

Duygu: Bir olay, kimse ya da nesnenin, insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki demektir.

Duygu kontrolü ise, (özellikle olumsuz duyguların kontrolü) kişinin fevri davranışlarını engelleyen ve başarısının üzerinde belirleyici olan bir beceridir.

Çocukların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce, çocukların kendi **“hissettiklerini”** bilmeleri gerekir.

Bu durum kulağa kolay gibi gelebilir ama aslında çocuklar için oldukça karmaşık bir durumdur. Bu karmaşıklık, baskıcı bir ortamda, disiplinsiz bir ortamda veya aile içi şiddet bulunan bir ortamda büyüyen çocuklar söz konusu olduğunda daha ciddi bir boyuttadır.

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

Çocuklarda duygu kontrolü nasıl sağlanır?

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

Sözel ifade becerisi, yetişkinler için de oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Örneğin bir öğrenci gezi esnasında sırada beklerken arkadaşını itekliyor ve bağırmaya 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.

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, dolaısıyla çocuğunuzun anlamış olursunuz. Eğer çocuğunuz henüz sözel ifade becerisi kazanamamış veya kendini sözel olarak ifade etmeyi tercih etmiyor ise duygularını yazmasını ya da resmetmesini isteyebilirsiniz.



- **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.



Çocuğun özdeğeri ve özgüveni yetişkinlerin davranışlarının ürünüdür.

Virginia Satir



Başarılı, kendine güvenen , ne istediğini bilen, duyarlı ve saygılı, duygusal zekası yüksek çocuklar yetiştirmek için geliştiren anne baba olmak önemlidir.

**T.C.
SEYHAN KAYMAKAMLIĞI
SEYHAN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ÇOCUKLARDA DUYGU
KONTROLÜ SAĞLAMA**

