorun ve daha yapıcı bir çözüme doğru rehberlik edin. Amaç, çocukların duruma göre Tilki veya Baykuş stratejilerini kullanmayı öğrenmesi, Kaplumbağa veya Köpek Balığı tepkilerine otomatik olarak yönelmemesidir.

Evde Uygulanabilecek Basit Oyunlar

“Çözüm Üret, Uygula!”

Nasıl uygulanır: Günlük hayattan bir sorun seçin; örneğin kardeşlerden birinin diğerinin eşyasına zarar vermesi veya iki çocuğun bir oyuncakı paylaşamaması. Rol oyununda çocuktan önce Köpek Balığı gibi zorlayıcı, sonra Tilki gibi uzlaşmacı davranmasını isteyin. Amacı: Farklı stratejilerin sonuçlarını karşılaştırmak ve daha yapıcı bir çözümün iki taraf için nasıl daha işlevsel olabileceğini deneyimlemek.

“Kâğıt Yırtma”

Nasıl uygulanır: Ailede herkese bir A4 kâğıdı verin ve gözlerini kapatmalarını isteyin. Soru sormak ve göz açmak yasaktır. “Kâğıdı ikiye katlayın. Sol üst köşeyi yırtın. Tekrar ikiye katlayın. Sol alt köşeyi yırtın.” gibi yönergeler verin. Gözler açıldığında kâğıtların farklı şekillerde yırtıldığı görülür. Amacı: Soru, etkileşim ve geri bildirim olmadan tek yönlü dinlemenin farklı yorumlara ve iletişim bozukluklarına yol açabileceğini deneyimle göstermek.

5. Atılganlık Becerileri: Kendini İfade Etme ve Hakkını Savunma



Atılganlık Nedir?

Reuven Bar-On'un duygusal zekâ üzerine çalışmalarıyla ilişkilendirilen kişisel beceriler modeline göre atılganlık, kişinin yeteneklerini, inançlarını ve düşüncelerini açıkça ifade edebilmesi ve meşru haklarını yapıcı, şiddetsiz bir biçimde savunabilmesidir. Atılganlık aynı zamanda başkalarının sınırlarına ve haklarına saygı gösterirken kendi sınırlarını belirlemeyi de içerir.

İletişim Tarzları: Pasif, Agresif, Pasif-Agresif ve Atılgan

Çocukların haklarını savunmayı öğrenmesine yardımcı olmak için dört iletişim tarzını tanıtalım:

Pasif (Geri Çekilen) İletişim — Çatışmadan kaçınır, ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanır ve “hayır” demek istediği hâlde sık sık “evet” diyebilir. Alttaki inanç: “Benim ihtiyaçlarım önemli değil.”

Agresif İletişim — Konuşmaları domine eder, söz keser, eleştirir ve olayları kontrol etmeye çalışır. Alttaki inanç: “Yalnızca benim ihtiyaçlarım önemli.”

Pasif-Agresif İletişim — Dışarıdan uyumlu görünür ancak öfkesini alaycılık, dolaylı davranışlar veya sessizlik yoluyla ifade eder. Temel inanç: “Bunu doğrudan söylemeyeceğim ama sana hissettireceğim.”

Atılgan İletişim — Dürüst, doğrudan ve saygılıdır. Kişi kendi sınırlarını açıkça ifade ederken karşı tarafı da empatiyle dinler. Sağlıklı inanç: “Benim ihtiyaçlarım önemli, seninkiler de önemli.”

Güçlü Bir Araç: “Ben” Cümleleri

Atılgan iletişimin merkezinde “Ben” cümleleri vardır. “Beni hiç dinlemiyorsun!” veya “Çok bencilsin!” gibi suçlayıcı “Sen” ifadeleri karşı tarafı savunmaya itebilir. “Ben” cümlesi ise karşı tarafı suçlamadan kişinin kendi duygusunun ve ihtiyacının sorumluluğunu üstlenmesini sağlar. Örneğin “Sen her zaman...” yerine “Bana tam dikkatini vermediğinde kendimi dinlenmemiş hissediyorum” demek gibi.

Sınır Koyma ve “Hayır” Diyebilme

Birçok kişi reddedilmekten veya başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan korktuğu için “hayır” demekte zorlanır. Çocuğa uygun yerde “hayır” demeyi öğretmek, kişisel iyi oluşu ve sağlıklı ilişkileri destekler. “Hayır” demek kaba veya bencil olmak zorunda değildir; kişinin kendi sınırlarına, zamanına ve değerlerine saygı göstermesinin bir yolu olabilir. Atılgan biçimde “hayır” diyebilme, çocuğu akran baskısına karşı koruyan en önemli koruyucu araçlardan biridir.

Evde Uygulanabilecek Basit Oyunlar

Pasif, Agresif ve Atılgan Rol Oyunu

Nasıl uygulanır: Günlük hayattan bir durum seçin; örneğin bir arkadaşın sürekli ödevini kopyalamak istemesi. Çocuktan önce pasif, sonra agresif ve son olarak atılgan tepki vermesini isteyin. Atılgan örnek: “Takıldığın yerde sana yardım edebilirim ama ödevimi kopyalamana izin veremem.” Amacı: Farklı iletişim tarzlarının sonuçlarını karşılaştırmak ve atılganlığı yapıcı, şiddetsiz bir yaklaşım olarak

deneyimlemek.

“Sen” Cümlesini “Ben” Cümlesine Çevir

Nasıl uygulanır: Çocuğa “Oyuncaklarımı hep izinsiz alıyorsun!” gibi suçlayıcı bir cümle verin ve bunu “Oyuncaklarım izinsiz alındığında çok üzülüyorum ve eşyalarım saygı gösterilmesini istiyorum” gibi bir “Ben” cümlesine dönüştürmesini isteyin. Amacı: Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygusunun sorumluluğunu alarak açık biçimde kendini ifade etmeyi pratik etmek.

6. Gelişimsel Dönemlere Göre Çocuk ve Bakım Verenin Duygu Temelli İletişimi



Duygusal İhtiyaçlar Yaşa Göre Nasıl Değişir?

Duygusal beceriler, genel gelişimle birlikte zaman içinde gelişir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönemi anlamak, bakım verenlerin beklentilerini daha gerçekçi biçimde belirlemesine yardımcı olur. İki yaşındaki bir çocuğun öfke nöbeti ile on beş yaşındaki bir ergenin kapıyı çarpması çok farklı gelişimsel, psikolojik ve bağlamsal ihtiyaçları yansıtabilir.

01 Bebeklik ve Erken Çocukluk (0–3 Yaş): “Eş-Düzenleme”

Ne oluyor? Bu dönemde beynin mantıkla ilişkili bölümü olan prefrontal korteks henüz olgunlaşma sürecindedir. Bu yaştaki çocuklar büyük ölçüde temel duyguları — mutluluk, üzüntü, korku veya öfke — çok yoğun yaşar ve kendi kendilerini sakinleştirme kapasiteleri henüz oldukça sınırlıdır.

Bakım verenin rolü: Yetişkin eş-düzenleme sağlar. Kriz sırasında uzun mantıksal açıklamalar etkili olmayabilir. Rehber; sakin fiziksel varlık, yumuşak bir ses tonu, güvenli bağ ve duyguyu isimlendirmeye yardımcı olmayı önerir: “Oyuncağı alamadığımız için şu an çok kızgınsın. Seni anlıyorum ve buradayım.”

02 Okul Öncesi ve Okul Çağı (4–10 Yaş): “Duygu Koçluğu ve Rehberlik”

Ne oluyor? Dil geliştikçe çocuklar duygularını sözcüklerle daha fazla ifade etmeye, başkalarının duygularını anlamaya ve sosyalleşmeye başlar. Dürtü kontrolü gelişmeye devam eder.

Bakım verenin rolü: Duyguları kabul eden ve davranış sınırlarını açık tutan bir duygu koçluğu yaklaşımı kullanın. Her sorunu çocuk adına çözmek yerine kendi çözümlerini bulmasına rehberlik edin.

03 Ergenlik (11+ Yaş): “Gözlemci, Destekleyici ve Sınır Koruyucu”

Ne oluyor? Ergenlik, beynin yeniden yapılandığı, duyguların sıklıkla çok yoğun yaşandığı (bazen “fırtına ve stres” dönemi olarak adlandırılır) ve özerklik ihtiyacının zirve yaptığı dönemdir. Akran ilişkileri genellikle önem kazanır ve zaman zaman aile ilişkilerinin önüne geçebilir. Ergen, kimliğini bulmak için sınırları zorlar ve bakım verenle çatışabilir.

Bakım verenin rolü: Bakım verenlerin sık yaptığı bir hata, ergenin tepkilerini kişisel algılayıp güç savaşına girmektir. Rehber, “yönetici” rolünden daha danışman bir role geçmeyi önerir: yargılamadan dinleyin, nasihat vermeden önce “Fikrimi duymak ister misin?” diye sorun ve kuralları tutarlı ilgi ve kabulle birleştirin.

Farklı Yaş Grupları İçin Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

“Nefes Egzersizleriyle Hayal Yolculuğu” — Özellikle 4–10 Yaş

Nasıl uygulanır: Çocuk stresli veya kaygılı olduğunda rahatça oturmasına yardım edin ve isterse gözlerini kapatmasını isteyin. Dörde kadar sayarak burnundan nefes almasını ve nefesi yavaşça vermesini söyleyin. Ardından “Kendini yemyeşil bir ağacın altında hayal et. Etrafında her renkten çiçekler var. Rahatsın. Çiçeklerin kokusunu içine çek... Kuşların sesini duyuyorsun ve kendini güvende hissediyorsun” gibi bir imgeleme yönlendirin. Amacı: Yavaş nefes ve imgeleme yoluyla stresin bedensel

belirtilerini azaltmaya ve sakinleşmeyi desteklemeye yardımcı olmak.

“Danışmana Mektup Var!” — Okul Çağı ve Ergenlik Öncesi

Nasıl uygulanır: Evin bir köşesine bir “sorun kutusu” veya mektup kutusu koyun. Çocuk, gerekirse yetişkinler de, yüz yüze konuşması zor gelen bir sorun, stres kaynağı veya hatayı kâğıda yazıp kutuya atsın; isterse anonim veya takma adla yazabilir. Mektubu okuduktan sonra yargılamadan, şefkatli ve destekleyici bir dille yanıt yazın. Amacı: Utandırıcı veya doğrudan konuşulması zor konular için daha güvenli bir yazılı iletişim kanalı oluşturmak.

“Kendini Anne-Babanın Yerine Koy!” — Ergenlik

Nasıl uygulanır: Eve dönüş saati, ekran süresi veya sorumluluklar gibi sık tartışılan bir konu seçin ve rolleri değiştirin. Ergen bir süre “ebeveyn” rolüne geçip kuralın gerekçesini ve arkasındaki duyguları anlatsın; yetişkin de “ergen” rolüne geçip itirazları canlandırınsın. Amacı: Bilişsel empatiyi uygulamak ve iki tarafın da diğerinin kaygı ve sorumluluklarını görmesine yardımcı olmak.

7. Duygu Koçluğu: Saldırganlık ve Dürtüsellikle Başa Çıkma Becerileri



Öfke Doğaldır, Saldırganlık Kabul Edilemez

Öfke patlamaları ve saldırganlık birçok bakım veren için zorlayıcıdır. Rehber, herkesin yaşayabildiği bir duygu olan öfke ile insanlara veya eşyalara zarar veren davranış olan saldırganlık arasında ayrım yapar. Bakım verenin görevi çocuğun hiç öfkelenmemesini sağlamak değil, öfkenin vurma, ısırma veya fırlatmaya dönüşme olasılığını azaltacak dürtü kontrolü, öz-düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini desteklemektir.

Ebeveynlik Tarzları ve Duygusal Gelişim Üzerindeki Etkileri

Duygusal anlarda üç geniş tepki tarzı tanımlanır:

Duyguları Yok Sayan Ebeveyn/Bakım Veren — Çocuğun duygularını, özellikle hoş olmayanları, önemsiz veya geçici görür ve “Ağlayacak bir şey yok” gibi ifadelerle hızla dağıtmaya çalışabilir. Bu durum çocuğun hislerinin yanlış olduğuna inanmasına ve duygularını bastırmasına yol açabilir.

Sınırsız / Serbest Bırakan Ebeveyn/Bakım Veren — Çocuğun duygularını kabul eder ve empati kurar ancak davranışlara sınır koymaz veya problem çözmeye yardım etmez; örneğin öfke nöbetinde vurma veya bağırma müdahale etmez. Bu tarzda büyüyen çocuklar dürtülerini kontrol etmeyi öğrenmekte zorlanabilir.

Duygu Koçu Ebeveyn/Bakım Veren — Duygusal krizleri bağlantı kurmak ve beceri öğretmek için fırsat olarak görürken davranış sınırlarını da korur. Bu yaklaşım, empati ile sınır koymanın dengeli bir bileşimidir.

Dr. John Gottman’ın Beş Adımlı Duygu Koçluğu Formülü

Dr. John Gottman’ın duygu koçluğu yaklaşımı, kriz anlarında uygulanabilecek beş adım sunar:

01 Farkında Olun — Çocuğunuzun duygusunun ve kendi duygularınızın, yoğunluk henüz düşükken bile farkına varın.

02 Fırsat Olarak Görün — Öfke veya üzüntü patlamasını çocuğu uzaklaştırmanız gereken bir an olarak değil, yakınlaşmak, bağlantı kurmak ve bir beceri öğretmek için fırsat olarak görün.

03 Empatiyle Dinleyin ve Onaylayın — “Şu an çok hayal kırıklığına uğradığını görebiliyorum” gibi bir cümleyle çocuğun içsel deneyimini anladığınızı gösterin. Onaylamak zararlı davranışa izin vermek değildir; duygusal deneyimi kabul etmektir.

04 Duyguyu İsimlendirmesine Yardım Edin — “Kendini dışlanmış hissetmiş olabilirsin” gibi daha kesin bir duygu adı bulmasına rehberlik edin.

05 Sınır Koyun ve Problem Çözün — Davranışa net sınır koyun ve alternatifler sunun: “Öfkeli hissetmen normal ama vurmana izin veremem. Enerjini güvenli bir biçimde boşaltabiliriz, sonra da bu sorunu nasıl çözeceğimizi düşünebiliriz.”

Kriz Anında Beyin “Modları”

Kriz anında çocuğun beyninin hangi “modda” olduğunu şu şekilde anlayabilirsiniz:

Hayatta Kalma Modu (Vurma/Kırma) — Çocuk vuruyor veya eşya fırlatıyorsa beyni tehlike alarmı veriyordur ve mantıklı düşünmek ciddi şekilde zorlaşır.

Duygusal Mod (Bağırma/Ağlama) — Çocuk çığlık atıyor veya bağırıyorsa yoğun duyguların etkisi altındadır.

Çocuk bu iki moddayken, sizi duyma ve sorun çözme kapasitesi büyük ölçüde azalmış olur. Tekrar mantıklı düşünebilmesi için önce kendini güvende hissetmesi gerekir. Ceza veya çatışmayı büyütme yerine sakin ve şefkatli yaklaşın.

Farklı Yaş Grupları İçin Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Pamuk Üfleme Oyunu

Nasıl uygulanır: Karşılıklı yere uzanın ve aranızda küçük bir pamuk topu koyun. Kural, pamuğun yalnızca yetişkin “Üfle” komutunu verdikten sonra üflenebilmesidir. Amacı: Sırayı bekleme, bir ipucunu dinleme ve anlık dürtüyü eğlenceli bir etkinlik içinde frenleme becerisini pratik etmek.

Kuklalarla Duygu Oyunu

Nasıl uygulanır: İki kukla veya pelüş oyuncakla, iki çocuğun bir oyuncağı paylaşamaması gibi evde sık yaşanan bir çatışmayı canlandırın. Çocuğun yoğun duygularını kukla aracılığıyla daha güvenli bir mesafeden ifade etmesine izin verin ve kuklaların vurmak yerine “konuşarak” nasıl anlaşabileceğini birlikte keşfedin. Amacı: Oyun yoluyla duygusal ifade ve problem çözme desteklemek.