

ZOR DUYGULAR KARŞISINDA AİLENİN TUTUMU

Çocuklar bir takım zor duyguları (öfke, üzüntü, kaygı) yaşarken ebeveynleri olarak bizler neler yapabiliriz.

Bazı çocuklar zor duyguların farkına varmaktan kaçınabilirler kaygı, öfke, üzüntü gibi duyguların kötü duygular olduğunu düşünebilirler. Ancak bu duyguları adlandırmak problemi çözmenin ve duyguları kontrol edebilmenin ilk adımıdır.

Çocuklar biriken bir duygu yoğunluğu yaşamadan ya da baş edemeyecekleri bir seviyeye gelmeden onları tanımaları ve adlandırmaları çok önemlidir.

Çocukların pozitif duygular dışında birçok farklı duygu çeşidi olduğunu öğrenmeleri gerekir.

Zor duygular ortaya çıktığında bunun nasıl hissettirdiği, ne gibi davranış ve düşünce içinde olduğu, duygularla ilgili farkındalık kazanması için bunun çocukla konuşulması önemli bir adım olacaktır.

Hissettiklerini anladığınızı ve kabul ettiğinizi bildirerek sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

Onu yargılamadan hiçbir şeyi değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmadan kabul etinizi gösterin.

Belirsizlikleri ortadan kaldırın kendinizi açık ve net ifade etmeye çalışın bu onlar için rahatlatıcı olacaktır.

Duygu yaşanırken duygunun boyutu ve yarattığı etki bunlarla ilgili somut etkinlikler işinizi kolaylaştırabilir.

Bu sırada rahatlama- sakinleşme egzersizlerini yapabilir, nefes egzersizlerini deneyebilirsiniz.

Onların en büyük destekçisi olduğunuzu unutmayın