

## Duygu Dzenleme

### Duyguların İfade Edilmesi

Duygusal gelişimde çocukların kendi duygularıyla en uygun bir biçimde baş edebilmeleri, öncelikle duygularının farkına varmalarına ve bunları adlandırabilmelerine bağlıdır. Çocuğun duygusunu fark etmesinde, ifade etmesinde çocuğun duygularını kabul etmek oldukça önemlidir.

Anne babaların sıklıkla yaptığı davranıştan biri, çocuğun duygusunu reddetmesidir. 'Bunda üzülecek ne var' 'Korkmana gerek yok' 'Çok ayıp, kardeşler kıskanılmaz' gibi yanıtlar verirler.

*Halbuki çocuğun anne babası tarafından anlaşıldığını hissetmesinde, duyguların kabul edilmesi oldukça önemlidir.*

Bunun yerine, çocuklar duygularını tam olarak tanımlamalı ve duyguları hakkında konuşmaya teşvik edilmelidir. Çocuklar deneyimleri hakkında konuşurken yargılamadan dikkatle dinlenmelidir. Aşağıdaki tabloda uygun olan ve olmayan örnek ifadeler karşılaştırılmıştır:

UYGUN DEĞİL	UYGUN
'Bunda üzülecek ne var'	'Üzgünsün' 'Arkadaşların seni oyuna almadığı için üzülmüşsün' 'Hiç arkadaşım olmayacak diye düşündüğün için üzülyyorsun'
'Korkmana gerek yok'	'Karanlıktan korkuyorsun' 'Karanlık olduğunda ne olacağını düşünüyorsun? Aklından geçenleri anlatır mısın? Belki korkunu anlamama yardım olur'
'Çok ayıp, kardeşler kıskanılmaz'	'Bazen çocuklar kardeşini kıskanır. Bu konuda konuşalım istersen' 'Kardeşlerine daha fazla zaman ayırdığımı düşündüğün için kıskandın galiba'

## Duyguların İfade Edilmesinde Anne Babanın Rolü

Anne babaların olumsuz duygularıyla baş etme biçimi oldukça önemlidir.

Çoğu zaman farkında olmasak da çocuklar duygularımızla nasıl baş ettiğimiz konusunda anne babalarını model alırlar.

Örneğin, birisine kırıldığımızda, o kişiyle artık görüşmemeye başlarsak, çocuğumuza vereceğimiz mesaj; birisi ile sorun yaşadığımızda bu sorunu çözenin yolu artık o kişiyle görüşmemek olacaktır. Ya da birisine kızdığında, bunu saatlerce ve hatta günlerce sürdürdüğünüzde vereceğiniz mesaj olumsuz duyguların çok uzun süreceğidir. Bunun yerine:

*'Çok sinirlenmiştim ama eve gelince konunun o kadar da önemli olmadığını fark ettim, sinirim geçti.'*

*'Çok sinirlenmiştim. O kişiyle konuşunca yanlış anladığımı fark ettim. İyi ki konuşmuşum.'*

*'Çok sinirlenmiştim, eve gelince, sizlerin güler yüzünü görünce bütün sinirim geçti.'*

gibi yanıtlar çocuğunuza olumsuz duyguları ile nasıl baş edeceğini öğrenmesinde yardımcı olacaktır.

Ayrıca, anne babaların günlük yaşam döngüsü içinde fikir ayrılığına düştükleri konularda problemlerini sakın bir biçimde konuşmaları da

çocuklar için uygun model örnekleri oluşturacaktır. Burada çocuğun alacağı mesaj, 'Görüş farklılıkları olsa da bunları saygılı bir biçimde ifade edebilirim.' olacaktır.

Çocuğun özellikle olumsuz duyguları esnasında anne babaların çok önemli bir rolü vardır. Çocuğun duygusunu tanıma, ifade etmesine yardımcı olma, onaylama ve model olmanın yanı sıra anne babalar çocuklarının duygularını ayarlamaları konusunda yapabileceği başka davranışlar da vardır. Çocuğa duyguları düzenlemede anne babanın yapması gerekenleri öfke duygusunda örnek olarak ele alabiliriz. En önemli nokta şu ilkedir:

**'Kendinizde olmayanı başkasına vermezsiniz.'**

Bu nedenle anne babanın çocuğun karşısında sakin kalması çok önemlidir. Anne baba kendisi sakinleştikten sonra çocuğa sakinleşmesinde yardımcı olabilir. Anne baba çocuğun sakinleşmesini hemen beklememeli, ona zaman tanınmalıdır.

Çocuğun öfke duygusu yüksekken, çocukla konuşmaya çalışmak, ona sakin kalması gerektiğini söylemek ve onu zorlamak etkili değildir.

Üzüntü, öfke, kızgınlık, korku, endişe ve kaygı gibi olumsuz duyguların temelinde aslında olumsuz düşüncelerimiz vardır. Olumsuz duyguları yaşadığımızda zihnimizden geçen olumsuz düşüncelere 'İçimizdeki Zorba' diyebiliriz.

## İçimizdeki zorbanın bize ne söylediği ne hissedeceğimizi ve nasıl davranacağımızı da etkiler.

Çocuklar için de bu geçerlidir. İçlerindeki zorbanın söylediklerine hemen inanırlar. Bu zorbanın söylediklerinin doğru mu, yoksa yanlış mı olduğunda ilişkin çocuklarınızın kanıt bulmasına yardımcı olmanız onun yaşıadığı olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olacaktır.

Örneğin çocuğunuz 'Arkadaşlarım beni sevmiyor' dediğinde 'Arkadaşların seni oyuna almadığı için üzölmüşsün' dedikten sonra istersen bu konuda konuşabiliriz, diyebilirsiniz. Daha sonra daha fazla bilgi almak için aşığıdaki soruları, sakin ve anlayışı bir ses tonuyla sorarak konuşabilirsiniz.

*'Arkadaşlarının hepsi mi?'*

*'Daha önce seven arkadaşlar oldu mu?'*

*'Okuldaki arkadaşlar mı, mahalledeki arkadaşlar mı?'*

gibi sorular sorarak düşüncesinin ne kadar isabetli olduğu konusunda yardımcı olabilirsiniz. Bu soruların sonra, başlangıçtaki düşüncesini yeniden değerlendirip 'Arkadaşlarım beni sevmiyor' düşüncesi muhtemelen 'Bazı arkadaşlarımla aram o kadar iyi değil' biçimine dönüşecektir.

*Kaynak: 0-18 Yaş Aile Eđitim Programı, MEB.*

***Isparta Şehit Polis Mehmet Karacatilki Bilim ve Sanat Merkezi***

***Rehberlik Birimi***