

PROJENİN ADI: Duygularını Kucakla!

PROJE KOORDİNASYON BİRİMİ: Muğla Milli Eğitim Müdürlüğü

PROJE KOORDİNATÖRÜ: Psikolojik Danışman Duygu GEÇGEL

PROJENİN BAŞLATILMA GEREKÇELERİ:

- Toplum olarak duygularımız hakkında pek konuşmuyoruz hatta güçlü ve zor duygularımızla baş etmede inkâr-yok sayma, bastırma veya kaçma gibi stratejileri tercih ediyoruz. Çünkü o duygu ile ne yapacağımızı bilmiyoruz. Bunu yapabilmek için öncelikle o duygumuzu tanımlayabilmemiz ve onu sağlıklı bir şekilde yaşayıp yönetebilme becerimizin olması gerek.

Duygu düzenleme, hangi duyguları yaşadığımızı farkında olmayı, duygularımızın şiddetini ve onları ifade etme şeklimizi kontrol edebilmek ya da dengeleyebilmektir. Öğrenilebilen bir beceridir. Duygu düzenleme, duygularımızı bastırmak değildir. Duygularımızı bastırmak, görmezden gelmek, unutmaya çalışmak başlangıçta kısa vadeli bir rahatlama sağlasa da uzun vadede kişide üzüntüye, strese, kaygıya ve daha ilerde psiko-patalojik rahatsızlıklara yol açabilir.

Duygu düzenleme becerileri erken çocukluk ve okul öncesi dönemde gelişmeye başlar. Özellikle bebeklerin anne karnından itibaren duygularımızdan sorumlu beyninin sağ yarımküresinin hızlıca gelişim gösterdiğini göstermektedir. Bebeklerde yaklaşık 6.ayda bakım verenleriyle ilişkisi aracılığıyla duygu düzenlemenin ilkel formları oluşmaya başlıyor. Ebeveynlerin kullandığı duygu düzenleme yöntemleri, çocuğun duygularını ifade etmesine gösterdikleri tepkiler ve akranların etkisi de duygu düzenleme sisteminin gelişmesinde rol oynuyor.

- 90'lı yılların sonundan beri giderek artan çalışmalar çocuklardaki ruhsal hastalıkların altında yatan buzdağının duygusal düzenleme sorunları olabileceğini işaret etmektedir. Son yıllardaki birçok araştırma sağlıklı bir ruhsal yapı için hayati faktörün “**Duyguları Düzenleyebilme Becerisi**” olduğunu ileri sürmektedir.
- Nörolojik açıdan prefrontal korteksin, hipokampusün ve amigdalanın gelişimi çocuğun daha komplike karar vermesiyle, dikkatini sürdürebilmesiyle ve duygularını kontrol edebilmesiyle yakından ilişkilidir.

Denham (2019)'un araştırmasında çocukların duygu düzenleme becerisi kazanma olumlu sosyal ilişkiler başlatma, sürdürme ve akademik performans üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğunu söylemiştir.

Ünlü akademisyen Joseph A. Durlak (2011) yıında 270 bin öğrenciyi kapsayan birçok çalışmayı bir arada analiz etti ve çıkan sonuç çarpıcıydı. Sosyal Duygusal Öğrenme becerilerine odaklanması öğrencilerin akademik performanslarını %11'lik puan kadar yükseltti.

Ayrıca okul öncesi dönemde gelişimsel olarak kazanılması gereken öz-kontrol ya da öz düzenleme becerisinin duygu düzenleme becerisi ile oldukça ilişkili olması gelişimsel sıra içerisinde duygu düzenlemenin birçok alana nüfuz ettiğinin de kanıtı olarak görülmektedir (Calkins, 2009).

- Stres, öfke, endişe gibi güçlü duygular bizi dengeli alandan ya donup kaldığımız ya da taşıp, patladığımız iki farklı duruma savurabilir. Duygu düzenleme becerilerimiz sayesinde tekrar dengeli alana ulaştığımızda öğrenmeye, dinlemeye ve odaklanmaya devam edebiliriz.
- Duygu düzenleme becerisinin doğrudan ilişkili olduğu ya da olumlu etkilediği beceriler;

-Öz kontrol

-Sosyal ilişki başlatabilme ve sürdürabilme

-Öfke kontrolü

-Empati becerisi

-Okula uyum

-Dürtü kontrolü

-Stres ve kaygı ile baş etme

-Bilişsel beceriler

- Okullarda rehberlik birimlerince yıl içerisinde çok fazla çalışılan konulardan; akran zorbalığına bakıldığında temelinde duygularını düzenleme becerisinin eksikliği vardır. Çünkü öfke, kızgınlık ya da olumsuz duygularla baş edemeyen çocuklar saldırıya geçer. Bu akranı ile dalga geçme, isim takma, psikolojik şiddet ya da fiziksel şiddet olarak dışa vurulur. Çocukların davranışları aslında bir sorun değil, soruna yönelik gösterdiği tepkilerdir. Çocuk saldırgan ya da aşırı çekingen davranışlar sergiliyorsa, aslında bu beyninin stres altındaki dışavurumudur. Stresle nasıl baş edeceğini bilemez. Çocuğun yaşadığı fiziksel gerilim sonucu ya saldırıya geçer ya da kaskatı kesilerek donma eğilimi gösterir. Bu çocuğun yatıştırılmaya ihtiyacı olduğunu gösterir. Çocuk bunu kendi kendine yapamadığı için temel bakım verenine, öğretmenlerine ya da psikolojik desteğe ihtiyacı vardır.
- “Hayır” kelimesini duyduğunda ya da sınır koyulduğunda bununla baş edemeyen dürtülerini, isteklerini ya da arzusunu erteleyemeyen çocuklarda sonuç olarak ortaya çıkan davranış problemlerinin temelinde de duygularını yönetememe sorunu vardır. Engellenmeye tahammül edemeyen, dürtülerini kontrol edemez ve okul yaşantısında sık sık sorun yaşar.
- Günümüzde ebeveynleri tarafından her anı her günü saat saat planlanan çocuklar yetiştirilmekte. Böylesine programlı planlı bir hayat döngüsünde sürekli bir etkinlik, kurs ya da bir akademik çalışma vardır. Ve bu döngüde ki herhangi bir aksama da ya da iptal durumu çocuklarda derin bir kaygı yaratır ve bu boşlukta ne yapacağını bilemez. Çünkü bu planı kendileri değil ailesi yapmıştır ve pasif roledir. Yani öz düzenleme becerisinin gelişmesine fırsat verilmemiştir. Tam da bu noktada “Sıkıldım” diye isyan etmeye söylenmeye ve zorlamaya başlar ebeveynlerini. Buna benzer durumlar okulda ders esnasında öğretmenlerin

sık sık başına gelir.”Sıkıldım” diye dersleri sabote eden, derslerden kaçan, ödev yapmayan ve sorumluklarını yerine getirmeyen öğrenciler ile karşımıza çıkar. Sıkılmayı tolere edemeyen, sebat edip çalışamaz.

- Öfke kontrolünü sağlayamayan çocukların öfkesinin altında ifade edilmeyen üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duygular yatar. Hayal kırıklığı ve üzüntü ile nasıl baş edeceğini bilemeyen çocuk öfkelenecek, kızacak hatta belki vuracaktır. Ve bu davranışlar okul ortamında ciddi disiplin suçlarına sebep olmaktadır. Duygularını regüle etmeyi öğrenememiş bir çocuktan öfkesinin altında yatan bu nedenleri bulmasını ve bununla baş etmesini beklemek gerçekçi değildir.
- Kaygının işlevsel yanını keşfedip bunu yönetebilen çocuklar geleceği için adım atabilir, risk alabilir, akademik yaşantısında ki zorlukları kolaylıkla aşabilir. Bunun içinde duygularını ifade edebileceği bir alana ve desteğe ihtiyacı vardır.

Yukarıda bahsedilen tüm sebeplerden ötürü okul öncesi ve ilkokullarda çocukların hem bireysel hem duygusal –sosyal gelişimleri hem de bilişsel gelişimleri düşünülerek “Duygu Düzenleme Beceri Eğitimi” verilmesi planlanmıştır.

2-PROJENİN AMACI:

- Duyguların hayatımızda ki yeri ve önemi hakkında öğrencileri, ebeveynleri ve eğitimcileri bilgilendirmek.
- Öğrencileri, duyguları tanıtmak, fark etmek, onları kabul etmek ve duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesi, kontrol etmesi üzerine süreçleri kapsayan farkındalığı yaratıp bilgilendirmek.
- Bu projede ki etkinlikleri, seminerleri uzun süreli ve geniş kitlelere ulaştırarak kapsamlı yerleşik ve kalıcı bir değişiklik ile okul ikliminin olumlu yönde gelişmesini sağlamak.

3-PROJENİN HEDEFİ:

- Duygularını olumlu olumsuz ayırt etmeden ifade edebilen ve bunları dengede tutarak yönetebilen öğrenciler yetiştirmek.
- Çocuklarının olumsuz ve zorlayıcı duyguları sırasında onları suçlamadan, cezalandırmadan ve küçümsemeden duygularına eşlik edebilen ebeveyn tutumları geliştirmek.
- Çocukların zorlandığı kısımlarda onlara rehberlik edecek ebeveynlere ve öğretmenlere “**Duygu Regülasyonu**” hakkında bilgilendirme yapmak.
- Rehberlik birimlerinde okul içinde ki özellikle öfke, şiddet, kaygı ve öz düzenleme ile ilgili sorunlarda “**Duygusal Rehberlik**” yaklaşımının benimsenmesini sağlamak.
- Okul ortamında sıklıkla yaşanan iletişim sorunları şiddet, akran zorbalığı ve sınırlara uymama konusunda ki yaşanan problemlerin azaltılması.
- “Duygu Düzenleme Becerisini” öğretmek ve geliştirerek öğrencilerin sınavlarda ki stres ve kaygılarını kontrol edebilmelerini sağlayarak akademik başarılarını arttırmak.

4-PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

- Muğla iline bağlı 13 ilçede, her ilçeden birisi ilkokul birisi ortaokul olmak üzere ikişer okul, toplamında 26 okulda öğrenim görmekte olan öğrenciler, velileri ve bu okulda görevli rehber öğretmenler / psikolojik danışmanlar

5-PROJENİN İŞLEYİŞİ VE FAALİYETLERİ:

- Projenin başladığının duyurulması,
- 13 ilçede pilot okullarda görevli rehber öğretmenler / psikolojik danışmanların bilgilerinin toplanması,
- Proje okullara uygulanmadan okul Psikolojik Danışmanlarına ve Rehberlik Öğretmenlerine **“Eğitici Eğitimi”** proje koordinatörü Duygu GEÇGEL tarafından verilecektir.
- Eğitici Eğitiminde, içinde uygulanacak etkinlikler ve dikkat edilecek hususların olduğu proje uygulama kitapçığı Psikolojik Danışmanlara ve Rehberlik Öğretmenlerine teslim edilecektir.
- Etkinlikler içinde uzmanlık gerektirmeyenler ana sınıfı ve sınıf öğretmeni tarafından uzmanlık gerektirenler ise okul psikolojik Danışmanlar veya Rehber öğretmenler tarafından yaptırılacaktır.
- Okul Psikolojik Danışmanı veya Rehber öğretmeni olmayan okullara ilçe proje koordinatörü etkinlikler konusunda müşavirlik yapıp veli seminerlerini kendisi düzenleyecektir.
- **Duygu Regülasyonu** ve **Duygusal Rehberlik** adlı seminerler okul Psikolojik Danışmanları veya Rehber öğretmenleri tarafından verilecektir.
- Etkinlikler başlamadan önce öğrencilere;
“Duygu Düzenleme Ölçeği” uygulanarak ilk test proje bitiminde de son test olarak ölçek tekrar uygulanarak projenin etkisi ve yarattığı farkındalığı ölçülmüş olacak.
- Sınıflarda oluşturulan **“Duygu Panosu”**nda yapılan etkinlikler sergilenecek.
- Sınıflarda **“Duygu Regülasyon Köşesi”** oluşturulacak.
- Proje etki raporunun oluşturulması