



DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ

◆ BİLGİLENDİRİCİ VELİ REHBERİ

Duygu: en genel haliyle, birine ya da bir şeye karşı yöneltilen yoğun hislerdir. Duyguların temelde üç önemli fonksiyonu vardır. Bunlar: Bireyi harekete geçirmek için hazırlamak, gelecek davranışları şekillendirmek ve sosyal ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olmaktır.

Yaşa Göre Çocukların Duygusal Gelişim Özellikleri

0-6 yaş (okul öncesi): 6 aydan küçük bebeklerin zevk, rahatlık ve öfke gibi duyguları, 6 aydan büyük bebeklerin ise sevinç, korku ya da kızgınlık gibi farklı duyguları yaşayabildikleri bilinmektedir. 2-3 yaş çocuklarının mutluluk, neşe, öfke ve üzüntü duygularını tanıyabildikleri ancak hayret, korku ve yalnızlık duygularını yüz ifadelerinden anlamada başarılı olamadıkları belirtilmektedir. 6 yaşında çocuklar duygularını sözcüklerle ifade etmeye başlarlar. Duygularını

4-6 yaşında çocuklar duygularını sözcüklerle ifade etmeye başlarlar.

6-12 yaş (okul çağı): Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevmek, beğenilmek, benimsenmek ve değer verilmektir. Bu duygusal ihtiyaçlarını karşılayacakları en önemli kaynaklar ise anne/baba, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Bu dönemde çocukların kazandıkları beceriler çocuğa ben başardım hazzı vererek duygusal gelişimine katkı sağlar.

12-18 yaş (ergenlik dönemi): Ergenlik döneminde duyguların yoğunluğunda artış görülür. Duygularda ani iniş-

çıkışlar olduğu gibi istikrarsızlık da vardır. Ergen, aynı olaya farklı zamanlarda değişik tepkiler gösterebilir. Çabuk

öfkelenir, çabuk sevinir, çabuk sinirlenir. Ergenin elinde olmadan değişen hormon dengesi onun duygusal dünyasında hızlı değişimlere neden olabilir.

Duygu Yönetimi

Duyguları yönetme, kişilerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon, öfke, üzüntü, panik, stres gibi olumsuz duygularla birlikte mutluluk, sevgi, haz, sabır vb. gibi olumlu duyguları etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. **Duygu yönetiminin temel amacı bireyin kendisinin ve duygularının farkında olarak, olumsuz olduğu kadar olumlu duygularını da nasıl yöneteceklerine ilişkin bireylere yardımcı olmak ve böylece hem bireysel düzeyde hem de bireyin etkili olabileceği örgütsel mekânlarda olumlu duyguları egemen kılmaktır.**

Çocuklarda Duygu Yönetimini Nasıl Sağlayabiliriz?

1.Çocukların da yetişkinler gibi her duyguyu yaşama hakkı olduğunu kabul etmeliyiz.

2.Çocuğun duygularını bizimle paylaşmasının bizim için değerli olduğunu ona hissettirmeliyiz.

3. Çocuğa sözel ifade becerisi kazandırmalıyız. Örneğin, oyuncaklarını fırlatan çocuğunuza “Şunu yapmayı kes artık!” demek yerine “Bu şekilde davrandığın zaman üzülüyorum ve seninle oyun oynamak istemiyorum.” diyebilirsiniz.

4.Etkin dinleme yaparak çocuğumuzun duygusunun altında yatan sebebi anlayabiliriz. Çocuğunuzdan duygusunu resmetmesini isteyebilirsiniz.

5.Çocuklarımız genelde söylediklerimizden ziyade yaptığımız şeyleri yaparlar. Bu yüzden her alanda ve her zaman onlara örnek olmamız gerekmektedir. Onlara duygularını hangi yollarla serbest bırakabileceklerini davranışlarımızla göstermeliyiz. Örneğin sinirliyken ve endişeliyken kullandığımız kelimelere dikkat etmemiz gerekmektedir.








6.Çocuğunuzun duygularına duyarlı olun; Çocuk büyürken, duyguları, yaptıkları ya da davranışlarının kabul görmesi, takdir edilmesi, duygusal gelişiminin desteklenmesi açısından oldukça önemlidir.

7.Cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı olun; Çocuklarınıza cinsiyetlerine göre davranış tarzları belirlemeyin, kız ve erkek çocukların tüm duygularını yaşamalarına izin verin. "erkek adam ağlar mı?" "hanım hanımçık ol biraz" gibi yaklaşımlar çocukların korku, öfke, mutluluk, hüznün gibi temel duyguları yaşamalarına engel olmakta ve bu durum bir sonraki kuşağa da bu şekilde aktarılmaktadır.



Duygusal Olarak Sağlıklı Bireyler:

-  Belirli bir durumda ve anda ne hissettiklerinin farkındadırlar,
-  Yaşadıkları duygularla uygun bir şekilde başa çıkabilme becerisine sahiptirler,
-  Duygularını motivasyonları doğrultusunda yönetebilirler,
-  Başkalarının duygularını fark ederler, empati kurabilirler.
-  Diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurabilirler.

Duygular ile İlgili Film ve Kitap Önerileri:

Film;

Küçük Prens
Wall-e
Yukarı Bak (Up)
Ters Yüz (inside out)
Ejderhanı Nasıl Eğitirsin (I-II)

Kitap;

Şeker Portakalı
Çocuk Kalbi
Küçük Kara Balık



Adres: Sakarya Caddesi
No:371/2 Erenler Caddesi Yeni
Mahalle, 54200 Erenler/Sakarya

Telefon: (264) 241 25 10