

# ALİ KARAATA ANAOKULU



## ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞI

**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 bilinçaltılarına atarak içlerine kapanırlar ya da problem davranışlar sergileyerek kendilerini korumayı otomatik olarak kısa sürede öğrenirler.



### Çocuklarda 5 adımda duygu kontrolü nasıl sağlanır?

**1- Her çocuğun, her yetişkin gibi, her duyguyu hissetme hakkı olduğunakabul etmek.**

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

**3- Çocuğa “sözel ifade becerisi” kazandırmak**

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

### 5. 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 dikkatedelim. Örneğin çocuğunuzla oyun oynamak istiyorsunuz ama o oynarken çığlık 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 çocuğunuzla daha sakın oynaması konusunda yol göstermiş olursunuz.