



# ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

GÖLYAKA ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA  
SERVİSİ



ŞUBAT, 2021

SAYI : 6

## ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

**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 onları “**hissettiklerini**” bilmeleri gerekir.

Bu durum kulağa kolay gibi gelebilir ama aslında çocuklar için oldukça karmaşık bir durumdur. Bu durum, baskıcı bir ortamda, disiplinsiz bir ortamda ve 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.

**Çocuklarımıza duygu farkındalığı ve duygu kontrolü konularında nasıl yardımcı olabiliriz bunlara bir göz atalım şimdi...**



## **Çocuklarda 5 adımda duygu kontrolü nasıl sağlanır?**

### **1- Her çocuğun, her yetişkin gibi, her duyguyu hissetme hakkı olduğunu kabul etmek.**

Gün içinde hepimiz saniyede, dakikada , saatte pek çok duygu arasında geçiş yaparız. Bizim kendimizdeki durum böyleyken çocuklar açısından baktığımızda onların bu geçişleri yaptığını unutmamak gerek. Kendi yaşadığımız duygu dalgalanmalarına karşı nasıl anlayış gösteriyorsak( yani sinirlendiğimiz öfkelendiğimiz için kendi kendimizin yakasına yapışmak yerine kendimiz için ortalama duygu çizgisine kendimizi taşımaya çalışıyorsak ) bu anlayışı çocuklarımız söz konusu olduğunda da göstermeye çalışabiliriz.

### **2- Çocuğun duygularını sizinle paylaşmasının sizin için değerli olduğunu hissettirmek.**

Tüm yaşadığımız duygular değerlidir ve bizim varoluşumuzun bir parçasını oluşturur. Duygular anlamlı kılar yaşanan her şeyi. Çünkü hissediyoruz...Çocuklarda bunu hissediyor;yaşadığı duygularla kendini keşfediyor , bu duyguların kendisindeki fiziksel ,ruhsal etkisini. Bizim de onların bu tanımlama , anlamlandırma, duyguyu konumlandırma sürecine dahil olmamız ,yaşadığı duyguyu paylaşması ve bunun tanımlanmasının değerli olduğunu hissetmesini desteklememiz gerekir.

### 3- Çocuđa “sözel ifade becerisi” kazandırmak

Sözel ifade becerisi, çocuklar için çok 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!**” derseniz 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 çocuğunuzu anlamış olursunuz. Eğer çocuğunuz henüz sözel ifade becerisi kazanamamış ve kendini sözel olarak ifade etmeyi tercih etmiyor ise duygularını yazmasını ya da resmetmesini isteyebilirsiniz. Bunu tanımlayabilmesi ona ve size kolaylık sağlayacaktır. **Unutmayın ki tanımlayabildiğimiz, isimlendirebildiğimiz şeyleri daha kolay değiştirebilir, dönüştürebiliriz.**



#### 4. Çocuklara örnek olun

Çok klişe belki ama ‘‘Çocuklarımız genelde söylediğimiz şeylerden ziyade yaptığımız şeyleri yaparlar. Bu yüzden her alanda ve her zaman onlara örnek olmamız gerekmektedir’’.bu tartışılmaz bir gerçektir. Onlara duygularını hangi yollarla serbest bırakabileceklerini yaptıklarınızla gösterin. Örneğin sinirliyen ve endişeliyen kullandığımız kelimelere dikkat edelim.



Örneğin çocuğunuzla oyun oynamak istiyorsunuz ama o oynarken çılglık atıyor, oyuncakları fırlatıyor ve evdeki eşyalara zarar veriyor.

‘‘Şunu yapmayı kes artık!’’ demek yerine ‘‘Bu şekilde davrandığın zaman üzülüyorum ve seninle oynamak istemiyorum. Sakinleştiğinde oyunumuza devam edebiliriz.’’ diyerek hem duygunuzu ifade etmiş hem de çocuğunuza daha sakin oynaması konusunda yol göstermiş olursunuz.

- ❖ Eğer çocuğunuz bütün bu yöntemlere rağmen öfke ve diğer duygularını kontrol edemiyor, kendine ve çevresine zarar veriyor ise uzman bir doktora başvurmalısınız.
- ❖ **Haluk Yavuzer –Çocuk Eğitimi El kitabından** faydalanabilirsiniz. İçeriği ebeveynlerin sık karşılaştığı durum ve duygu yönetimine dair güzel uygulamalar içeriyor .

Mutlu ve esen kalın ....

Hicran GÖRGÜN

Okul Psikolojik Danışmanı