



Bırakın çocukları, pek çok yetişkin bile ruhlarında neler olup bittiğini, nelerden memnun olmadıklarını anlatamaz. Ancak bir kişi ruh hâlini nasıl değerlendireceğini biliyorsa hem çevresindekiler hem de kendisi için işler daha kolay olacaktır.

Kendinizi anlama yeteneğinizi geliştirmek için aşağıdaki teknikleri öneriyoruz (bunları çocuğunuzla birlikte yapın): Çocuğunuza, "Kendini dinle. Eğer ruh hâlini boyamak mümkün olsaydı hangi renk olurdu? Ruh hâlin hangi hayvana veya bitkiye benziyor? Peki neşe, üzüntü, endişe, korku ne renk?" diye sorun. "Ruh hâli günlüğü" tutulabilir. Çocuk bu günlüğe her gün (Günde birkaç kez olabilir.) ruh hâlini çizecektir. Bu çizimler yüzler, manzaralar, insanlar ya da en çok sevdiği şeyler şeklinde olabilir.



ÇOCUĞUNUZLA ÖFKEYİ İFADE ETMENİN YOLLARINI TARTIŞIN:

1. En sevdiğiniz şarkıyı yüksek sesle söylemek.
2. Dart oynamak.
3. Öfkeyi çizmek, yırtmak ve atmak.
4. Evcil hayvanınızla oynamak.
5. Baloncuk üflemek.
6. Birkaç kâğıdı buruşturup atmak.
7. Sevdiğiniz bir şeyle uğraşmak.
8. Oyun hamurundan bir zorbanın şeklini yapmak ve bunu kırmak.
9. Kum torbasıyla bir "dövüş" yapmak.
10. Langırt (basketbol vb.) oynamak.
11. Evin çevresinde birkaç tur koşmak.
12. Ilık bir banyo, duş yapmak.
13. Arkadaşlara telefon etmek.
14. Çay içmek.
15. Sevilen bir müziği dinlemek.
16. Zorbaya ilişkin duyguları anlatmak.
17. Duygularınızı sevdiklerinizle paylaşmak, olan biteni onlarla tartışmak.



Öfkeyle başa çıkmayı öğrenmek için özel alıştırmalar vardır:

1. Yasaklayıcı bir “DUR” işareti çizin ve çocuk çok sinirlenmeye başladığını hissettiğinde hemen bu işareti çıkarıp yüksek sesle veya kendi kendine “Dur!” demesi konusunda anlaşıp. Siz de öfkenizi engellemek için böyle bir işareti kullanmayı deneyebilirsiniz. Bu tekniğin kullanılması, becerinin yerleşmesi için birkaç gün eğitim gerektirir.



2. Çocuğunuza (ve kendinize) öfkeyi kabul edilebilir şekillerde ifade etmeyi öğretin. Tüm olumsuz durumları ebeveynleri veya arkadaşları ile mutlaka konuşması gerektiğini açıklayın. Çocuğunuza öfkesini ve kızgınlığını sözlü olarak ifade etmesini öğretin (“Üzdüldüm, bu beni kırdı.”).

3. Olumsuz duyguları serbest bırakmak için “sihirli eşyalar” kullanmayı önerin:

- fincan (içine bağırabilirsiniz);
- kâğıt parçaları (ezilebilir, yırtılabilir, duvardaki bir hedefe kuvvetle fırlatılabilir);
- hamur (bundan zorbanın figürü şekillendirilebilir ve sonra ezilebilir veya yeniden yapılabilir);
- “Bobo” yastık (atılabilir, dövülebilir, tekmelenebilir). “Deşarj olmak için” ayrı bir yastık ayırın, buna gözler ve ağız çizebilirsiniz; bu amaç için yumuşak oyuncakları ve bebekleri kullanmamalısınız ancak kum torbası da işe yarayacaktır.

Bütün bu “sihirli eşyalar” yetişkinler tarafından da kullanılabilir!!!

Artık, duyguları içine atmanın, saklamaya çalışmanın çok zararlı olduğunu fark ettiniz mi?

Bu tür eylemlerin sonuçları kalp hastalığı, nevroz, ileri yaşta yüksek tansiyon, ayrıca başkalarını yanlış anlama, fazla sinirlilik, saldırganlık ve iletişim sorunlarıdır.

Bu nedenle çocuğunuza duygularını göstermeyi, başkalarına zarar vermeden "dışarı atmayı" öğretin ve siz de öğrenin.



Sağlığı (Fiziksel ve zihinsel) korumak için duygusal rahatlatma gereklidir ve sorunlarınız hakkında konuşma yeteneği, başkalarıyla iletişim kurmanıza ve kendinizi anlamanıza yardımcı olacaktır.

Minsk Şehri Klinik Çocuk
Nöropsikiyatrik Dispanseri
Psikolog
A.K. Avranenko

