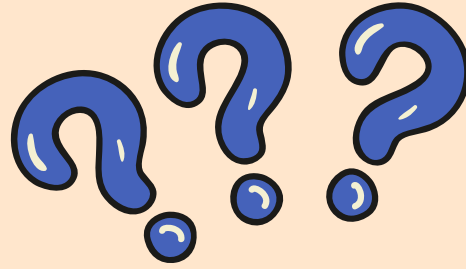


DUYGU KONTROLÜ



DUYGULARIMIZ NERELEDEDİR?

Aslında duygularımız yaşamımızın her yerinde ve her anındadır. Peki bu duygular çocuklarımızda nasıl ortaya çıkmaktadır?



Örneğin ebeveynleriyle markete giden bir çocuğun duygudurumunu ele alalım. Çocuğumuzun canı çikolata istiyor ama biz onun sağlığına zararlı olduğu için almak istemiyoruz. Bu durumda yaklaşımımız nasıl olmalıdır?



Öncelikle çocuğumuz bir şey istediğinde ve alamadığında ilk olarak üzüntü hissedecek ve ağlayacaktır. Daha sonra ise üzüntü ile bağlantılı olarak sinirlenmeye başlayacaktır. Aslında olayın bu kısmından sonrası bizim tepkilerimiz ile şekillenmektedir.

DUYGU NEDİR?

Bir kişi tarafından birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir.



Duygularımız yaşadığımız olaylar çerçevesinde bizim algılarımız ve düşüncelerimiz ile şekillenir ve ortaya çıkarlar.

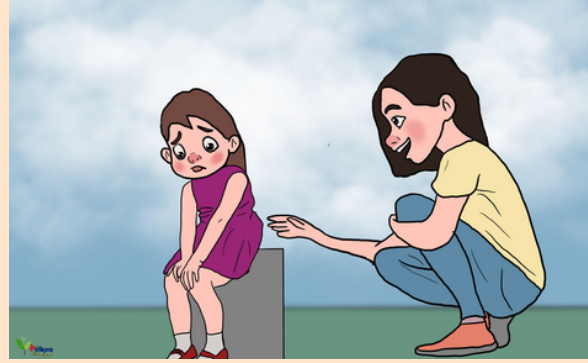
**Peki bu durumda
hangi tepkileri
vermeliyiz?**

İlk olarak bu durumlarda ebeveynin soğukkanlı ve sakin olması çok önemlidir.



Burada çocuğun dikkatini başka bir yere yönlendirerek sakinleşmesini sağlayabilirsiniz.

**Çocuğunuz
sakinleştiğinde
davranışının nedenleri
ve sonuçları üzerine
konuşun.**



**Çocuğun duygularına değer
verdiğimizi göstererek
duyguları göstermenin
yanlış olmadığını ancak
uygun şekilde ifade etmesini
sağlayabiliriz.**

**Çocuklar özellikle bu
dönemdeki öğrenmelerini
anne-babalarını örnek
olarak gerçekleştirirler.
Unutmayalım ki:**

**Kendi duygu ve
davranışımız
üzerinde kontrol
sağlarsak
çocukları kontrol
etmek zorunda
kalmayız**

