

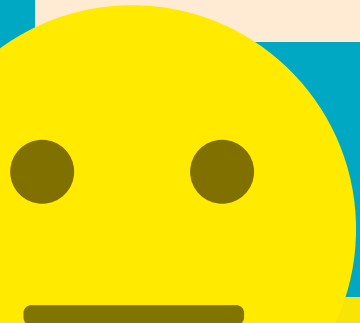
ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenime **duygu** denir. Her insan gün içerisinde "mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık, iğrenme gibi " pek çok duyguyu deneyimler.

Duygular Nasıl Oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşar ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiririz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikler ve bizlerde bir duygu oluşur.

Bu duygular doğrultusunda yüzümüzde kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade belirir. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatar, üzüldüğümüzde dudaklarımızı büzeriz. Duygunun şiddetine göre gösterdiğimiz tepkiler değişir ve bazen ani ve istemediğimiz tepkiler verebiliriz. Bir çocuk oyuncağını kıran kardeşine öfkeyle saldırgan davranışlar gösterebilir, gece canavar görmekten korkan başka bir çocukta alt ıslatma davranışı görülebilir, bazen de kalabalık ortamlarda konuşmaktan çekinen kaygılı bir çocukta içe kapanma, seçici konuşmazlık gibi davranışlar görülebilir.



BTSO HASAN ALKOÇLAR ANAOKULU MAYIS AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Duyguların bedensel yansımaları bazen bizi endişelendirir ve sosyal ilişkilerimizi, iş hayatımızı, çocuklarımızın okul başarısını olumsuz etkileyebilir. Duygularımız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu oluruz. Başka bir deyişle, duygularımızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin bizim aleyhimize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.

Duyguları kontrol etmek nedir ne değildir?

Duyguların kontrolü, onları bastırmak ya da görmezden gelmek değildir. Duyguları bastırmak depresyon ve kaygı bozukluklarına sebep olabilir. Bastırılan ve yok sayılan duygular: pembe yerine mor balon alan annesine bağırırmaya başlayan, çorabının eşini bulamayıp ağlama krizleri geçiren çocuklardaki gibi beklenmeyen anlarda aşırı tepkiler, duygusal patlamalarla ortaya çıkarlar.

Bazen de sebebi olmayan herhangi bir hastalığa dayanmayan, baş, miğde, karın ağrıları gibi bedensel semptomlara neden olurlar.

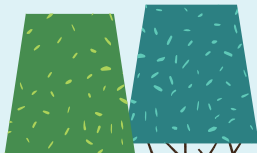
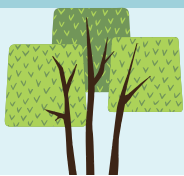
Duyguları kontrol etmek: duygularınızın farkında olmak, duygularımızı tanımlayabilmek, bedenimizdeki yansımalarını fark etmek ve öfke, korku, kaygı gibi yoğun olumsuz duyguları doğru yönlendirmelerle, yapıcı yollarla ifade edebilmek, duygulara yön verebilmektir.



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanır?

Duyguların kabulü: Çocukların duygularını önemsememiz ve kabul etmemiz, koşulsuz bir sevgi anlayışıyla onların duygularını ifade edebilmeleri için fırsat sunmamız önemlidir. Ailesi tarafından sevilen ve kabul edilen çocuk kendini sevmeyi, kendini olduğu gibi (fiziksel görünümünü akranlarından farklı, akademik başarısı düşük, çekingen, hareketli, dikkati dağınık...) kabul etmeyi öğrenir. Kendini sosyal, duygusal, bilişsel tüm yönleriyle keşfetmeye, tanımaya istekli olur. Duyulan, görülen, sevilen çocuk sosyal çevresine de benzer bir yaklaşım göstererek olumlu ilişkiler kurmaya istekli olur, problemlerle baş etme mekanizması daha iyi çalışır. Çatışmalarda öz eleştiri yaparak hatalı yönlerini değiştirme gayreti gösterir.

Duygu ve beden ilişkisini öğretmek: İç dünyamızda biriken duygular bedensel sinyaller vererek kendilerini gösterirler. Baş ve karın ağrıları, mide bulantısı, sindirim sistemi bozuklukları, konuşmada tutulmalar, kalp ritminde artış gibi ... Çocuğunuza: mutluysen, üzgünken, korkmuşken "şuan bedeninde neler oluyor, bu duyguyu bedeninin neresinde hissediyorsun, bu duygu sana neler söylüyor" gibi sorularla duygular ve bedendeki yansımaları arasındaki ilişkiyi kurmasını sağlayabilirsiniz. Bu uygulama sırasında kurabiye adam çizimi üzerinde somutlaştırma yapılabilir, el ve parmak kuklaları, oyuncak bebekler kullanılarak seslendirme yapılabilir. Çekingen ve kendisi hakkında konuşmak istemeyen çocuklarda bu yöntem çocuğun kendini açması için kolaylaştırıcı bir yol olacaktır. Hikaye kitapları , dergi ve gazetelerdeki resimler üzerinden "Sence buradaki kişi ne hissediyor, bunu nereden hangi davranışından, hangi hareketinden anladın?" gibi konuşmalarla çocuğun diğer insanların duygularını anlama ve empati kurma yeteneği geliştirilebilir. Zor duyguları konuşmak, resmetmek çocukların kendileri daha güçlü hissetmelerini sağlar, kontrol hissi uyandırır.



BTSO HASAN ALKOÇLAR ANAOKULU MAYIS AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Rahatlama Egzersizleri: Stres, gece korkuları, uykusuzluk, kaygı gibi yoğun duyguların kontrolünü sağlamak, sakinleşme becerileri kazandırmak için vücutta gerginleşen beden kaslarının kasılması ve gevşetilmesiyle gerçekleştirilir.

-El kaslarına yönelik: Şimdi elinizde bir limon varmış gibi düşünün ve tüm suyunu sıkmaya çalışın, elinizin ve kolunuzun kasıldığını hissedin..şimdi limonu bırakın ve yavaş yavaş kaslarınızın gevşediğini rahatladığınızı hissedin

-Kol ve omuz kasları için: Bir kedi olduğunuzu düşünün.. kollarınızı öne doğru uzatarak gerinme hareketi yapın.. yeterince yaptıktan sonra artık kollarınızı serbest bırakarak rahatladığınızı hissedin..

-Tüm vücut kasları için: bir robot olduğunuzu düşünün, çok katı ve robotik hareketlerle yürüyün... sonra rahatlayın bir bez bebek olduğunuzu düşünün bütün kaslarınızı serbest bırakın...

Hayal gücünü kullanın: Çocuğunuzdan nefes egzersizlerinden yararlanarak sakin ve derin derin nefes almasını kendisine iyi gelen bir yer, sevdiği insanlar, sevdiği kokular hayal etmesini, kuş sesleri, çiçek kokularını hissetmesini söyleyin.

“Nefes egzersizleri çocukların beyin gelişimini iyileştirir ve stresi azaltarak konsantrasyonlarını da artırır.”

- Daniel Goleman

Hareket ettirin: Stresi kontrol altına almanın en kolay ve etkili yollarından biri de yürüyüştür. Kontrollü ve düzenli hareket etmek yani egzersiz yapmak, vücudu iyi hissettirecek hormonların salgılanmasını sağlar. Koşmak, yürümek, bisiklet sürmek, dans etmek-şarkı söylemek, duvarı itmek (10 sn. boyunca 3kez itmek) gibi.. rahatlatıcı bir etkisi olacaktır.



BTSO HASAN ALKOÇLAR ANAOKULU MAYIS AYI REHBERLİK BÜLTENİ



Sakinleşme köşesi: Yoğun duygular yaşadığında sakinleşmek, duyguyla başa çıkabilmek için evdeki malzemelerle oluşturulmuş, görme, işitme, koklama, dokunma gibi çeşitli duyularımıza hitap eden malzemelerden oluşan yerlerdir.



Çocuklara zor zamanlarda: “Bazen çok üzülduğümüz, sinirlendiğimiz, kırdığımız zamanlar olabilir, böyle zamanlarda kimseyi incitmemek için, kendine zaman tanımak için bu alanı kullanabilirsin.” diyebilir. Ebeveyn rehberliğinde “hadi biraz sakinleşme köşesine gidelim ve orada neler yapabileceğine birlikte bakalım” diyerek çocuğunuzu teşvik edebilirsiniz. Bu alanda çocuğunuzun isteğine ve ihtiyacına göre yanında bulunarak destek sağlayabilirsiniz.



Resim defteri ve kalemleri, kuklalar, pelüş oyuncaklar, hikaye kitapları, oyun hamuru, stres topu, müzik aletleri, hatırlatıcı nefes egzersizi kartları, balonlar, duysal malzemeler, yumuşak bir battaniye, kutu oyunları vb... çocuğunuza iyi gelebilecek pek çok malzeme kullanabilirsiniz.

Çocuklarınızla bu alandaki tecrübelerini konuşarak, duygularını kontrol etmesine katkısını değerlendirebilirsiniz. Çocuğunuz iyi gelmediğini söylüyor ve tekrar denemek istemiyorsa zorlamayınız.

Bunların dışında sakinleştiren alışkanlıklar geliştirebilir; spora başlayabilir, müzik aleti çalmayı öğrenebilir, sakinleştireceğini düşündüğünüz aktivitelere yönlendirebilirsiniz.

Okul Rehberlik Servisi