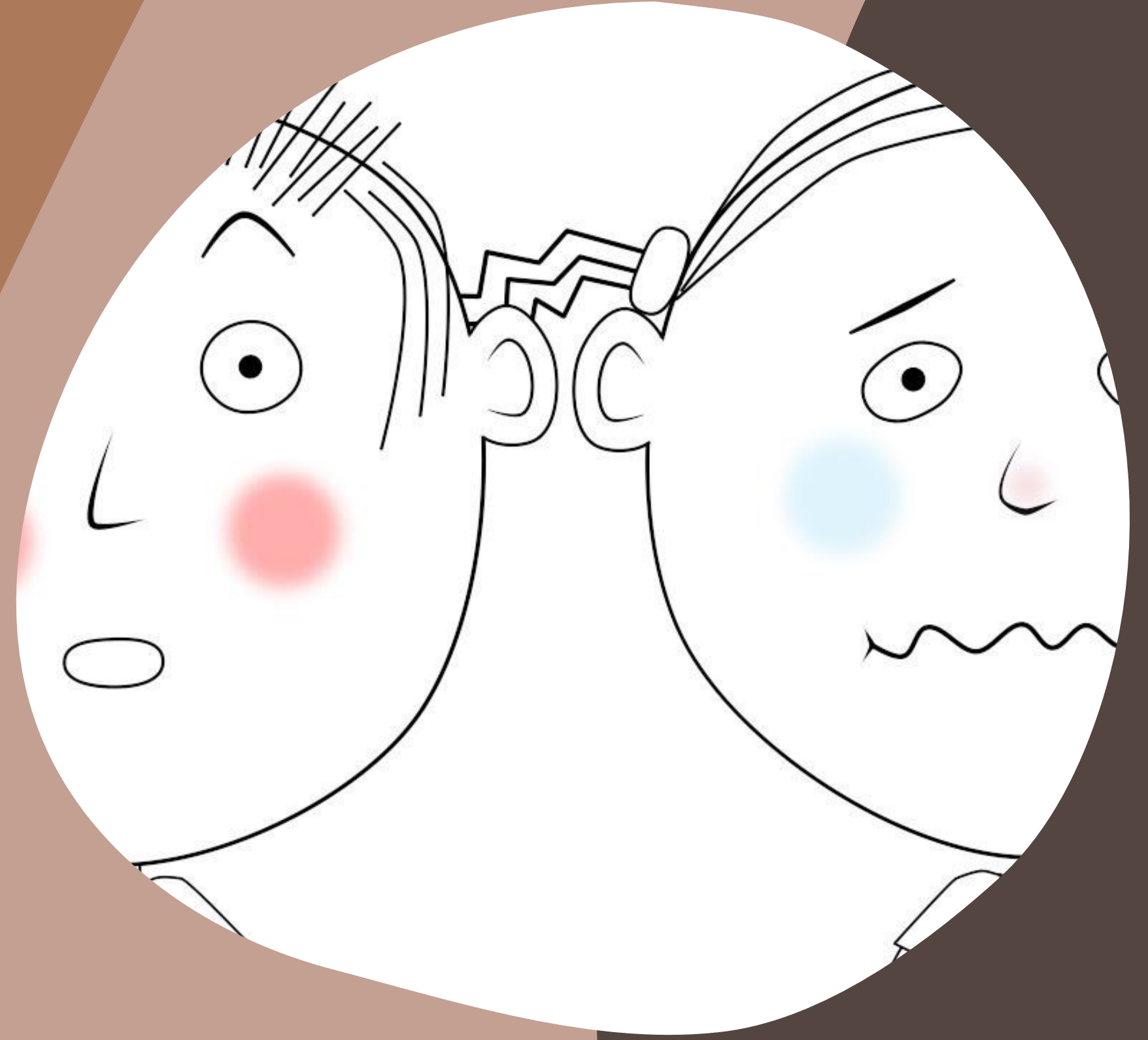


DUYGU  
DÜZENLEME  
BECERİ EĞİTİMİ



Duygu düzenleme,  
hangi duygularını  
yaşadığımızı  
farkında olmayı,  
duygularımızın  
şiddetini ve onları  
ifade etme  
şeklimizi kontrol  
edebilmek ya da  
dengeleyebilmektir.  
Öğrenilebilen bir  
beceridir.

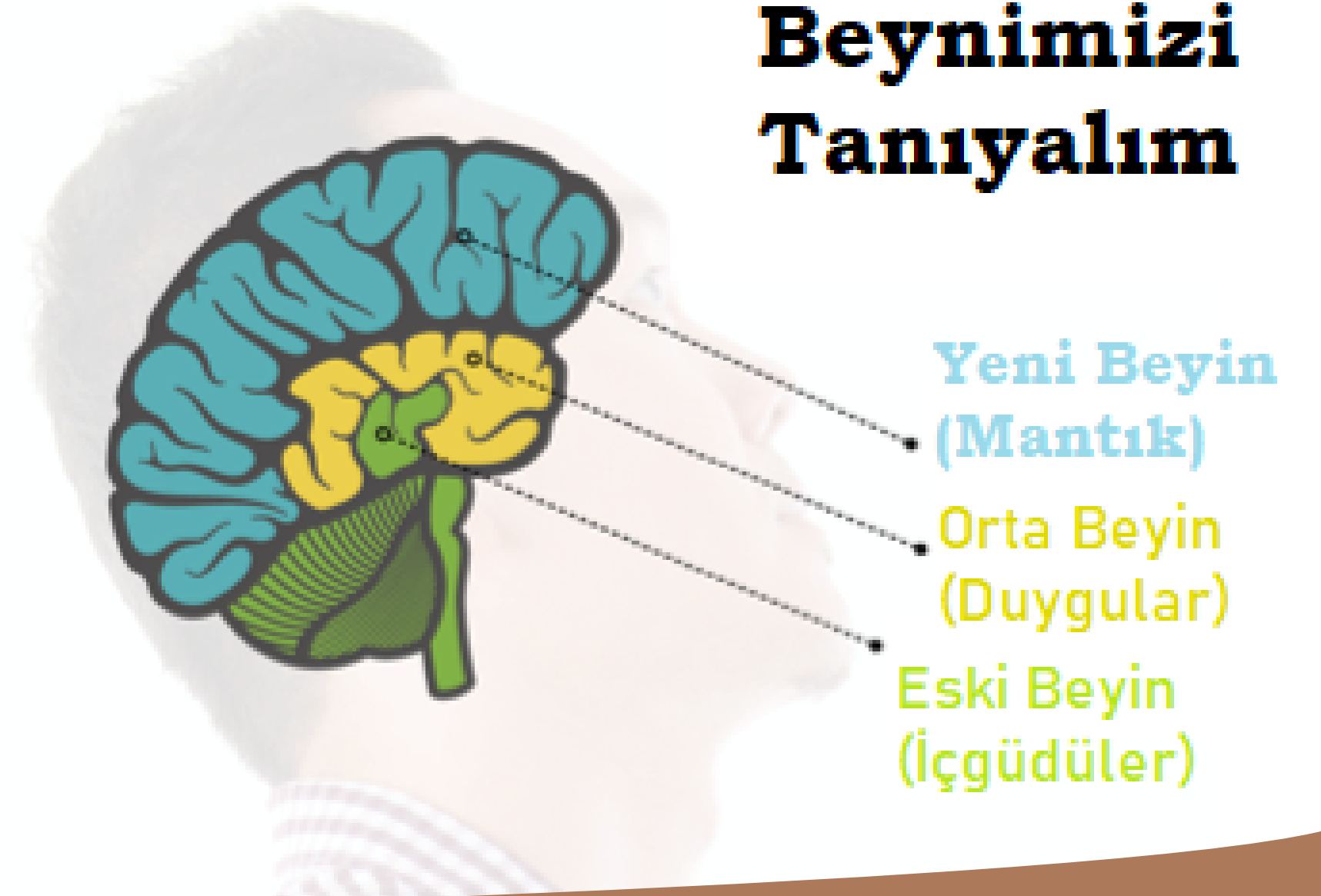


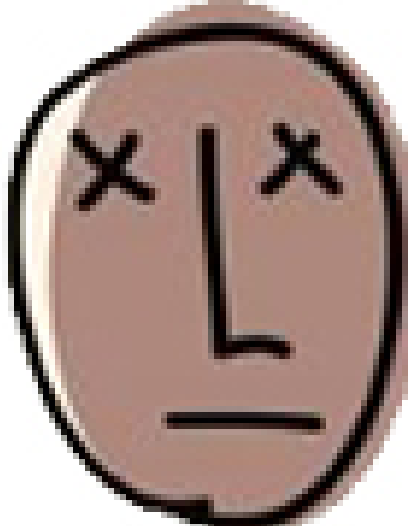


- Duygu düzenleme, duygularımızı bastırmak değildir.
- Duygularımızı bastırmak, görmezden gelmek, unutmaya çalışmak başlangıçta kısa vadeli bir rahatlama sağlasa da uzun vadede kişide üzüntüye, strese, kaygıya ve daha ilerde psiko-patolojik rahatsızlıklara yol açabilir
- Duygu düzenleme becerileri erken çocukluk ve okul öncesi dönemde geliřmeye bařlar.

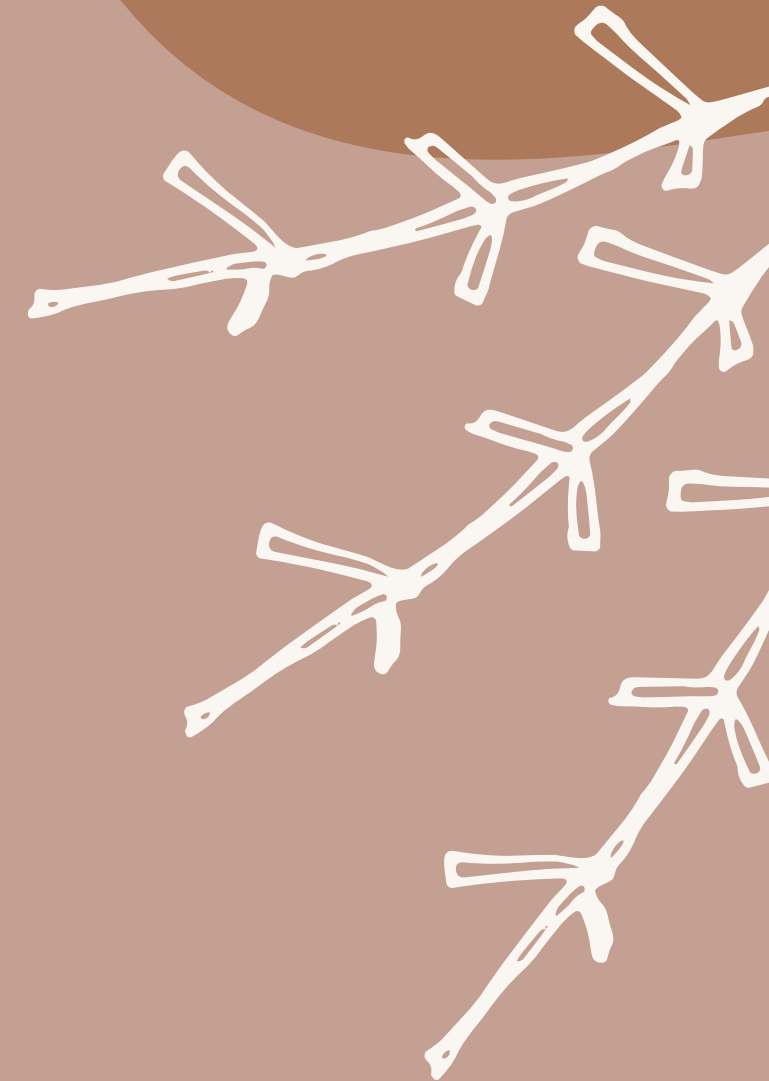
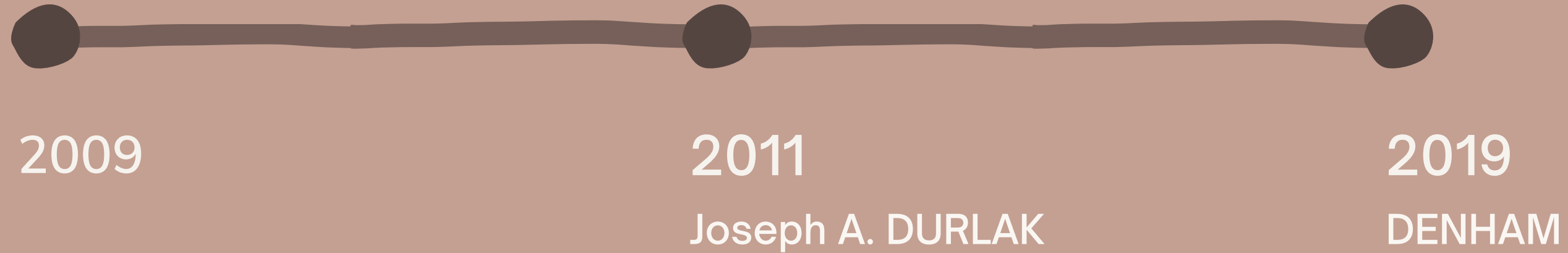
Nörolojik açıdan prefrontal korteksin, hipokampüsün ve amigdalanın gelişimi çocuğun daha komplike karar vermesiyle, dikkatini sürdürebilmesiyle ve duygularını kontrol edebilmesiyle yakından ilişkilidir.

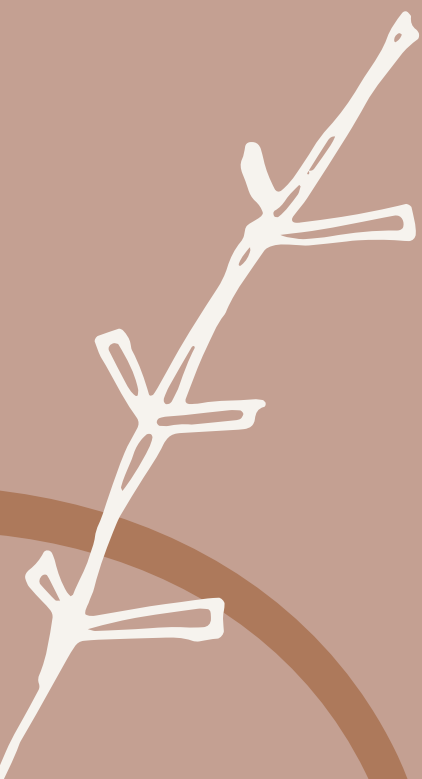
## Beynimizi Tanıyalım





# "Duygu Düzenleme Becerisi"  zerine yapılan araştırmalar

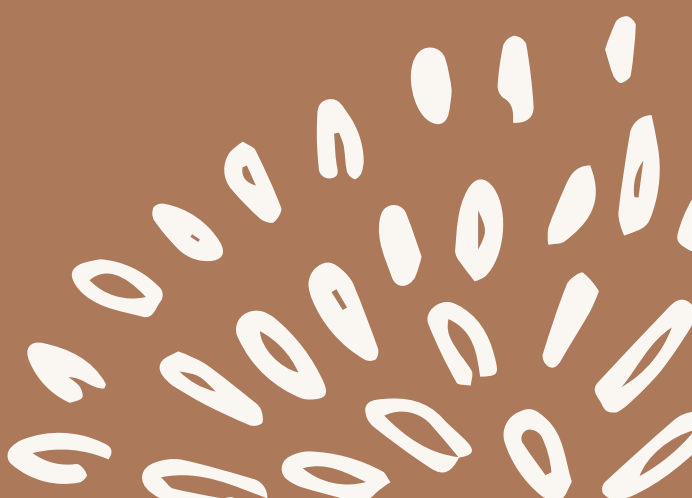




- Okul öncesi dönemde gelişimsel olarak kazanılması gereken öz-kontrol ya da öz düzenleme becerisinin duygu düzenleme becerisi ile oldukça ilişkili olması gelişimsel sıra içerisinde duygu düzenlemenin birçok alana nüfuz ettiğinin de kanıtı olarak görülmektedir (Calkins, 2009).

- 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) yılında 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.



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.



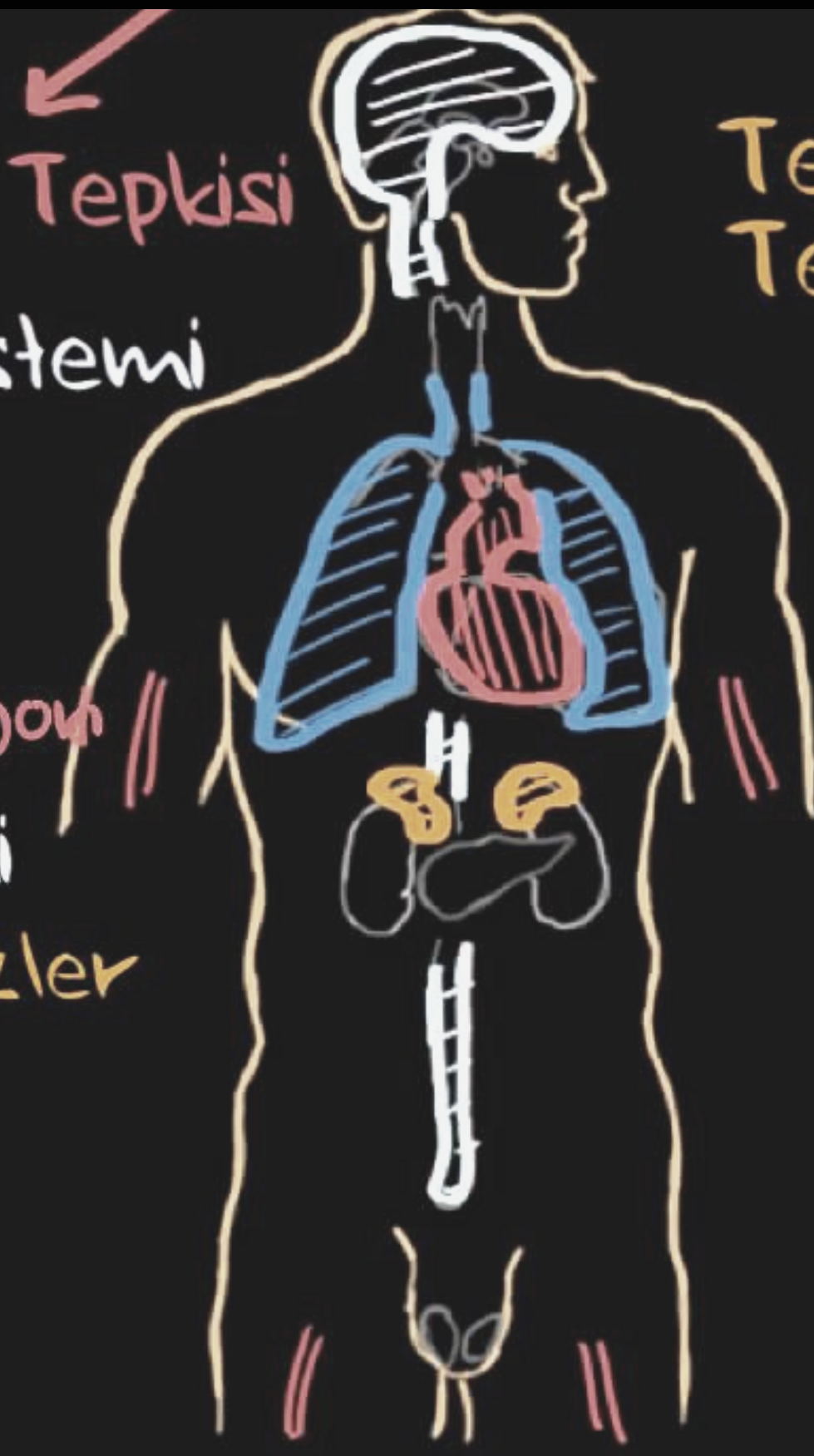


Savaş ya da Kaç Tepkisi

Sempatik sinir sistemi

- ↑ Nabız
- ↑ Solunum
- Vazokonstriksiyon

Endokrin Sistemi  
Adrenal bezler



Tehdit  
Tehlike

Stresör

Duygu  
düzenleme becerisinin  
doğrudan ilişkili olduğu ya da  
olumlu etkilediği  
beceriler;

- Stres ve Kaygı ile başetme
- Empati Becerisi
- Öfke Kontrolü
- Bilişsel Beceriler
- Dürtü Kontrolü
- Öz düzenleme
- Sosyal İlişki Başlatabilme ve Sürdürebilme
- Okula Uyum



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.



## Öfke

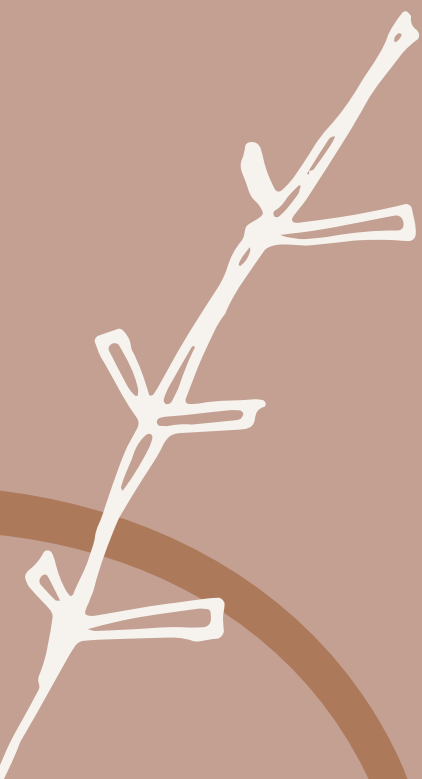
kontrolünü sağlayamayan çocukların öfkesinin altında ifade edilmeyen üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duygular yatar. Hayal kırıklığı ve üzüntü ile nasıl baş edeceğini bilemeyen çocuk öfkelenecek, kızacak hatta belki vuracaktır. Ve bu davranışlar okul ortamında ciddi disiplin suçlarına sebep olmaktadır.

Duygularını regüle etmeyi öğrenememiş bir çocuktan öfkesinin altında yatan bu nedenleri bulmasını ve bununla baş etmesini beklemek gerçekçi değildir.

# Projenin Amacı



- 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.



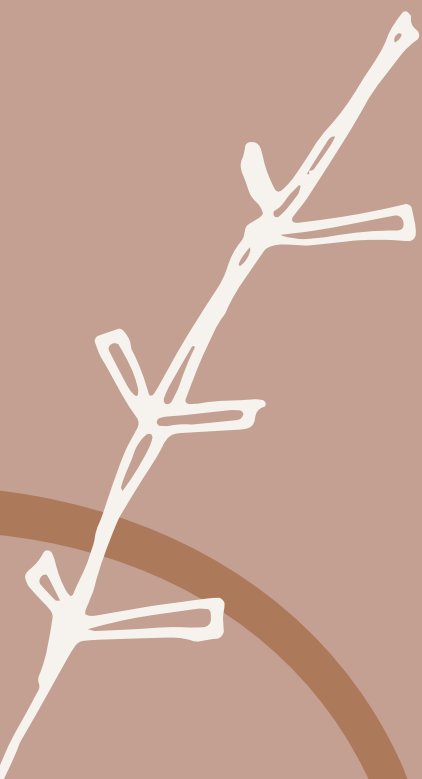
- Duygularını olumlu olumsuz ayırt etmeden ifade edebilen ve bunları dengede tutarak yönetebilen öğrenciler yetiştirmek.

- Çocukların 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.

# Projenin Hedefi





- 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” öğreterek ve geliştirerek öğrencilerin sınavlarda ki stres ve kaygılarını kontrol edebilmelerini sağlayarak akademik başarılarını arttırmak.

# Projenin Hedefi



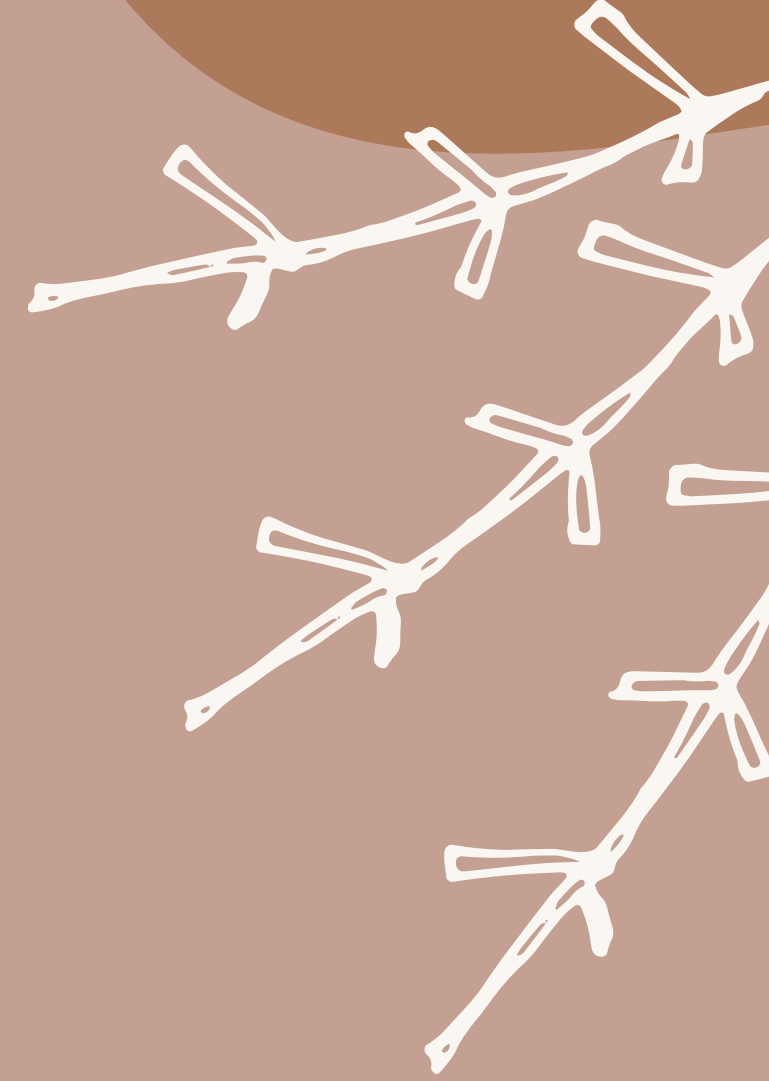


# Projenin Hedef Kitleleri

Muğla ilindeki tüm ilçelerden belirlenecek olan bir ilkokul ve ortaokul ile projeye başlanacak.

Projenin uygulandığı okullardaki ebeveynler

Projenin uygulandığı okullardaki Sınıf ve Sınıf Rehber öğretmenleri, okul Psikolojik Danışmanları/ Rehber Öğretmenleri



# PROJENİN İŞLEYİŞİ VE FAALİYETLERİ



- İl Milli Eğitim Müdürlüğü okulların belirlenmesi için ilçe milli eğitim müdürlüklerine yazı ile projeyi duyuracaktır.
- Projenin uygulanacağı okulların Psikolojik Danışmanlarına ve Rehberlik Öğretmenlerine proje koordinatörü Duygu GEÇGEL tarafından **“Eğitici Eğitimi”** verilecektir.
- Eğitici Eğitiminde, içinde uygulanacak etkinlikler ve dikkat edilecek hususların olduğu proje uygulama kitapçığı Psikolojik Danışmanlara ve Rehberlik Öğretmenlerine teslim edilecektir.

# PROJENİN İŞLEYİŞİ VE FAALİYETLERİ



- Etkinlikler içinde uzmanlık gerektirmeyenler ana sınıfı ve sınıf öğretmeni tarafından uzmanlık gerektirenler ise okul psikolojik Danışmanlar veya Rehber öğretmenler tarafından yapılacaktır.
- Anne-babalara yönelik **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.

# PROJENİN İŞLEYİŞİ VE FAALİYETLERİ



- Proje kapsamında yapılan etkinlikler sınıflarda oluşturulan **“Duygu Panosu”**nda sergilenecek.
- Sınıflarda çocukların sakinleşebilecekleri **“Duygu Regülasyon Köşesi”** oluşturulacak.
- Proje bitiminde projenin sonuçları ve etkisi Muğla Milli Eğitim Müdürlüğü ve Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü ile paylaşılacaktır.



Çocuğun duyguları bir nehir ise ebeveynler de bu nehrin iki yakasıdır.

Ona ne kadar sıcak,soğuk veya derin olacağını söylemez.Yalnızca onu şefkatle tutar...

**Lawrence Cohen**

Sağduyulu bir ebeveynin en temel özelliği çocuğunun duygularının farkında olması ve bu duygulara yanıt vermesidir.

Çocukların en zorlu davranışlarda bulunup, en yoğun duygular içinde oldukları anlar aslında onların ebeveynlerine en çok ihtiyaç duydukları anlardır.

**John Gottman**

