

MART 2022

ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

KARAMANOĞLU MEHMET BEY İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

DUYGU NEDİR?

Duygu: Bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yönetilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüzün, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.



DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.



Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç farketmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

Çocukların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce, çocukların onları "hissettiklerini" bilmeleri gerekir.

Bu durum kulağa kolay gibi gelebilir ama aslında çocuklar için oldukça karmaşık bir durumdur.

Duygularını ifade edemeyen ya da ifade edildiğinde gözardı edilen çocuklar duygularını bilinç altlarına atarak içlerine kapanırlar ya da problem davranışlar sergileyerek kendilerini korumayı otomatik olarak kısa sürede öğrenirler.

ÇOCUKLARA DUYGULARI ÖĞRETMENİN YOLU

Küçük çocuklara mutluluk, kızgınlık, üzüntü ve korku gibi temel duygular iki yaşından itibaren öğretilebilir. Yaşları ilerledikçe onlara hüsran, gerginlik, utangaç vb. duyguları açıklayabilirsiniz. Çocuğunuzun duygularını ifade etmek için ihtiyaç duyduğu dili öğrenmesine yardımcı olabileceğiniz bazı yollar şunlardır:

1. Fiziksel Temasta Bulunun: Ona sarılın. Kucağınıza aldığınızda hafif sallanma hareketiyle ve sakinleştirici bir müzikle senkronize olduğunuzu hissedin

2. Bağ Kurun ve Yönlendirin: Emir ve talimat vermek yerine onunla önce bağ kurun ve yarıdan yönlendirin. Bu, duygu dalgası yaşarken onun kafasını suyun üzerinde güvenle tutmaya benzer. Yaşadığı zor duyguyu anladığınızı hissettirin ve sakinleştirdikten sonra konuşmayı deneyin.

3. Problemin Adını Koyun: Görmezden gelmek yerine yaşadığı sorunun adını koyun. Sözelimi çocuğunuz düşüyse ve canı yanıyor, bu olayı ona anlattırın. Düşüğünü, sizin yanına gelip onu kaldırdığınızı, canının yandığını ve yanında olduğunuzu söyleyin. Orada olduğunuzu hissettirin. "Ağlama, tamam, bir şey yok. Daha dikkatli ol bundan sonra." veya "Bunda ağlayacak ne var?" demek çocuğunuzun sakinleşmesini, aksine duygusunu bastırmasına neden olur.

4. Duygularını Tanımlamasına yardım edin: Çocuğunuzun nasıl hissettiğini, hissettiği duygunun ne olduğunu anlamasına yardımcı olun. "Nasıl hissediyorsun?", "Bu seni korkutuyor sanırım.", "Canın acıyor, biliyorum.", "Arkadaşın seninle oynamadığında üzgün hissediyorsun.", "Ağlayabilirsin, ben buradayım." gibi. Çocuğunuzun duygularını tanımlamasına yardımcı olurken siz de kendi duygularınızı ona aktarın. "Bugün çok heyecanlıyım çünkü...", "Bugün bir şeye üzüldüm...", "Kızgıyım..." gibi. Bu onun kendi duygularını fark ederken, başkalarının duygularını fark edip empati kurmasına da yardımcı olur.

5. İyi Bir Rol Model Olun: Unutmayın ki çocuklar duyduklarından çok gördüklerini yaparlar. Ebeveynleri yaşadığı duyguları nasıl yansıtır ve davranışa dökerse çocuklar da bundan etkilenirler. Kendi duygularımızı kontrol etmek her zaman kolay değildir, bu karmaşık ve uzun bir süreçtir. Çocuğunuzun davranışları sizin kendi çocukluğunuzda yaşadığınız anıları ve duyguları tetikleyebilir, çözülmemiş bazı meseleleri su yüzüne çıkarabilir. Kendinizi ve duygularınızı tanımak, verdiğiniz tepkileri fark etmek çocuğunuza rehber olabilmemiz için de ilk adımdır.

6. Duygulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun: Çoğu ebeveyn çocuklarını farklı disiplin yöntemleriyle yetiştirir. Sınır koymak ve disipline etmek davranışları kontrol etmek için uygundur ancak duygulara set çekilmemelidir. Duygularını aktarabileceği güvenli alanlar yaratmak, kabul edilemez davranışları (vurmak, hakaret etmek, kendine ve çevresine zarar vermek vb.) belirtmek, duygularını yumuşatabilmesi için yardım etmek ve model olmak uygulanabilir yöntemlerdir. Yaşadığı öfke krizlerinde, ağlama nöbetlerinde, zor duygularla boğuştuğu anlarda çocuğu cezalandırmak onda yalnızca korku ve size karşı büyük bir öfke oluşturur.

7. Birlikte Egzersiz Yapın: Fiziksel aktiviteler, hareket etme, bedenini dinleme çocuğunuzun duygularını anlama ve düzenleme becerileri için önerilen bir yöntemdir. Duygular, bedene yansır. Her bir duygunun bedende bir yeri vardır, çocuğunuzla bunu birlikte keşfedin. Öfkeyi bedeninde nerede hissediyor, ya üzüntüyü, ya korkuyu? Hareket etmek olumsuz duyguların azalmasını sağlar.

