

## ÇOCUKLARA DUYGULARI ÖĞRETMENİN YOLU

Çocuklara mutluluk, kızgınlık, üzüntü ve korku temel duygular iki yaşından itibaren öğretilebilir. Çocuklarla birlikte onlara hüsrana, gerginliğe, utangaçlığa vb. duygularını açıklayabilirsiniz. Çocuğunuzun duygularını tanıtmak için ihtiyaç duyduğu dili öğrenmesine yardımcı olabileceğiniz bazı yollar şunlardır:

**Fiziksel Temasta Bulunun:** Ona sarılın. Kucağına alarak hafif sallanma hareketiyle ve sakinleştirici seslerle senkronize olduğunuzu hissedin.

**Ağ Kurun ve Yönlendirin:** Emir ve talimat vermek onunla önce bağ kurun ve yeniden yönlendirin. Duygu dalgası yaşarken onun kafasını suyun yüzüne güvenle tutmaya benzer. Yaşadığı zor duyguyu onunla hissettirin ve sakinleştirdikten sonra deneyin.

**Problemin Adını Koyun:** Görmezden gelmek yerine yaşadığı sorunun adını koyun. Sözelimi kullanmaz düşüyse ve canı yanıyor, bu olayı ona adlandırın. Düşüğünü, sizin yanına gelip onu dinletin, canının yandığını ve yanında olduğunuzu belirtin. Orada olduğunuzu hissettirin. "Ağlama, bir şey yok. Daha dikkatli ol bundan sonra." "Bunda ağlayacak ne var?" demek çocuğunuzun hissettirmeye yardımcı olmaz, aksine duygusunu bastırmasına neden olur.

**Duygularını Tanımlamasına Yardım Edin:** Çocuğunuzun nasıl hissettiğini, hissettiği duygunun ne olduğunu anlamasına yardımcı olun. "Nasıl hissediyorsun?", "Bu seni korkutuyor sanırım.", "Canın yanıyor biliyorum.", "Arkadaşın seninle oynamadığında nasıl hissediyorsun.", "Ağlayabilirsin, ben buradayım." Çocuğunuzun duygularını tanımlamasına yardımcı olmak için de kendi duygularınızı ona aktarın. "Bugün ne hissettim çünkü...", "Bugün bir şeye üzüldüm...", "Benim..." gibi. Bu onun kendi duygularını fark

**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 olabilmeniz 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 anlamaya 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.



KARAMAN

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

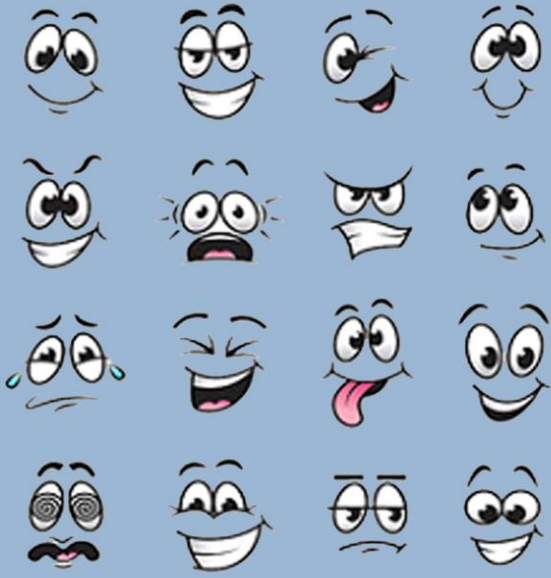


ÇOCUKLARDAN  
DUYGU KONTROLÜ



KARAMAN

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

Çoğu çocuk, genellikle bir duruma tepki vermeden önce durup düşünmediği için duygularını yönetme konusunda özdenetimden yoksundur.

Çocukların duygularını düzenlemekte zorlanmalarının bir başka nedeni de onlara duygularını nasıl kontrol edebileceğinin 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. Duyguların temel işlevi insanı uyarmaktır.



## ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YÖNETMELE YARDIMCI OLUNUR?

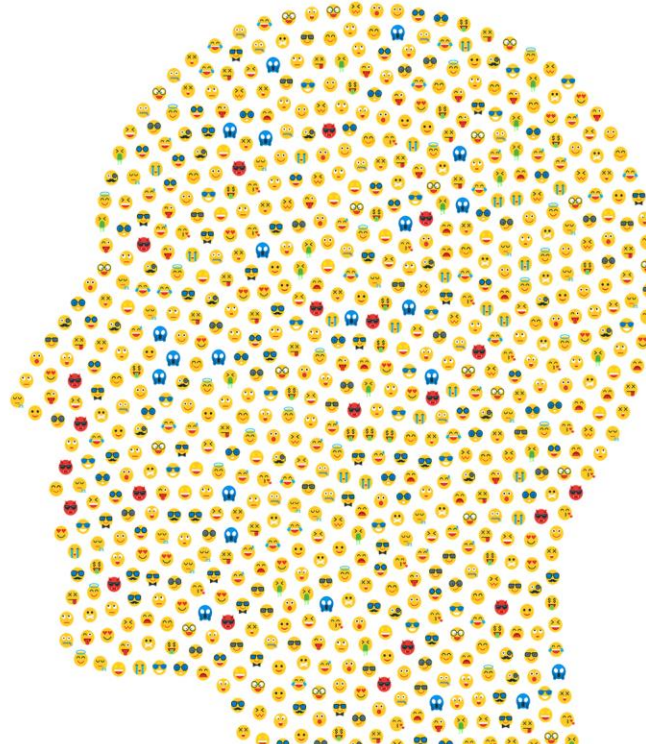
Çocukların duygularının kötü olmadığını ve bunalmadan yaşayabilmelerinin önemli anlamları önemlidir.

Çocukların duygusal olarak daha zeki yardımcı olmak için önce onlara duygularını olduğunu öğretmemiz gerekir. Çocukların önemsememiz ve onları dinlememiz önemlidir.

Çocukların duygularını kontrol edememesi nedenlerinden biri, duyulmadığını hissetmeleridir.

Çocuklar başkalarının duygularını veya önemsemediğine inandıklarında, harekete kendini kapatma olasılıkları daha yüksektir. Çocukların şunları yapmayı öğrenmesi de önemlidir.

- Duygularını tanımlama ve etiketleme,
- Neden böyle hissettiklerini değerlendirme (Örneğin; belirli bir duygu neden tetiklendi?)
- O an nasıl hissettiklerini anlamak,
- Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak,
- Duygularını uygun yollarla ifade etmek.



## DUYGU VE DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

Duygu: Bir kişi tarafından, birine veya bir şeye duyulan hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana kaynağıdır ve mutluluk, hüznün, üzüntü, korku vb. şekilde ifade edilebilir.

Duygu kontrolü ise, kişinin fevri davranışlarını önlemek ve başarısının üzerinde belirleyici olan bir kontrol mekanizmasıdır. Çocukların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce, çocukların onları yönetebileceklerini bilmeleri gerekir.

## DUYGULAR VE DUYGULARIN FAYDALARI

Duygularını ne kadar çok yönetebilirse, yaşamı o kadar iyi olur. Çocuklar duygularını ve davranışlarını yapıcı yollarla ifade etmeyi öğrendiklerinde: daha az stres yaşar, daha yüksek akademik başarı elde eder, duygularıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilir,