Duyguları Yönetme Teknikleri

Duygu Çarkı

Çocuklarınız “küçük şeyler” yüzünden öfkelendiğinde, bilişsel kontrolleri yetersiz olduğunda, olayları farklı biçimde görebilecek durumda olmalarına rağmen bir noktaya çakılıp kaldıklarında “Duygu Çarkı” yöntemini uygulayabilirsiniz. Bu, onların duygularını düzenlemek için basit ve uygulaması kolay bir yöntemdir. Bu sayede sıkışıp kaldıkları durumdan çıkabilirler.

Nasıl Uygulayacaksınız?

Çocuğunuzdan sadece şunları yapmasını isteyin:

\* Bir parça kâğıt al.

\* Üzerine genişçe bir çember çiz.

\* Çemberi pizza gibi sekiz parçaya böl. Şimdi kendi duygu çarklarını yapabilirler. Onlara şu şekilde yol gösterin:

\* Birinci bölüme şu anda kendini nasıl hissettiğini yaz. Örneğin “Okula gitmek zorundayım, öfkeliyim,” yazabilirsin.

\* Bir sonraki bölümde biraz daha iyi hissettiren bir düşünceden bahset; “Okulda arkadaşlarımı göreceğim,” gibi mesela. Diğer bölümleri de bu şekilde tek tek tamamla.  Çocuğunuz duygu çarkının tüm bölümlerini doldurduğunda kendisini biraz daha iyi hissedecek ve yeni bir şeyler düşünebildiğinin –sonra da yeni bir duygu hissedebildiğinin- farkına varacaktır. Birçok çocuk, yapışıp kaldığı düşüncelerden ona kendini daha iyi hissettirecek düşüncelere geçebilmek için yardıma ihtiyaç duyar. Ufak ufak yol almaya başlar ve her ne zaman kendilerini daha iyi hissetmeye ihtiyaç duyarlarsa bu tekniği kullanabilirler.

Yukarıdaki çark sadece üç parçalı bir örnektir, ama süreci göstermektedir. Her aşama, çocuğunuzun kendini biraz daha iyi hissetmesini sağlayacak düşüncelere kavuşmasına yardım edecektir, ki bu da ruh halinin daha iyiye gitmesini sağlar. Üç dilimli bu şablonda “Öfkeliyim, çünkü ayak parmağımı çarptım,” diyerek başladım, sonra biraz daha iyi olan bir noktaya geçtim: “Acıyor ama biliyorum ki geçecek.” Ardındansa bundan da biraz daha iyi olana: “Diğer dokuz parmağımda sorun yok.” İşte sürecin nasıl işlediğini gördünüz. Çocuklar düşüncelerini değiştirip huzura kavuşmak için bizim yardımımıza ihtiyaç duyarlar, özellikle de bir şeye takılıp kaldıklarında ve öfkelendiklerinde. Daha iyi bir hisse kavuşmak –çok az daha iyi olsa bile- olumlu ve yapıcı yönde bir hareket var demektir, çocuklarımıza öğretmek istediğimiz de budur; “bunu yapabilirsiniz.”

Bu Yöntem Size Ne Sağlayacak?

Çocuklar kendilerini iyi hissetmekten hoşlanırlar, bu nedenle örneğin öfke gibi zorlayıcı duygular yaşadıklarında Duygu Çarkı yöntemini kullanacaklardır. Alıştırma yapa yapa, kendilerini daha iyi hissettirecek düşünceleri nasıl bulacaklarını öğrenir, daha sağlıklı olma yönünde ilerledikçe öfkelerinin azalıp rahatladıklarını tecrübe ederler. Olur ya, öfkelendiğiniz bir anda size Duygu Çarkı çizmenizi tavsiye edebilirler bile. Bu hiç de fena bir fikir değildir.

Maureen Healy (Bu yazı yazarın “Duygusal Olarak Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek” adlı kitabından alınmıştır.)