



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Rehberlik Bülteni

DUYGULARINI TANIYAN VE İFADE EDEN ÇOCUKLAR ŞUBAT 2026

www.okankoleji.com



Yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlayan duygu düzenleme becerileri, çocukların hem sosyal uyumu hem de sağlıklı sosyal-duygusal gelişimi için büyük önem taşır. Duygu düzenleme; çocuğun kendi duygularını fark etmesi, anlaması ve uygun biçimde ifade etmesiyle birlikte, davranışlarını hedefleri doğrultusunda yönetebilmesini kapsar.

Duygu düzenleme becerisi, çocuğun duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve süresini kontrol edebilmesine, gerektiğinde bu tepkileri değiştirebilmesine yardımcı olur. Bu beceriler yeterince gelişmediğinde ise "duygu düzensizliği" ortaya çıkabilir. Duygu düzensizliği; çocuğun duygularını tanıma, anlama ve yönetme konusunda zorlanması anlamına gelir.

Araştırmalar, duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan çocukların özellikle saldırgan davranışlar gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çocukların erken yaşlardan itibaren duygu düzenleme becerilerini desteklemek, onların hem sosyal ilişkileri hem de genel iyi oluşları açısından önemli bir adımdır.



Duygu Nedir?

Duygu kavramı farklı şekillerde açıklansa da en basit haliyle, bir kişi ya da duruma karşı hissettiklerimizi ifade eder. Günlük yaşamda karşılaştığımız olaylar, iç dünyamızda çeşitli tepkiler oluşturur; sevinç, üzüntü, öfke ya da korku gibi duygular bu tepkilerin bir parçasıdır. Duygular, çocukların dünyayı anlamalarına, yaşadıkları deneyimlere anlam katmalarına ve kendilerini ifade ederek başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olan iç dünyalarına açılan önemli bir kapıdır. Bu nedenle çocukların duygularını fark etmeleri, tanımaları, uygun biçimde ifade etmeleri ve yönetmeyi öğrenmeleri, gelişim süreçlerinin temel ve kritik bir parçasını oluşturur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocuklarda Duygusal Gelişim

Duygular, yaşadığımız olaylara verdiğimiz içsel tepkilerdir ve düşüncelerimiz, anılarımız ve hayallerimiz tarafından şekillenir. İnsan doğasının ayrılmaz bir parçası olan duygular, bireyi olumlu ya da olumsuz yönde harekete geçirir.

Çocuklar dünyaya temel duygularla gelirler; hatta bebekler anne karnında dahi duygusal deneyimler yaşamaya başlar. Bu temel duygular arasında mutluluk, öfke, korku ve şaşkınlık yer alır. Çocuk büyüdükçe ve sosyal etkileşimleri arttıkça; kıskançlık, güven, utanma ve suçluluk gibi daha karmaşık duygular gelişir.

Bu süreçte çocuklar, duygularını tanıma, değerlendirme ve yönetme konusunda ebeveyn desteğine ihtiyaç duyarlar. Duyguların ifade edilememesi ya da bastırılması, çocukların hem duygusal hem de fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir

EBEVEYNLERE YÖNELİK ÖNERİLER

Ev Ortamında Duyguları Desteklemek

- Evde duyguların rahatça konuşulabildiği bir ortam oluşturulmalıdır.
- Çocuğun duyguları kabul edilmeli, yargılanmamalıdır.

Duygulara İsim Vermek

- “Mutlu görünüyorsun.”, “Üzüldüğünü fark ettim.” gibi ifadelerle çocuğun yaşadığı duygunun adlandırılmasına yardımcı olunmalıdır.

Tüm Duyguların Doğal Olduğunu Vurgulamak

- Sadece mutluluğun değil; öfke, korku, kaygı ve üzüntü gibi duyguların da doğal ve değerli olduğu çocuğa hissettirilmelidir.

Duyguları İfade Etmeyi Desteklemek

- Her çocuk duygularını farklı yollarla ifade eder.
- Konuşma, resim yapma, oyun oynama gibi farklı ifade biçimlerini denemelerine fırsat tanınmalıdır.

Model Olmak

- Ebeveynlerin kendi duygularını uygun bir dille paylaşmaları, çocuk için güçlü bir model oluşturur ve onları cesaretlendirir.

Duygu-Beden İlişisini Fark Ettirmek

- Kalp çarpıntısı, kas gerginliği gibi bedensel tepkiler yaşayan çocuklara derin nefes egzersizleri gibi çalışmalarla bedensel farkındalık kazandırılabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

EVDE YAPILABİLECEK “DUYGULARI KEŞFETME” ETKİNLİKLERİ

- Duygu Çarkı:** “Bugün hangi duyguyu hissettin?”, “Bugün seni ne mutlu etti?” gibi sorularla günlük paylaşımlar yapılabilir.
- Duygu Kartları:** Çocuğun seçtiği duyguyu taklit etmesi, o duyguya ait bir anısını anlatması istenebilir.
- Ayna Oyunu:** Aynanın karşısında farklı yüz ifadeleri yapılarak tahmin oyunu oynanabilir.
- Çocuk Kitapları:** Kitaplardaki karakterlerin duyguları üzerine konuşularak empati becerisi desteklenebilir.
- Oyuncakla Sohbet:** Çocuğun duygularını ifade etmekte zorlandığı durumlarda, sevdiği bir oyuncak aracılığıyla dolaylı anlatım teşvik edilebilir.
- Rol Oynama / Drama:** Günlük yaşamdan kısa sahneler canlandırılarak duyguların tanınması sağlanabilir.
- Şarkıyı Duyguyla Söyleme:** Aynı şarkı farklı duygularla söylenerek ses tonu ve mimiklerin fark edilmesi sağlanabilir.
- Günlük Tutma:** Çocuğun duygularını yazı veya resim yoluyla ifade edebileceği bir günlük tutması desteklenebilir.

Duygularını Yönetebilen Çocuklar;

- Öz farkındalığa sahiptir:** Kendi duygularını tanır ve bu duyguların nedenlerini anlamaya çalışır.
- Duygusal güven geliştirir:** Kendine ve duygusal tepkilerine güvenir.
- Problem çözme becerileri gelişmiştir:** Zorluklar karşısında daha dengeli ve yapıcı çözümler üretebilir.
- Sosyal becerileri güçlüdür:** İletişim kurma ve ilişkilerini sürdürme konusunda daha etkilidir.
- Duygusal esnekliğe sahiptir:** Değişen koşullara uyum sağlayabilir ve sağlıklı tepkiler verebilir.

Sonuç

Çocukluk döneminde duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme becerileri; çocukların davranışlarını yönlendirmede, sosyal ilişkiler kurmada ve zor durum ve duygularla baş etmede belirleyici bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının duygularını kabul eden, adlandıran ve ifade etmelerine fırsat tanıyan bir yaklaşım benimsemeleri; çocukların duygusal farkındalıklarını artırmakta ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Güvenli, anlayışlı ve destekleyici bir aile ortamında büyüyen çocuklar; duygularını daha sağlıklı yollarla ifade edebilmekte, sosyal ilişkilerinde daha uyumlu ve dengeli davranışlar sergileyebilmektedir. Bu nedenle erken çocukluk döneminde duygusal gelişimin desteklenmesi, çocukların hem bugününü hem de gelecekteki ruhsal ve sosyal iyilik hâlini güçlendiren önemli bir yatırımdır.

KAYNAKÇA

- Atay, M. (2011). Duygusal gelişim. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Ersan, C., & Tok, S. (2020). Duygu düzenleme güçlüğü ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10(56), 1-20.
- Yurdakul, Y., Cesur, E. (2024). İlkokul dönemi çocukların duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Trakya Eğitim Dergisi, 14(1), 304-319.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE