

Okul Öncesi Çağda Öfke Nöbetleri ve Duygu Düzenleme

Erken Çocukluk Dönemi Nörofizyolojik Temelleri, Bilimsel Araştırma Bulguları ve Sınıf İçi Uygulama Rehberi

1. GİRİŞ VE GELİŞİMSEL TEORİK ÇERÇEVE

Erken çocukluk dönemi (3-6 yaş), insan beyninin nöroplastisitesinin yüksek olduğu ve özellikle prefrontal kortekste **yürütücü işlevlerin (executive functions)** temellerinin atıldığı en kritik gelişim evresidir. Öfke nöbetleri (temper tantrums), okul öncesi çocukların duygusal uyaranlar karşısında yaşadıkları aşırı uyarılmayı henüz tam gelişmemiş olan prefrontal kontrol mekanizmaları nedeniyle yönetememelerinden kaynaklanan gelişimsel açıdan normal davranışsal tepkilerdir.

Duygu düzenleme (emotion regulation); bireyin hedeflerine ulaşabilmesi amacıyla duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve çevreye uyumlu hale getirme sürecidir. Erken yaşta edinilen bilinçli duygu düzenleme stratejileri (deliberate emotion regulation), çocukların ilkokula geçişte sosyal uyum sağlama, akran kabulü görme ve akademik başarı elde etme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir.

2. BİLİMSEL ARAŞTIRMA BULGULARI VE NÖROFİZYOLOJİK TEMELLER

- Gelişimsel Yaygınlık ve Yaş Dağılımı (NTUC First Campus):** 1.490 okul öncesi çocuk üzerinde gerçekleştirilen geniş ölçekli saha araştırmasında, 3-5 yaş grubundaki çocukların %84'ünün son bir ayda en az bir kez öfke nöbeti geçirdiği tespit edilmiştir. Nöbet sıklığı 3 yaş civarında tepe noktasına ulaşmakta, dil becerileri ve yürütücü işlevlerin gelişmesiyle birlikte belirgin şekilde azalmaktadır. Günlük kronik nöbet geçirenlerin oranı ise %4 seviyesindedir.
- Nörofizyolojik Stres ve Strateji İfade Etme (NIH - Bivins & Grabel, 2024):** fNIRS (işlevsel yakın kızılötesi spektroskopisi) ve GSR (galvanik cilt tepkisi) cihazlarıyla yürütülen 2024 tarihli nörofizyolojik deneysel çalışmada (PMC12459667), hayal kırıklığı oluşturan bir görev öncesinde sakinleşme stratejilerini sözel olarak ifade edebilen çocukların (%69-%70), görev esnasında otonom sinir sistemlerinde anlamlı derecede daha düşük fizyolojik stres (SCR seviyesi) sergiledikleri ve DEHB (ADHD) semptomlarının daha az olduğu bulunmuştur.
- Okula Uyum ve Akran Etkileşimli Oyun (DergiPark - Yurdakul et al., 2021 & PMC3856321 - Denham et al., 2012):** 316 okul öncesi çocukla yapılan çalışmada, çocukların duygu düzenleme becerileri arttıkça akranlarıyla kurdukları olumlu oyun etkileşiminin arttığı; anti-sosyal ve saldırgan özellikleri temsil eden 'oyunun bozulması' ile içe dönüklüğü temsil eden 'oyundan kopma' davranışlarının anlamlı şekilde azaldığı doğrulanmıştır.
- Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programlarının Etkisi (IMJST - Arı & Soyer, 2024):** Anneler ve çocuklara yönelik ön-test son-test kontrol gruplu deneysel çalışmada, 6 haftalık duygu düzenleme eğitiminin çocukların olumsuz duygularını tanıma, adlandırma ve yönetme becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselttiği ($p < 0.05$) ve annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme kapasitesini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.

Tablo 1: Erken Çocuklukta Duygu Düzenleme Konusunda Öne Çıkan Bilimsel Çalışmalar

Çalışma & Yıl	Örneklem & Yöntem	Ölçülen Değişkenler	Temel Bilimsel Bulgular
NIH (Bivins & Grabel, 2024) PMC12459667	59 Çocuk (3-5 yaş) fNIRS, GSR & Deneysel Görev	Sözel Strateji Artikülasyonu, Cilt İletkenliği, DEHB	Sakinleşme stratejisini sözel ifade edebilen çocukların otonom sinir sistemi stresi ve DEHB belirtileri anlamlı derecede düşüktür.
Yurdakul et al. (2021) DergiPark	316 Çocuk (4-6 yaş) Tarama Modeli, Ölçek Çalışması	Duygu Düzenleme, Etkileşimli Akran Oyunu	Duygu düzenleme arttıkça pozitif oyun etkileşimi artmakta, oyunu bozma ve oyundan kopma davranışları azalmaktadır.

Denham et al. (2012) PMC3856321	308 Okul Öncesi Çocuk Boylamsal Gözlem & Öğretmen Değerlendirmesi	Duygu İfadesi, Düzenleme/Disregülasyon, Okul Uyum	Duygu disregülasyonu (öfke patlamaları/saldırganlık) okul uyumu ve akademik katılımın en güçlü olumsuz yordayıcısıdır.
Arı & Soyer (2024) IMJST	20 Anne ve Çocuk Ön Test-Son Test Deneyisel Model	Psikoeğitim Programı, Olumsuz Duygularla Baş Etme	6 haftalık psikoeğitim hem çocukların olumlu düzenleme stratejilerini hem de annelerin baş etme becerilerini belirgin şekilde artırmıştır.

3. SINIFLARDA UYGULANABİLECEK KANITA DAYALI STRATEJİLER

- 1. Sakin Kalarak Eş-Düzenleme (Co-Regulation) Yapmak:** Öfke nöbeti anında çocuğun amigdala uyarılması zirvededir ve bilişsel kontrol alanı (prefrontal korteks) geçici olarak devre dışıdır. Öğretmenin sakin, alçak ve kararlı bir ses tonuyla çocukla göz hizasında kalması ('sessizlik stratejisi'), ayna nöronlar aracılığıyla çocuğun uyarılmış sinir sistemini yatıştırır.
- 2. Duyguları Gerçek Zamanlı Etiketleme (Labeling Emotions):** Çocuğun yaşadığı fizyolojik uyarılmaya sözel bir etiket kazandırmak, amigdala aktivasyonunu bastırır. Öğretmen: 'Arkadaşın blok kulesini devirdiği için şu an çok kızgın hissettiğini görebiliyorum' diyerek duyguyu tanımlamalıdır.
- 3. Sakinleşme Alanı (Cozy/Calm-Down Corner):** Sınıfın تنها bir köşesinde duygu çarkı, derin nefes alma kartları (örn. 'çiçek kokla, mum üfle'), yumuşak yastıklar ve duvara itme alanı bulunmalıdır. Bu alan asla bir ceza veya 'mola' yeri değil, çocuğun kendi isteğiyle sığınabileceği güvenli bir limandır.
- 4. İçsel Konuşmayı Modelleme (Self-Talk):** Öğretmen kendi zorlanma anlarını yüksek sesle modellemelidir: 'Bu yapboz parçası uymadı ve hüsrana uğradım. Şimdi 3 derin nefes alıp tekrar deneyeceğim.' Çocuklar bu modelleri içselleştirerek kendi öz düzenleme mekanizmalarını kurarlar.
- 5. Yapılandırılmış Geçiş Rutinleri ve Görsel Panolar:** Öfke patlamalarının büyük çoğunluğu etkinlik geçişlerinde (örn. serbest oyundan toplamaya geçiş) yaşanır. Görsel program panoları kullanmak ve geçişleri 5 dakika önceden sesli/ritmik uyarıcılarla haber vermek belirsizlik kaygısını ortadan kaldırır.

SINIF İÇİ ÖFKE MÜDAHALE PROTOKOLÜ

Eğitimci İçin Anlık Müdahale Scripti (Öfke Anı):

- 1. Adım (Durdur):** Kendi bedenini sabitle, derin bir nefes al, ses tonunu düşür.
- 2. Adım (Kabul Et & Etiketle):** 'Şu an çok öfkeli olduğumu ve kızgın olduğumu görüyorum. Buradayım ve güvendesin.'
- 3. Adım (Seçenek Sun):** 'Sakinleşmek için balon nefesi mi almak istersin yoksa sakinleşme köşesindeki yastığa mı sarılmak istersin?'
- 4. Adım (Geri Dönüş):** Sakinleşme gerçekleşikten sonra olayı kısa ve net cümlelerle değerlendir.

4. AKADEMİK REFERANSLAR VE KAYNAKÇA

- Denham, S. A., Zinsser, K., & Brown, C. A. (2012). Preschoolers' Emotion Expression and Regulation: Relations with School Adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(5), 241-252. PMC3856321.
- National Institutes of Health (NIH) - Bivins, Z., & Grabel, A. (2024). Early Childhood Emotion Regulation Strategy Articulation, its Neurophysiological Correlates, and Association with Psychopathology. *Translational Issues in Psychological Science / PMC12459667*.
- Yurdakul, Y., Beyazıt, U., & Bütün Ayhan, A. (2021). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Duygu Düzenleme Becerileri ile Etkileşimli Oyun Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(4), 1291-1307.
- Arı, E., & Soyer, M. K. (2024). Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının 3-6 Yaş Aralığındaki Çocukların Olumsuz Duygularını Düzenleme ve Annelerinin Baş Etme Becerilerine Etkisi. *International Midwifery and Health Sciences Journal (IMJST)*, 9(8), 275-323.
- Mehdi, Z. (2025). How to Build Emotional Regulation Skills in Preschoolers. *ECE University / Early Childhood Education Guide*.

- **NTUC First Campus. (2025).** Tips for Dealing with Preschool Tantrums: A Large-Scale Study of 1,490 Preschoolers. *Research Report.*