DUYGUSAL REGÜLASYON VE FARKINDALIK REHBERİ

Değerli Ebeveyn,

PlayBridge yolculuğumuzun ikinci durağına hoş geldiniz. İlk modülde güven bağımızı kurduk ve bedenimizi tanıdık. Şimdi ise çocuğunuzun (ve bazen sizin de!) iç dünyasındaki en büyük dalgalarla, yani duygularla çalışma vakti. Bu modül, çocuğunuzun duygularını bastırmasını değil, onları tanımasını ve yönetmesini sağlamak için tasarlanmıştır.

1. BU MODÜLÜN HEDEFİ NEDİR? (OUR GOAL)

Duygusal regülasyon, "hiç ağlamamak" değil, "ağlarken veya öfkeliyken kendini sakinleştirebilme" becerisidir. Bu modülde:

- Duygu İsimlendirme: Soyut hisleri (öfke, üzüntü, hayal kırıklığı) somut kavramlara dönüştürmek.
- Öz-Denetim (Self-Regulation): Yoğun duygu anlarında bedeni ve zihni sakinleştirme tekniklerini öğrenmek.
- Empati ve Farkındalık: Başkalarının duygularını okuyabilme ve sosyal uyum becerisini güçlendirmek.

2. MODÜL MALZEME LİSTESİ (CHECKLIST)

Bu modül için evinizde küçük bir "Duygu Köşesi" oluşturmak harika olabilir:

- Görsel Kartlar: Üzerinde mutlu, üzgün, öfkeli, şaşkın yüz ifadeleri olan kartlar (PDF kütüphanemizden indirebilirsiniz).
- Sakinleşme Araçları: Bir adet "nefes balonu" veya tüy, yumuşak bir yastık.
- Ayna: Çocuğunuzun kendi yüz ifadelerini taklit edebilmesi için boy aynası veya el aynası.
- Sanat Malzemeleri: Parmak boyası, hamur veya kağıt/kalem (duyguları dışa vurmak için).

3. EBEVEYN İÇİN "HAYAT TEKRAR" NOTLARI (EXPERT TIPS)

- Duyguya İsim Verin: "Şu an çok öfkelisin çünkü kule devrildi, anlıyorum." demek, fırtınanın yarısını dindirir.
- Önce Kendi Maskenizi Takın: Siz sakin kalmadan çocuğunuzu sakinleştiremezsiniz. Çocuğunuz sizin regülasyonunuzu (sakinliğinizi) kopyalar.
- Her Duygu Kabul Edilebilir: Davranışlar (vurmak, kırmak) sınırlanabilir ancak duygular asla yasaklanamaz. Tüm duygular geçerlidir.

4. HAFTALIK DUYGU YOLCULUĞU

- 1. Gün: Duygu Heykelleri (Duyguları Vücudunla Göster)
- 2. Gün: Nefes Ejderhası (Sakinleşme Teknikleri)
- 3. Gün: Duygu Çarkı (Bugün Nasıl Hissediyorum?)
- 4. Gün: Hikaye Zamanı (Karakterlerin Duygularını Tahmin Et)
- 5. Gün: Güvenli Liman (Sakinleşme Köşesi Deneyimi)

BİLİMSEL NOT (SCIENTIFIC BACKING)

Bu modül, Sosyo-Duygusal Öğrenme (SEL) ve Yürütücü İşlevler kuramlarına dayanmaktadır. Duyguları isimlendirmek, beynin ilkel bölgesi olan Amigdala'nın sakinleşmesini ve mantıklı düşünmeden sorumlu Prefrontal Korteks'in devreye girmesini sağlar. Bu, çocuğunuza ömür boyu sürecek bir kriz yönetimi becerisi kazandırır.

"Fırtınada kaptan olmaya hazır mısınız?"

PlayBridge Team