



**ÇOCUKLARDA  
DUYGU DÜZENLEMİYİ (REGÜLASYONU)  
PRATİK ETMEK İÇİN  
KEYİFLİ BİR YOL: DANS!**



**İSTANBUL İL  
MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ**

DUYGU REGÜLASYONU KENDİMİZE,

## "dur, sakin ol"

dememizi sağlayan, içsel konuşmamız ve buna bağlı olarak davranışlarımızdır. Üzüldüğümüzde kendimizi sakinleştirebilmeyi, beklenmedik bir değişime ayak uydurabilmeyi ve kötü bir olayla karşılaşmadan hayal kırıklığını kaldırabilmeyi içerir.



Bazı çocuklar bir stres altındayken öfke nöbetleri, ağlama krizleri, donma, aşırı irkilme gibi olumsuz tepkiler gösterirken, bazıları da çevredekilere karşı duyarsız, ilgisiz ve tepkisiz olabilirler.



**Genellikle çocukların duygularını düzenleyemediği anlar, durumu nasıl çözeceklerini bilememelerinden kaynaklanır. Bunlar sizlere verilen mesajlardır.**

**ÇOCUKLARIN DUYGULARINI DÜZENLEMELERİ İÇİN SİZLERDEN ALACAKLARI ŞEFKAT VE SEVGİYE İHTİYAÇLARI VARDIR.**

# ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLMESİ ADINA

dans etmek güzel bir yardımcı yöntem olabilir.

Ortak sevdiğiniz bir müzik açın. Hep birlikte içinizden geldiği gibi çılgınca dans edin. Sistem bu hareketlerle kaosa yukarı çıkar. Sonra "dur" diyerek, aynı zamanda müziği de durdurabilirsiniz, nefesinize odaklanın. Sessizce vücudunuzu dinleyin. Nefesiniz kendiliğinden regüle edecektir. Sonra tekrar hareketlenin. Bu şekilde istediğiniz kadar yapabilirsiniz, müziğin tarzı, hareket seviyesi, ne zaman durduracağınız tamamen size kalmış... Keyifli vakitler....



**Dans ederken yapabileceğin en büyük hata düşünmektir. Hissetmelisin.**

Michael Jackson



**Bu çalışmada desteği için Ümraniye RAM'a teşekkür ederiz.**