



## ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

Çocuk duygularını ne kadar çok yönetebilirse yaşam kalitesi de o kadar iyi olur. Çocuklar duygularını ve duygularını yapıcı yollarla ifade etmeyi öğrendiklerinde;


- Daha az stres yaşar,
- Daha yüksek akademik başarı elde eder,
- Akranlarıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilirler.

Çoğu çocuk, genellikle bir duruma tepki vermeden önce durup düşünmediği için duygularını yönetme konusunda özdenetimden yoksundur. Bunun bir kısmı gelişimsel olarak nerede olduklarından kaynaklanıyor.

Çocukların duygularını düzenlemekte zorlanmalarının bir başka nedeni de onlara nasıl yapacaklarının öğretilmemesidir. Birçok yetişkin duygularının kontrolünü ele geçirmekte zorlanır ve çocuklar gördüklerini modelleme eğilimindedir. Pek çok çocuk duygularını kontrol edebileceklerinin farkında değildir. Duygu ve duygularının bir uyarı sistemi olduğunu öğrenmemişlerdir.

## DUYGU NEDİR?

Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüzün, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.

 "Duyguların bize anlatmak istedikleri vardır."

Duygular bizi içten ve / veya dışarıdan ilgilenmemiz gereken bir şey olduğu konusunda uyarır.



# DUYGU DÜZENLEME

Veli Broşürü



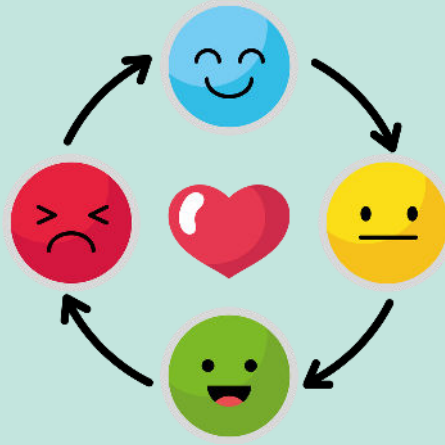
Rehberlik Servisi

## ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YÖNETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLUNUR?

Çocukların duygusal olarak daha zeki olmalarına yardımcı olmak için önce onlara duygularının önemli olduğunu öğretmemiz gerekir. Çocukların duygularını önemsemememiz ve onları dinlememiz önemlidir. Çocukların duygularını kontrol edememesinin ana nedenlerinden biri, duyulmadıklarını hissetmeleridir.

Çocuklar başkalarının duygularını veya endişelerini önemsemediklerine inandıklarında, harekete geçme ya da kendini kapatma olasılıkları daha yüksektir. Ek olarak çocukların şunları yapmayı da öğrenmeleri önemlidir;

- Duygularını tanıma ve etiketleme
- Neden böyle hissettiklerini değerlendirme ve inceleme
- O an nasıl hissettiklerini anlamak
- Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak
- Duygularını uygun yollarla ifade etmek



## Çocuklarda 5 adımda duygu kontrolü nasıl sağlanır?

- 1- Her çocuğun, her yetişkin gibi, her duyguyu hissetme hakkı olduğunu kabul etmek.
- 2- Çocuğun duygularını sizinle paylaşmasının sizin için değerli olduğunu hissettirmek.
- 3- Çocuğa "sözel ifade becerisi" kazandırmak

Sözel ifade becerisi, özellikle benim gibi çocuklarla çalışan yetişkinler için de oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Örneğin bir öğrenci gezi esnasında sırada beklerken arkadaşını itekliyor ve bağırma başlıyor. Öğrencinin yanına eğilip "Seni anlıyorum, beklerken çok sıkılmış olmalısın, sadece 1 dakika daha sessizce bekleyebilir misin?" demek yerine "sırayı bozma, hemen yerine geç!" dersiniz hem çocuk duygusunu isimlendirebilmeyi öğrenememiş olur hem de siz o andan itibaren bir problem davranış daha evlat edinmiş olursunuz.

4. Etkin dinleme  
Çocuğunuz sözel ifade becerisi kazandığında ya da henüz bu evreye gelinmediğinde dahi etkin dinleme her zaman tercih edilen yöntem olmalıdır. Böylelikle duygunun sebebini anlamış, dolayısıyla çocuğunuzunuzu anlamış olursunuz. Eğer çocuğunuz henüz sözel ifade becerisi kazanamamış veya kendini sözel olarak ifade etmeyi tercih etmiyor ise duygularını yazmasını ya da resmetmesini isteyebilirsiniz.



5. Çocuklara örnek olun  
Çocuklarımız genelde söylediğimiz şeylerden ziyade yaptığımız şeyleri yaparlar. Bu yüzden her alanda ve her zaman onlara örnek olmamız gerekmektedir. Onlara duygularını hangi yollarla serbest bırakabileceklerini yaptıklarınızla gösterin. Örneğin sinirliyken ve endişeliyken kullandığımız kelimelere dikkat edelim.



Psikolojik Danışman  
*Fatma GÜNAYDIN*