

## ÇOCUKLARDA ZOR DUYGULARLA BAŞ ETME BECERİSİ GELİŞTİRME

Çocuğunuz katıldığı yeni bir kulüple ilgili stresli hissetse, bunun üstesinden gelmeyi mi öğretilirsiniz, yoksa isterse kaydını sildirebileceğini mi söylersiniz? Her iki strateji de iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Duygu-odaklı başa çıkma becerileri, çocukların hislerini tanımaları ve onlarla kalabilmelerine yardımcı olan becerilerdir, bu sayede daha az stresli hissederler. Bu beceriler, çocukların içinde buldukları durumu değiştiremediklerinde gereklidir mesela evcil hayvanınız öldüğünde... Ayrıca bu beceriler, çocukların strese daha çok tahammül edebilmelerini sağlar ve böylece daha dayanıklı hale gelirler. Sorun-odaklı başa çıkma becerileri yaşanan durumu değiştirmek için harekete geçmeyi içerir. Bu beceriler, sağlıklı bir arkadaşlığı sonlandırmaya veya öğretmene istenmeyen durumu aktarabilmeye yardımcı olur. Ancak bunlar, çocuğun durum üzerinde kontrolü varsa işe yarar. Çocuğunuzun, her iki tür başa çıkma becerisine de sahip olmasını sağlamak önemlidir.

### Duygu Odaklı Başa Çıkma Becerisi

Duygu odaklı beceriler, çocuğunuzun kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olacak şeyler (sinirlendiğinde sakinleşmek ya da üzgün olduğunda neşelenmek gibi) yapmasını içerir. Bunun yanı sıra, bu beceriler geçici olarak vakit geçirmeye de yardımcı olabilir. Böylece çocuğunuz duruma dışarıdan bakıp, çözüm yollarını yeniden gözden geçirebilir (sinirli hissettiğinde mola vermek gibi).

Aşağıdakiler, çocuklar için bazı sağlıklı duygu odaklı başa çıkma becerileridir:



### 1- DUYGULARI TANIYABİLME

Sadece "Kızgınım" veya "Gerginim" diyebilmek bile rahatsız edici durumun etkisini azaltmaya yardımcı olabilir. Çocuğunuza, kitap okutarak veya hisler hakkında konuşarak duygularını tanımlayabilecekleri bir dil sunun. Sonra, zor bir duygu ile mücadele ederken, nasıl hissettiğini tarif etmesini isteyin.

### 2-NEFES EGZERSİZLERİ



Yavaş ve derin nefes almak çocukların zihinlerini ve vücutlarını rahatlatmalarına yardımcı olabilir. Çocuklarınıza bunu öğretmenin bir yolu, onları baloncuk çıkarmaya teşvik etmektir. Burnundan derin nefes almasını ve sonra bir pipete üfleyerek baloncuk çıkarıyormuş gibi ağızından yavaşça nefes almasını söyleyin.

Bir başka örnek olarakta, aşağıdaki nefes egzersizini uygulayabilirsiniz.

4 saniye boyunca burundan sessizce nefes alarak başlayın. Nefesinizi vermeden önce 7 saniye tutun.

Nefes verirken, ağızınızla rüzgar sesi çıkaracak şekilde 8 saniye boyunca havayı dışa üfleyin.

Ardından bunu 4 nefes döngüsü boyunca tekrarlayın.

### 3- EGZERSİZ YAPMA



Egzersiz yapmak, çocuklar gergin olduğunda fazla enerjilerini atmalarını ve moralleri bozuk olduğunda iyi hissetmelerini sağlamak için harika bir yoldur. Kas geliştirme egzersizleri (ağırlık kaldırma gibi) ve aerobik egzersizleri (koşu gibi), çocukların duygularını düzenlemelerine yardımcı olan harika yollardır.

#### Ailelere düşen görevler nelerdir?

- Spor yaparak çocuğunuza örnek olun.
- Okulda veya dışarıda ailece aktivite programlarına katılın.
- Çocuğunuzu cesaretlendirin, yönlendirin ama baskıcı olmayın.
- Yapıcı eleştirilerle çocuğunuzu destekleyin.
- Çocuğunuzun fiziksel yetenekleri ve kapasitesinin ötesinde hedefler belirlemez spordan uzaklaşmasına sebep olabilir.

### 4-SANAT ÇALIŞMALARI



Çocuğunuz isterse sulu boya yapmaktan, isterse boyama kitabı renklendirmekten, karalama yapmaktan, kilden heykel yapmaktan ya da kolaj yapmaktan hoşlanıyor olsun, sanatla uğraşmak her şekilde en mükemmel başa çıkma yöntemlerinden biridir.

### 5-SAKİNLEŞME KUTUSU

Çocuğunuzun duygularını anlatan, stres topu, güzel kokan bir losyon veya sevdiği bir resim gibi şeyleri bir ayakkabı kutusuna doldurun. Çocuğunuz stresli hissettiğinde bu kutudan bir etkinlik seçmesini teşvik edin.

### 6- KENDİ KENDİNE KONUŞMA

Çocuğunuz üzgün olduğunda, içinden olumsuz şeyler geçebilir. "Kendimi utandıracağım" ya da "Diğer çocuklar benimle hiç konuşmayacak" gibi şeyler düşünebilir. Ona "Bu durumu yaşayan bir arkadaşına ne söyledin?" gibi sorular sorarak, kendisine nasıl nazik olacağını gösterin. Kibar ve destekleyici kelimeler seçecektir. Aynı kibar kelimeleri kendisine söylemesi konusunda onu cesaretlendirin.