

# DUYGU KONTROLÜ

SULTAN BAYAZIT İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

## Duygu

Bir olay, kimse ya da nesnenin, insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki demektir. Duygular hayatta kalmak için gereklidir. Her duygunun bir amacı vardır.



Duygu

İşlev

Korku

Bize kaçmamızı ve kendimizi korumamızı söyler.

Öfke

Kendimizi korumamız için bizi yeniden savaşıma iter.

Sevgi

Sevdiklerimizi ya da diğer insanları umursamamızı söyler

Tutku

Bir şey icat etmek, yaratıcılık ve üretmek için bizi güdüler.

İncinme

Bizi bir durumu düzeltmeye iter.

Üzüntü

Önemli bir şeyi kaybettiğimizi anlatır.

Şefkat

Bizi diğerlerine yardım etmeye yöneltir.

İğrenme

Bir şeyden uzak durmamızı söyler.

Merak

Bizi keşfetmeye ve öğrenmeye yöneltir.

## Duygu Kontrolü

Duygu kontrolü, bir öz yönetimdir ve duygusal zeka yetkinliklerinden bir tanesidir. Duygu kontrolü farkındalıkla başlar, kendinin ve başkasının farkında olan kişi, ihtiyaçları ve buna bağlı çözümleri görebilmektedir.

Çocukların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce, onları "hissettiklerini" bilmeleri gerekir. Duygular bir uyarı sistemidir. Duygular bizi içten ve / veya dışarıdan ilgilenmemiz gereken bir şey olduğu konusunda uyarır.

## Çocukların Duygularını Yönetmelerine Nasıl Yardımcı Olunur?

Çocukların duygusal olarak daha zeki olmalarına yardımcı olmak için önce onlara duygularının önemli olduğunu öğretmemiz gerekir.

1. Duygularını tanımlayın ve etiketleyin
2. Neden böyle hissettiklerini değerlendirin ve inceleyin (ör. Belirli bir duygu neden tetiklendi?)
3. O an nasıl hissettiklerini anlayın
4. Başkalarının nasıl hissettiğini anlayın
5. Duygularını uygun yollarla ifade edin

## Çocuklara Duyguları Öğretmenin 9 Yolu

Küçük çocuklara mutlu, kızgın, üzgün ve korkmuş gibi temel duygular iki yaşından itibaren öğretilir. Yaşları ilerledikçe onlara hüsrana, gergin, utangaç vb. duyguları açıklayabilirsiniz.

Çocuğun duygularını ifade etmek için ihtiyaç duyduğu dili öğrenmesine yardımcı olabileceğiniz bazı yollar şunlardır:

1. Küçük çocukların duygularını nasıl ifade edeceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak için şarkılar söyleyin.

2. Çocuklara duyguları öğretmek için oyunlar ve aktiviteler kullanın.

Çocuklar oynayarak ve eğlenerek öğrenmeyi severler.

3. Duygularla ilgili çocuk dostu videoları izleyin.

4. Çocukların deneyimlediğine inandığınız duyguları etiketleme alışkanlığı edinin.

Örneğin, siz kapıdan içeri girerken çocuk size koşar ve size sarılırsa, "beni gördüğün için heyecanlandın" veya "beni görünce mutlu oldun" gibi cümleler kurabilirsiniz. Çocukların duygularını olduğu gibi etiketlemek, onların duygu sözcüklerini oluşturmalarına yardımcı olur.

5. Çocuklara kitap okurken hikyedeki karakterlerin nasıl hissettiğini tartışın.

Yüz ifadeleri veya davranışlar gibi ne hissettiklerini bilmenizi sağlayan ipuçlarını gösterin. Sonra çocuğa karakterlerin neden böyle hissettiğini açıklayın. Çocuk yapabiliyorsa, karakterlerin nasıl hissettiğini ve nedenini tanımlamasına izin verin.

6. Çocuklar bir başkasını üzecek bir şey yaptığında, davranışlarının başkalarına nasıl hissettirebileceğini onlara bildirin.

Örneğin, Bir başkasına lakap taktığında, karşıdakinin üzgün hissettiğini ve duygularının incindiğini vurgulayın. Bu, çocuğun başkalarına söyledikleri ve yaptıkları konusunda dikkatli olmasına yardımcı olacaktır. Birisi ona aynı şeyi yaparsa nasıl hissedeceğini sorarak takip edebilirsiniz. Çocuğu, kendini başkasının yerine koyması için cesaretlendirmek, ona nasıl empatik olunacağını öğretir. Empati, çocuğun diğer insanlarla olumlu ilişkiler sürdürmesini sağlayacak önemli bir yaşam becerisidir.

7. Çocuklara duygularını ifade etmenin uygun yollarını modelleyin.

Çocuklar her zaman bizi izliyor ve süngerler gibi her şeyi emiyorlar. İyi ve kötü. Çocuklar, duygularınızı olumlu bir şekilde ifade ettiğinizi görürse, zamanla aynı şeyi yapmayı öğrenir. Ancak, üzüldüğünüzde bağırığınızı ve bir şeyler fırlattığınızı görürlerse, bu davranışı taklit etme olasılıkları daha yüksektir.

8. Çocuklara duygularını ifade etmenin uygun yollarını öğretin.

Çocuklar duygu fırtınalarını atlatıp sakinleştiğinde, sakinleşmenin yollarını onlarla tartışın.

9. Çocuklar duygularını ifade etmek için uygun kelimeler kullandığı zaman onlarını övün.

Duygularını uygun şekilde ifade etmek için özdenetim sahibi olmak kolay bir beceri değildir. Bunu yapamayan birçok yetişkin var. Çocuk size nasıl hissettiğini söylediğinde, bunu yaptığı için onu övün. Örneğin, "Arkadaşın sana lakap taktığında üzgün olduğunu söylemen hoşuma gitti. Çok olgundun." Çocukları iyi davranış sergilediği için övmek, gelecekte bunu tekrar yapma olasılıklarını artırır. Ayrıca onları izlediğinizi bilmelerini ve iyi şeyler yaptıklarını fark etmelerini sağlar.