Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Anaokulu
Rehberlik Bülteni

FARK ET, HİSSET, DÖNÜŞTÜR: DUYGULARIMI DÜZENLİYORUM

KASIM 2026

www.okankoleji.com



FARK ET, HİSSET, DÖNÜŞTÜR:
DUYGULARIMI DÜZENLİYORUM

Değerli Velimiz,

Okul öncesi dönemdeki çocuklar, gün içerisinde birbirinden farklı ve yoğun duygular yaşayabilirler. Bazen neşeyle güler, bazen bir oyuncağı paylaşamadıkları için kızar, bazen de küçük bir olay karşısında üzülüp ağlayabilirler. Çocukluk döneminde duyguları anlamak ve ifade etmek, tıpkı yürümek, konuşmak ya da kendi başına giyinmek gibi zamanla gelişen bir beceridir.

Çocuklarda duygu düzenleme; mizacın, gelişimsel özelliklerin, çevresel koşulların ve ebeveynle kurulan ilişkinin etkisiyle gelişen bir beceridir. Küçük çocuklar başlangıçta yoğun duygularıyla baş edebilmek için ebeveynlerinin yakınlığına, ses tonuna, göz temasına ve fiziksel desteğine ihtiyaç duyabilirler. Zamanla ise kendi kendilerini sakinleştirmeyi ve duygularıyla baş etmek için farklı yollar kullanmayı öğrenirler.
Çocuğumuz öfkelendiğinde bağırabilir, üzüldüğünde içine kapanabilir veya zorlandığında huzursuz davranabilir. Bu anlarda yalnızca davranışı değiştirmeye odaklanmak yerine, "Çocuğum şu anda ne hissediyor ve neye ihtiyaç duyuyor?" sorusunu sormak önemlidir.



Duygu düzenlemeyi öğretmek, öfke nöbetlerini hemen durdurmak ya da çocuğun kaygısını ortadan kaldırmak değildir. Asıl amaç; çocuğun duygusunu tanımasına, onu tetikleyen durumu anlamasına ve duygusunu kendisine ya da başkalarına zarar vermeden ifade edebilmesine yardımcı olmaktır.

FARK ET - HİSSET - DÖNÜŞTÜR

FARK ET | Davranışın ardındaki duyguyu keşfet.

Çocuğunuzun davranışını gözlemleyin ve onu neyin zorlamış olabileceğini anlamaya çalışın. Yorulmak, beklemek, paylaşmak, başarısızlık yaşamak veya anlaşılmadığını hissetmek yoğun duyguları tetikleyebilir.
“Oyunu bitirmek istemediğin için kızmış olabilirsin.”



HİSSET | Duygularına alan aç.

Çocuğunuzun duygusunu kabul edin ve sakinleşebilmesi için yanında olun. Duygusunu küçümsemeyin, susturmaya çalışmayın veya hemen çözüm sunmayın. Duygular kabul edilebilir; ancak vurmak ve zarar vermek gibi davranışlara sınır koymak gerekir.
“Kızgın olduğunu anlıyorum. Kızabilirsin ama vuramazsın. Yanındayım.”

DÖNÜŞTÜR | Duygusuyla baş etmenin yollarını öğret.

Çocuğunuz sakinleşmeye başladığında alternatifler sunun. Duygusunu kelimelerle ifade etmesini, yardım istemesini, nefes almasını veya kısa bir mola vermesini destekleyin. Çözümü onun yerine üretmek yerine, yaşına uygun biçimde birlikte düşünün.
“Bir dahaki sefere çok kızdığında bunu nasıl anlatabilirsin? Birlikte düşünelim.”



ÇOCUĞUNUZUN DUYGU FARKINDALIĞINI DESTEKLEMEK İÇİN EVDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Gün içerisinde "Bugün seni en çok ne mutlu etti?" diye sorabilirsiniz.
- Kitap okurken karakterlerin hangi duyguyu yaşadığını konuşabilirsiniz.
- Aynaya bakarak farklı duyguların yüzünüzde nasıl göründüğünü keşfedebilirsiniz.
- "Bu duygu bir renk olsaydı hangi renk olurdu?" gibi eğlenceli sorular sorabilirsiniz.
- Kendi duygularınızı da çocuklarınızın yanında uygun bir şekilde ifade ederek onlara model olabilirsiniz.

Unutmayalım: Çocuklar duygularını düzenlemeyi önce sizlerle birlikte öğrenirler. Sakinliğiniz, anlayışınız ve tutarlı sınırlarınız; onların zamanla kendi duygularını tanımalarına ve yönetmelerine yardımcı olur.



OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

KAYNAKÇA

1. Denham, S. A. (2023). The development of emotional competence in young children. The Guilford Press.
2. Premo, J. E., & Kiel, E. J. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: Moderation by toddler gender.
3. Hurley, K. (2018). Mükemmel Çocuk Mu? Mutlu Çocuk Mu? İstanbul: Beyaz Balina Yayınları.
4. Center on the Developing Child at Harvard University. (t.y.). A guide to toxic stress and early childhood development.