

DUYGU KONTROLÜ

Duygu Nedir?



Duygular; içinde bulunduğumuz ortam, ruh hali veya diğer insanlarla ilişkilerimiz ya da çevremizde gerçekleşen olaylar sonucunda kendiliğinden gerçekleşen oldukça güçlü hislerdir. Gün içerisinde pek çok duygu yaşarız. Sevinç, üzüntü, kıskançlık, korku, öfke, özlem, acı, umut, cesaret, endişe, kaygı gibi.



Duygularımız Neden Önemlidir?

- Duygularımız, yargılamayı etkiler.
- Duygularımız, mantıklı düşünmeyi etkiler.
- Duygularımız, bizleri yönlendirir.
- Duygularımız, yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.
- Duygularımız, ilişkilerimizi etkiler.

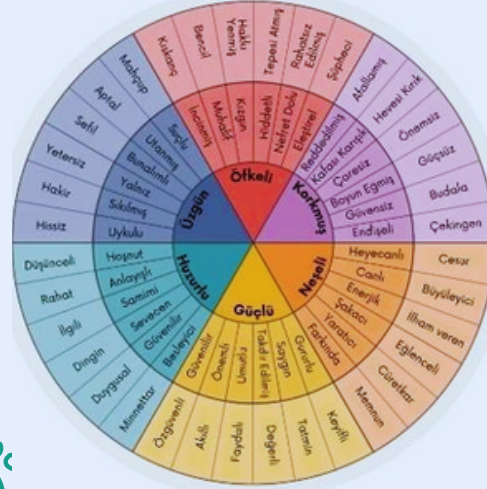
Duygu Kontrolü Nedir?



Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.



DUYGU ÇARKI



Unutulmaması Gerekenler

Bütün duygular normaldir.

Duyguları ifade etmek her zaman uygundur.

Duyguların değil, davranışların kontrol edilmesini öğrenmek önemlidir.

Olumsuz duyguları temel olarak davranmak uygun değildir.

Duygu Kontrolü Sağlanamazsa?

Kaygı sorunları

Özgüven Problemleri

Saldırgan davranışlar

Sosyal uyumda bozulma

Takıntılar

Karşıt gelme

Öfke nöbetleri

Duygu patlamaları





Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

Bir çocuğun uyumsuz davranışlarda bulunması (örneğin; öfke patlaması yaşaması ya da içe kapanması) sorun çıkarmak için değil, duygusal anlamda desteğe yani sakinleşmeye dair isteğini bizlere anlatmaktadır. Bu noktada temel bakım veren kişi çocuğun duygularını düzenleyebilmesi için sağlıklı tepkilerle yaklaşmalıdır.



**DUYGULARINI KONTROL EDEMEZSEN
DUYGULARIN SENİ KONTROL EDER!**



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanır?

Veliler için;

- Zihninize ve bedeninize odaklanın.
- Duyularınızla yüzleşin.
- Duyularınıza sağlıklı tepkiler verin.
- Duyularınızı ifade etmekten kaçınmayın.
- Sakinleştirici alışkanlıklar kazanmaya çalışın.
- Uzun vadeli gayret gösterin.

Öğretmenler için;

- Okulda, sınıf içinde istikrar ve tutarlılık sağlayın.
- Duyularını Tanımlamasına Yardım Edin. □ Öğrenciyi duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin.
- Öğrenciyi olumlu ve yapıcı öz-konuşmaları öğretin.
- Bağ Kurun ve Yönlendirin.
- Problemin Adını Koyun.
- İyi Bir Rol Model Olun.
- Duyulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun.
- Birlikte Egzersiz Yapın.

Çocuklar için;

- Rol model olun.
- Duyularını tanıyın.
- Empatiyi teşvik edin.
- Duyularını kabul edin.
- Duyularını ifade etme yollarını öğretin.
- Duyularını yönetme stratejilerini öğretin.
- Sabırlı olun.
- Oyun ve dramalardan yararlanın.



Yararlanılabilecek Kitap Listesi

Bütün Beyinli Çocuk – Daniel J. Siegel&Tina P. Bryson

Çocuklar için Gerçek Yaşam Becerileri – Aygün Tuçe Atas & İlknur Efeçinar

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun – ElaineMazlish&AdeleFaber

Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri – Bonnie Thomas

Çocuklar için Duyularla İletişim Becerileri – Bonnie Thomas

Duyularım:Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum IsabelleFilliozat & VirginieLimousin

Mış Gibi – Peter Reynolds

Duyularını Özgür Bırak – Doğan ve Egmont Yayıncılık

Duyularıyla Arkadaş Olan Çocuk – LaurenRubenstein

Nasıl Hissediyorum?: Korktuğum Zaman – CorneliaMaudeSpelman