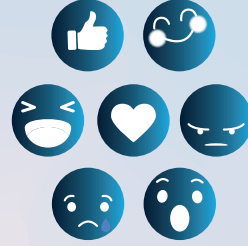


10

DUYGULARIN GEÇİCİ OLDUĞUNU UNUTMAYIN

Her türlü duygu duruma bağlı ve geçicidir. Duygularımızı hissetmeyi kontrol edemeyiz ancak yaşadığımız duygulara göre verdiğimiz tepkileri kontrol edebiliriz. Böylece, yaşadığımız duygulara rağmen, içimizden gelen ilk tepkiyi kontrol ederek duruma uygun tepki verdiğimizde içinde bulunduğumuz zorlu durum için kendimize çözüm üretme alanı da sağlamış oluruz.



11

DUYGU BULUTLARININ GEÇİCİLİĞİNİ ONA ÖĞRETİN

'Çok korkuyorum' ya da 'Çok öfkeliyim' dediğinde bunların anlık süreçler olduğunu anlamasını sağlayın. Öfke, korku, yalnızlık hepsi duruma bağlı hissedilen geçici duygu durumlarıdır. 'Şu anda öfkeli hissediyorsun' söylemi daha uygundur. Bundan dört saat, dört gün, dört ay sonra nasıl hissediyor olabileceğini konuşun. Duygu bulutlarının geçiciliğini onlara öğretin.



12

MODEL OLUN

Çocuklar duygularını yönetmeyi ebeveynlerini model alarak öğrenirler. Ebeveyn olarak sizin kendi duygularınızı yönetebilme beceriniz çocuğunuz tarafından model alınacaktır. Bu nedenle kendi duygularınızı düzenleyebilmeniz sizin olduğu kadar çocuğunuz için de çok önemlidir. Çocuklara da duygularını yönetmeyi öğretmek aslında onlara zorluklarla baş etmeyi öğretmiş oluruz. Çocuklar diğerlerinin kendi duygularını başarılı bir şekilde yönettiğini gördükçe, duygu düzenlemenin mümkün olduğunu öğrenirler. Unutmayın ki duygu yönetimi geliştirilebilen bir beceridir.



ÇOCUKLAR VE EBEVEYNLERDE DUYGU DÜZENLEMESİ

1

ÇOCUĞUNUZU DİNLEYİN

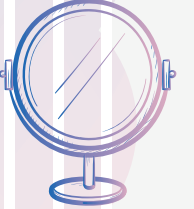
Çocuğunuz bir öfke nöbetine kapıldığında veya yoğun endişe duyup ne yapacağını bilemediğinde her şeyden önce onu dinleyin. Yoğun duygular ortaya çıktığında sözel tavsiyeler vermek ilk başta işe yaramaz. Ona sarılın, sakinleşmesine yardımcı olun ve duygularını ifade etmesine izin verin.



2

KENDİNİZİ ONUN DUYGUSUNA ADAPTE EDİN

Çocuğunuzun hissettiklerini ona yansıtın. Eğer kırılan bir oyuncaktan dolayı çok öfkeli ve mutsuz hissediyorsa yüzünüzde onun yaşadığı mutsuzluğu anlayan bir ifadeyle 'Biliyorum şu an oldukça öfkeli ve mutsuz hissediyorsun' diyerek yaşadığı hissi anlatmasına izin verin. Bu çocuğunuzun duygularına adapte olmayı gerektirir. Çocuğunuz üzgünse siz de yüzünüzde bu ifadeyi verin. Duruma uygun ifadeyle hissettiklerini en iyi şekilde anladığınızı ona gösterin. Çocuğunuz biraz sakinleşince konuşarak anlatmasını sağlayın. Onun anlatmasından sonra siz de sözel tavsiyeler verebilirsiniz.



3

HİKAYE OLUŞTURMASINA YARDIMCI OLUN

Çocuğunuz yoğun duygusal bir sürecin tam ortasında iken yaşadığı bu duyguları anlatması kolay olmayabilir. Yaşadığı olayla ilgili ayrıntılı sorular sorarak onun hikaye oluşturmaya yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuz arkadaşıyla tartıştıysa ona sorular sorarak olayı anlatmasına destek olun. **'Peki sonra ne oldu?' 'O sana ne söyledi?' 'Peki sen ona böyle davranınca sence o nasıl hissetti?' 'Sen nasıl hissettin?'** Bu sorular onun ifade gücünü artıracaktır. Unutmayın ifade edilen duygular çözüm yolunda atılan en önemli adımdır.



4

ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİM KURUN

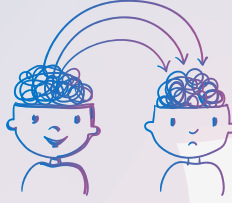
Çocuğunuz ev ödevini bitirmeden oyun oynamak istiyor olabilir. Öfkelenmeden önce çocuğunuzun dinleyin ve karşılıklı iletişim kurun. **'Biliyorum şu an oyun oynamak sana daha cazip geliyor ama ödevlerin de senin sorumluluğundur. Sence ikisini de yapabilmen için nasıl bir plan yapmalısın?'** Gerekirse bu planı oluşturması için ona destek olun. Kendi gerekçelerinizi anlattığınız kadar onun fikirlerini de dinleyin. Çocuğunuz büyüyor, kendine ait fikirleri var. Karşılıklı konuşarak uzlaşmayı deneyin.



5

ÇOCUĞUNUZUN EMPATİ BECERİSİNİ GELİŞTİRMESİNE YARDIMCI OLUN

Çocuğunuzda empati yeteneğini **'Sen olsaydın ne yapardın?'** sorularıyla geliştirin. 'Zorba bir çocuk okuldaki diğer bir çocuğu sürekli ezseydi ve etrafta başka biri olmasaydı sen ne yapardın?' Bu çocuğunuzun hem kendi duygularını hem de karşısındakinin duygularını tanıma, anlama ve empati geliştirme fırsatıdır. Bu fırsatı değerlendirin.



6

ONU HAREKET ETTİRİN

Araştırmalar beden hareket etmesiyle hem fiziksel hem de duygusal değişimlerin olduğunu göstermektedir. Çocuğunuz yoğun bir duygusal sürecin içindeyse onu hareket ettirerek bu karmaşık süreçten çıkmasına yardım edebilirsiniz. Birlikte, hareket içeren küçük oyunlar oynamak hem sizin çocuğunuzla iletişiminizi artıracak hem de onun bu süreçten çıkmasını kolaylaştıracaktır.



7

AİLENİZDE SOHBET VE PAYLAŞIMI ARTTIRIN

Aile ortamınızda sohbet ve paylaşım ile geçen süreyi çoğalttığınızda çocuğunuz kendi duygularını paylaşacak ortam bulacak ve siz ebeveynler olarak çocuğunuza büyüme yolunda eşlik ederken onun duygularını tanıma ve anlama deneyimine yardımcı olma fırsatını bulacaksınız.



8

DUYGULARINI TANIMASINA YARDIMCI OLUN

Çocuğunuzun duygularını düzenleyebilmesi için öncelikle onları tanıması gereklidir. Bunun için kendisini tanımasına yönelik becerileri ona kazandırın. Ona kendi bedensel algılarını (Aç mısın?), duygularını (Yarın istediğin filme gidemeyecek olmak üzücü değil mi?), düşüncelerini (Yarın okulda neler olacak dersin?) fark etmesini sağlayacak sorular sorun.



9

KENDİ DUYGULARINIZI TANIYIN VE YÖNETİN

Olumsuz duygularınızın zarar verici olduğunu düşündüğünüz zamanlarda bu duyguları düzenlemeye dair soru işaretleriniz oluşabilir. Duygu düzenleme becerisi, yani bir duyguyu azaltmak, korumak veya arttırmak için kullandığımız stratejilerin kuvveti, kaygı veya korku uyandıran durumları yeterli ve gerekli şekilde yönetebilmek için gereklidir. Yeterli duygu düzenleme becerisine sahip olan biri duygularının farkındadır ve duygularını anlayabiliyordur. Siz de duygularını kabul eder, dürtüsel davranışlarını kontrol edebilir ve negatif duygular hissettiğimizde bile bir amaca uygun davranış sergileyebilirsiniz.

