



Duygular dalgalar gibidir;
gelmesini engelleyemezsin, ama
hangisinde sörf yapacağını sen
seçersin.

- Jonatan Martensson



DUYGU
KONTROLÜNDE
AİLENİN ROLÜ



DUYGU KONTROLÜ:

Çevremizle olan ilişkilerimizi bozmadan ve hissettiğimiz duyguların içeriğini değiştirmeden, yaşamak ve sağlıklı yönetilebilmesi duygu kontrolü olarak tanımlanmaktadır.

Duygu Kontrolünü sağlayabilen, kişiler, uyumlu, iyimser ve motive olabilen kişilerdir. Paul Eckman tarafından 1970'li yıllarda tanımlanan altı temel duygu vardır: Üzüntü, mutluluk, korku, tiksinti, sürpriz ve öfkedir. Bunlardan öfke üzerinden örnek verecek olursak, öfke duygusunun, kişiyi uyarma, kişiyi harekete geçirme gibi işlevleri vardır. Bu yüzden öfke duygusunun bastırılmaması ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi çok önemlidir.

Yetişkinler için duygu kontrolünün, bir diğer önemi ise çocuk ve gençlerin, yetişkinleri rol model olarak görmesidir.

DUYGU KONTROLÜNDE AİLELERİN YAPABİLECEKLERİ:

Ebeveynler ve eğitimciler, çocukların duygusal gelişimlerini desteklemek için önemli bir role sahiptir. Rollerini ise; çocuğun duygularına etkili bir şekilde yanıt vererek, duygularını nasıl yönettiklerini örneklendirerek ve çocuklarla duygular hakkında konuşarak görevlerini yerine getirebilirler.

1. Çocuğunuza rol model olun
2. Çocuğunuzla duygularını konuşun
3. Olumsuz duyguları konuşarak ifade edin
4. Çocuğunuza şefkatle ve ilgiyle yaklaşın.

Son olarak, Pedagog Adem Güneş'in duygu kontrolü ile ilgili sözleri, çocuklarda duygu kontrolünün önemini daha da somutlaştıracaktır: "Çocuklu çağında anne babası ile kaliteli vakit geçiren bir çocuğun yetişkinlikte iki belirgin davranışı vardır; baş etmekte zorluk çektiği durumlarda, öfkeye başvurmaması ve çocukken biriktirdiği sevgiyi sevdikleri ile cömertçe paylaşabilmesi.

