

Duyguları öğretmenin yollarından biri de; kitaplardan ve filmlerden faydalanmaktır. Çocuğa okuduğu bir kitaptaki karakterin neler hissetmiş olabileceğini sorarak duygular hakkında prova yaptırmış olursunuz.

2. Duyguları Bir Zayıflık Olarak Görmekten Vazgeçmek

Bazen çocukların yoğun duygular yaşaması ve bunları uzun süren veya şiddetli tepkilerle dışa vurması ebeveynler için stres yaratabilir. Çocuklar duygularını daha yoğun yaşarlar, bu durumlar ebeveynler tarafından çocuğun duyguları tanınması için bir fırsat olarak görülmelidir. Deneyimlediği her yaşantıyı bir farkındalığa dönüştürebilsek uzun vadede çocuğun duygusal olarak daha esnek ve güçlü olması sağlanabilir.

3. Model Olmak

Rol model, örnek olmak duygu düzenlemeyi öğretmek söz konusu olduğunda da mühimdir. Ebeveynin kendi duygu düzenleme davranışları, çocuğun duygu işlemeye yönelik hayattaki ilk tecrübelerini içerir. Çocuklar hangi durumlar karşısında nasıl tepki verileceğini, ebeveynlerinin duygu ifadelerini kopyalayarak öğrenirler. İstenmeyen durumlar karşısında tepkisel davranan ebeveynlerin çocukları, benzer durumlarda şiddetli tepkiler göstermeyi öğrenir. Çocuklar bazen ebeveynlerinin duygularını, bilinç düzeyinde olmasa da, algılayabilir. Ebeveynin kendisinin bile farkında olmadığı duygular, çocuğa bulaşabilir. Örneğin; Yaşanılan bir olay karşısında, ebeveynin stresini algılayan bir çocuk; durumun farkında olmasa bile, bilinçli olmayan bir şekilde stres hissetmeye başlayabilir.

Bu sebeple ebeveynlerin kendi duyguları hakkında farkındalıklarını artırması ve çeşitli duygu düzenleme becerileri edinmeleri çocukların kendi duygularını düzenlemelerinde önemli bir katkı sağlayacaktır.

4. Ailede Duygulara Yer Açmak

Her türlü duygunun kabul edildiği ve ifade edildiği bir ailede büyüyen çocuk, kendi duygularını kabullenir ve duygularını açıkça ortaya koyar. Ebeveynlerin duygularını görmesi, çocuğun bir duyguyu hissettiğinde bunun doğal olduğunu algılamasına yol açacaktır. Duyguları ebeveyni tarafından görülen ve kabul edilen çocuklar, özellikle öfke ve kaygı gibi zorlayıcı duyguları deneyimlediklerinde, bu duyguyu hissetmenin ve ifade etmenin yarattığı suçluluktan veya utançtan kurtulacaklardır. Özet olarak duyguları görülen ve aileleri tarafından kabul edilen çocuklar ebeveynlerinin yönlendirmesiyle duygu dünyasını yaşanması gereken deneyimler olarak kabul edeceklerdir. Duygularını ve dünyalarında yarattığı etkiyi baş edilebilir yaşantılar olarak görmeyi öğrenen çocuklar şu farkındalıkları kazanacaklardır:

- Duygular sadece insan olmaya zenginlik katan parçalarımızdır.
- Nasıl hissedeceğimizi seçemesek de duygularımızı nasıl bir davranışa dönüştüreceğimizi kontrol edebiliriz.
- Yoğun duygular hissetsek de kendimizi güvende hissedersen, bunların etkileri zamanla azalır.

Evliya Çelebi İlkokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi ☺

BEYLİKDÜZÜ EVLİYA ÇELEBİ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ

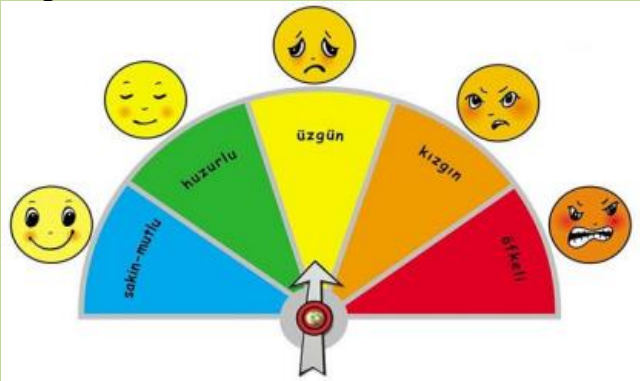


Duygu Düzenleme

Duygu: en genel haliyle, birine ya da bir Őeye karŐı yöneltilen yoğun hislerdir. Duyguların temelde  c önemli fonksiyonu vardır. Bunlar: Bireyi harekete geçirmek için hazırlamak, gelecek davranışları Őekillendirmek ve sosyal iliŐkilerin düzenlenmesine yardımcı olmaktır.

Duygu Düzenleme ise: yoğun hisler içindeyken bile sonuçlarını d Őunerek kendimize ve baŐkalarına zarar vermeden duygularımızı ifade edebilmek ve davranıŐlarda bulunmaktır.

- Duyguları düzenleyebilme becerisi olumsuz veya uygunsuz duyguları ortadan kaldırmak veya mutlaka olumlu bir duygu ile yer deęiŐtirmek demek değildir.
- Duygu düzenleme kiŐinin duygularını fark edebilmesini, yorumlayabilmesini yönetebilmesini ve ifade edebilmesini ifade eder. Örneğin çok öfkeli olduğumuzda bu öfkeyi saldırgan olmayan bir biçimde ifade edebilmek duyguların d zenlenebildiğini gösterir.



- Duygu düzenleme duyguları yok saymak bastırmak değildir.
- Duygu düzenleme becerisi bebeklikten baŐlar ve yaŐam boyu sürer.



Heyecanlandığında  ığlık atan, ani bir sestem korkunca uzun süre ağlayan çocuklar, aslında yaŐadıkları karmaŐık duygularla baş etmeye çalıŐırlar. Burada ebeveynlerin; çocukların bu davranıŐlarını o an var olan soruna yönelik tepkiler olarak algılaması önemlidir.  ocuk, bir durum karşısında saldırgan ya da  ekingem davranıŐlar sergiliyorsa aslında bu tepkiler içinde yaŐadıęı stresin yatıŐtırılmasına yöneliktir.

- Duygu düzenlemede güçlükler olduğu zaman kiŐi zamansız yere öfke patlamaları yaŐayabilir, hiç olmayacak durumlara çok büyük tepkiler verebilir ve bu durum kronikleŐirse bireysel iliŐkiler bozulabilir.

Duygu Düzenlemede Güçlük

Duygularını düzenlemede güçlük yaŐayan bazı çocuklar anlık, güçlü tepkiler verirler ve bu ani tepkileri engelleyemezler. Bazı  ocuklar ise uzun süre sessiz kalırlar ve  ekingem davranabilirler. Her iki durumda da anahtar; duyguları anlamlandırmak ve yapıcı bir Şekilde bunları ifade edebilmeyi öğrenmektir. Olumlu ya da olumsuz her duygunun kabul edildiği, uygun bir Şekilde ifade edildiği ve model olunan bir aile ortamı duygu düzenlemede önem taŐır.

Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Nasıl Desteklenir?

1. Duyguları öğretmek

Çocukları duygu düzenleme konusunda desteklemenin en etkili yollarından birisi; duyguları tanımlarına ve anlamalarına yardımcı olmaktır. Örneğin; " fkelenirsem yüzüm kızarır" vb. farkındalık kazandırmak önemlidir.  ocuk bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyıp bedeninde ve zihninde olanları anlayabilirse içinde bulunduğu durumla baş etmesi daha kolaylaŐacaktır  nk  hakkında bilgi sahibi olduğu durumu daha kolay kontrol edebilir. Duygularla ilgili kelime dağarcığını geniŐletmek ve duyguları ifade etme becerisini geliŐtirmek çocukların duygusal kontrolünü artıracaktır. Duygularını sözel olarak uygun Şekilde ifade edebilen çocuklar daha az davranıŐ sorunu yaŐar. Örneğin; Bir  ocuk birine öfkelenildiğinde " ok kızdım." ifadesini kullanabilirse öfke patlamaları, ağlama krizleri yaŐama olasılığı daha düŐük olur.