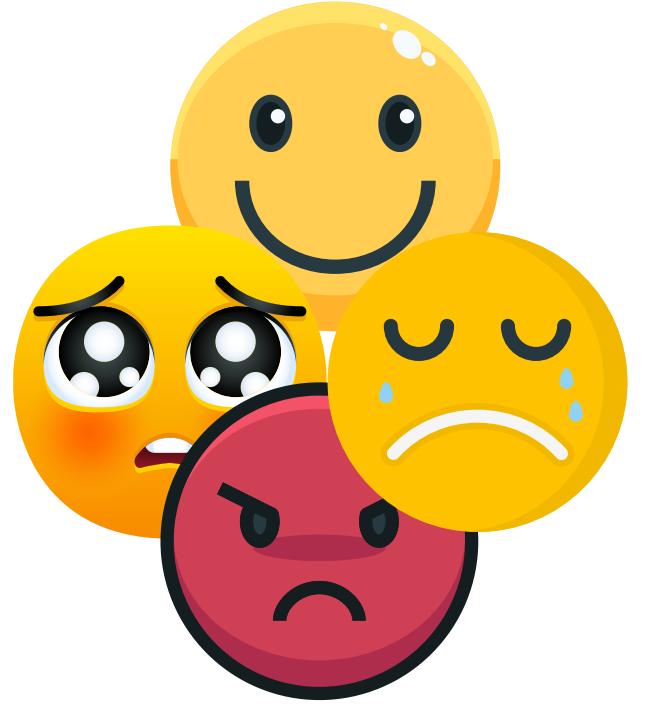




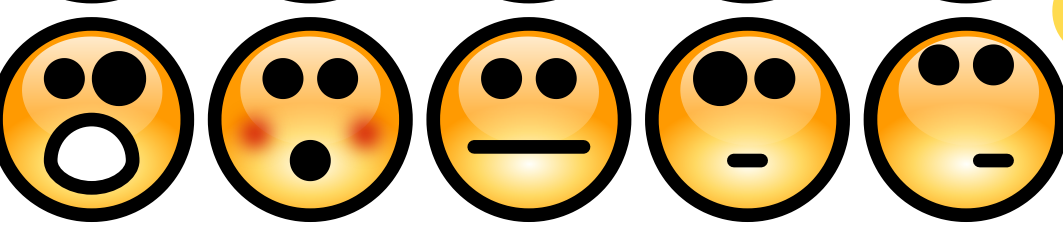
VELİ BÜLTENİ ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ

SAYI :4

ARALIK 2022



ŞEHİT MEHMET ALİ
BOZKURT İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Değerli Velilerimiz,

Bu ay veli bültenimizde çocuklarda duygu kontrolü konusunu inceliyoruz.

Duygu kontrolü gelişen teknoloji, küreselleşen dünya ve yalnızlaşan, kaygılı, öfkeli ve depresif bir hale bürünen insanoğlu tablosunda belki de çocuklarımıza kazandıracığımız en önemli beceridir. Haberlerde, sokağımızda, apartmanımızda hatta evimizde her gün şahit olduğumuz şiddet ve öfke suçları artarken belki de hiç istemeden biz de evimizde şiddet ve öfke içinde çocuklar yetiştiriyoruz. Şiddet eylemi, öfke duygusunun bir sonucu öfke duygusu da bir buzdağı gibi bir çok farklı duygunun en tepesine oturmuş bir sonuç duygusu aslında.



Peki bu kadar duygu varsa ve bu kadar önemliyse nedir bu duygu nedir bu 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 gözardı edilen çocuklar duygularını bilinç altlarına atarak içlerine kapanırlar ya da problem davranışlar sergileyerek kendilerini korumayı otomatik olarak kısa sürede öğrenirler.



ÇOCUKLARDA 5 ADIMDA DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?

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

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

3- Çocuğa “sözel ifade becerisi” kazandırmak Sözel ifade becerisi, özellikle benim gibi çocuklarla çalışan yetişkinler için de oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Örneğin bir öğrenci gezi esnasında sırada beklerken arkadaşını itekliyor ve bağırmağa 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.

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 isteyebilirsiniz.

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 sinirliyen ve endişeliyen kullandığımız kelimelere dikkat edelim.

1 DUYGULARIN FARKINDA OLMAK

Çocuğunuzla duygular hakkında konuşmayı bir rutin haline getirin. Uyku öncesinde, banyo saatlerinde ya da birlikte paylaştığınız bazı anlarda, okul dönüşlerinde hem her çocuğunuz için ayrı ayrı hem de tüm çocuklarınız bir arada bu rutini oluşturabilirsiniz.

Bugün okulda ne yaptın? Nasıl geçti ? soruları yerine

Bugün öfke hissettiğin bir olay yaşadın mı?

Bugün seni mutlu eden ne oldu?

gibi sorular sorabilirsiniz.



2 BEDENİN FARKINDA OLMAK

Duygular sadece kafamızın içinde yaşanıp bitmez. Bedenimizi de etkiler her insan duygularını vücudunda bazı yerlerde yoğun olarak hisseder. Kaygı genelde mide de, heyecan genelde göğüs kafesinde olabileceği gibi herkesin deneyimi de farklıdır. Çocuklarınıza mutlu olduğunda bedeninde ne oldu? Öfkeli olduğunda ellerine ne oldu, kollarına ne oldu, bacaklarına ne oldu ? gibi sorularla bedensel değişimleri fark etmelerini sağlayabilirsiniz.



3 DAVRANIŞLARINE NE OLDU?

Son olarak da duyguların ona ne yaptığını birlikte keşfetmelisiniz? Öfkeli olduğunda nasıl davrandı mutlu olduğunda nasıl davrandı? Duyguları olumsuz bir şekilde yaşadığını keşfederseniz yerine olumlu davranışlar koymak için diğer sayfada bazı öneriler bulacaksınız lütfen inceleyin.





çiz veya renklendir



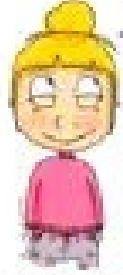
bir kağıda üfle



dalga nefesini dene



kendine söyleyebileceğin olumlu bir slogan bul



şükrettiğin 3 şey düşün



kitap oku



senin iyi hissettiren resimlere bak

esne veya yoga yap



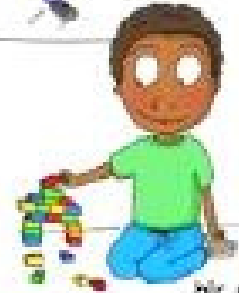
Bir veya iki dakika sessizce egzersiz yap



yardım iste



birine yardım et



bir şey inşa et ya da yapamaz yap



kendine nazik davran ve sadece nefes al



birine yardım et



kendine ya da peluş bir oyuncuğa sarıl

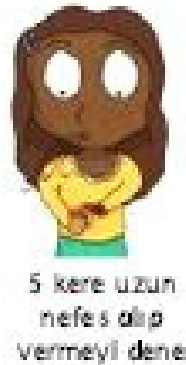
günlük veya bir mektup yaz



kollarını sık ve sonra gevşet



bir bardak su iç



5 kere uzun nefes alıp vermeyi dene

sakinleştirici kutudan bir araç kullan

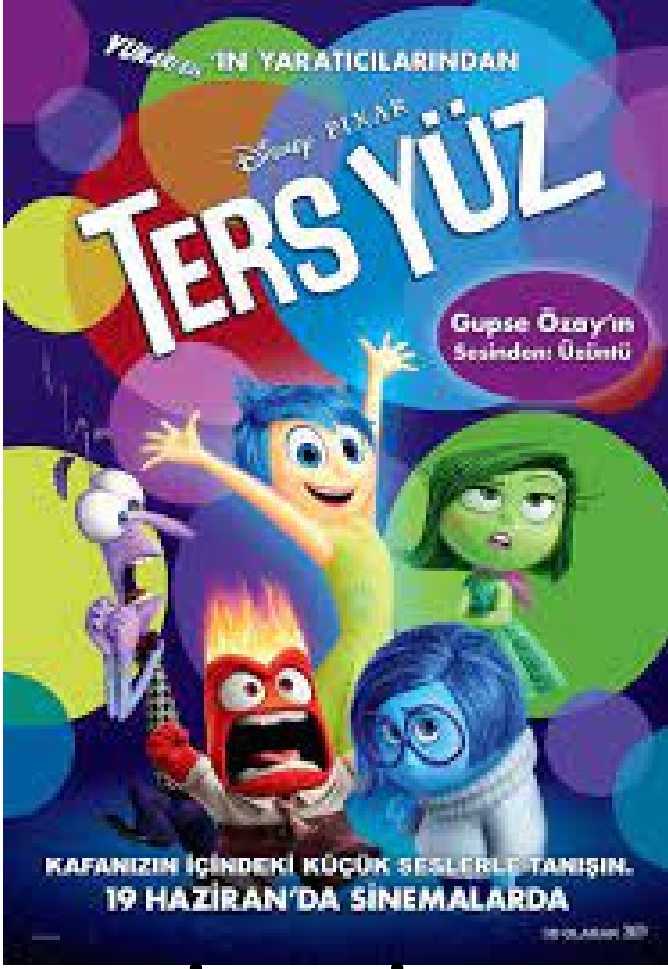


tüm vücudunla duvarı it ve sonra gevşet



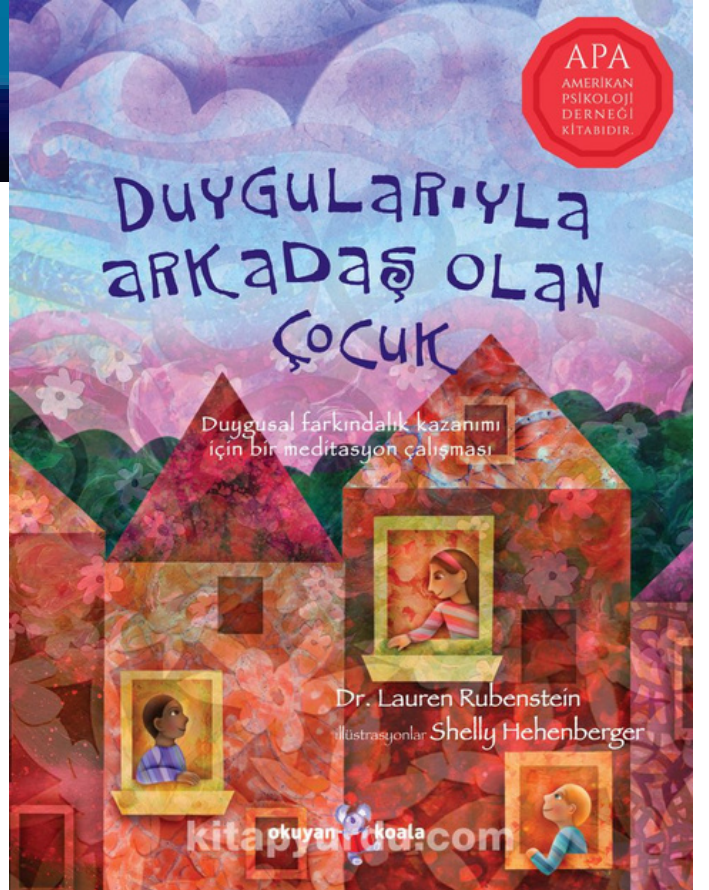
KIZGIN, ÜZGÜN, ENDİŞELİ VEYA KORKMUŞ HİSSETTİĞİMDE NE YAPABİLİRİM?

Çeviri ve düzenleme:
@pek.dan.somabek



BİR FİLM

**ÇOCUKLARINIZLA
BİRLİKTE OKUYUP,
İZLEYEBİLECEĞİNİZ
'DUYGULAR' KONULU
İÇERİKLER**



BİR KİTAP

KAYNAKÇA:

https://handicenanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/22/751544/dosyalar/2020_12/31140038_COCUKLARDA_DUYGU_KONTR_OLU.pdf?

[CHK=71d56825adf84078285bdb952ba37880&iframe=true&width=90%&height=90%](https://handicenanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/22/751544/dosyalar/2020_12/31140038_COCUKLARDA_DUYGU_KONTR_OLU.pdf?CHK=71d56825adf84078285bdb952ba37880&iframe=true&width=90%&height=90%)