

ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞI

Erkmen TOKİ Nurullah Oymak İlkokulu Rehberlik Servisi Veli Bülteni



DUYGU NEDİR?

Duygular bizleri harekete geçiren, olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan önemli bir işleve sahiptir. Duygular, herkesin çeşitli olaylar karşısında deneyimlediği olumlu, olumsuz hislerdir. İnsan hayatında yer alan ve davranışlarımızı şekillendiren en önemli ögedir.

DUYGUSAL GELİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuk gelişimi fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal alanları kapsayan çok yönlü bir süreçtir. Tüm alanların gelişimi birbiri ile bağlantılıdır. Duyarlı bireylerin yetişmesi için çocukların duygusal gelişimlerine özen göstermek gerekir.



ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YANSITMADA AİLENİN ROLÜ

Doğduklarında çocuklar üzüntü, hayal kırıklığı, acı hissetme, ağlama vb. duygu ve tepkilere sahiptirler ancak bazı duyguları zamanla keşfeder ve öğrenirler. Özellikle erken yaşlardaki deneyimler, sosyal duygusal gelişim üzerinde önemli etkiye sahiptir.



ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YANSITMADA AİLENİN ROLÜ



Son yıllarda yapılan araştırmalar, bebeklerin daha anne karnındayken duygusal iletişim kurduğunu ve kurdukları bağ içerisinde duygularını düzenlemeye çalıştıkları görülmektedir. Zamanla temel duygulara sahip çocuklar, ebeveynin kendisine verdiği tepkilerle karmaşık duyguları öğrenmeye ve duygularını yansıtma konusunda yeni adımlar atmaya başlar. Bu yüzden duyguların yansıtılmasında kazanılan ilk deneyimler ve ailenin rol model olması çok önemlidir.

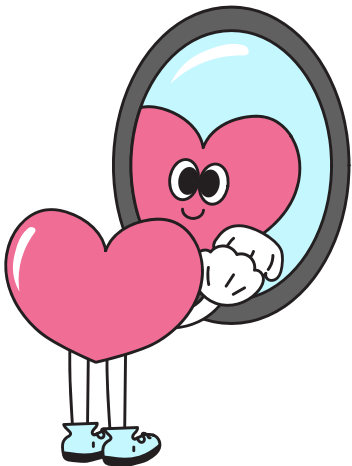
İLKOKUL DÖNEMİNDE DUYGUSAL GELİŞİM

İlkokul döneminde çocuklar ilk altı yaşa kıyasla daha ciddi, kendini tanıyan, kibar, sorumluluk alabilen bir yapıya sahip olurlar. Duygularını dile getirmede yeni davranış ve ifade kalıpları oluşturarak, duygusal anlatımını zenginleştirir.

Sekiz yaşında oyuna istekli ve enerji dolu olan ocuk arkadaşlarıyla birlikte olmaktan mutluluk duyar.



Dokuz yaşında empati kurabilecek düzeye gelmiştir. Ayrıca sevinç gibi olumlu duyguların sosyal ortamlarda iyi karşılandığını, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların kontrol edilmesi gereken davranışlar olduğunu fark ederler. Özellikle on yaşına gelindiğinde çocuklar duygularını kontrol etmek için yeniden değerlendirme, bakış aıplarını değerirme gibi bilişsel stratejiler kullanırlar. Bu yaş grubundaki çocukların yaygın olarak kullandığı baş etme stratejileri; yeniden değerlendirme, durumun kabul, planlama ve dikkati başka yöne yönlendirmektir.



ÇOCUKLARA DUYGU FARKINDALIĞI KAZANDIRMAK İÇİN EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

• Duyguları Tanıma Ve İfade Etme

Çocuğunuza duygularını tanımayı öğretin. Basit ifadelerle, örneğin "Bugün seni ne mutlu etti?" veya "Bunu duyduğunda nasıl hissettin?" gibi sorular sorarak duygularını ifade etmeye teşvik edin. Çocuğunuzun duygularını ifade etmeye cesaretlendirin. Duygularını ifade etmekte zorlanıyorsa, ona doğru kelimelerle ifade etmeyi öğretin. Resimler, hikayeler veya oyunlar aracılığıyla duygusal ifadeyi teşvik edin.

• Empati Kurma

Çocuğunuza başkalarının duygularını anlama ve empati kurma konusunda örnek olun. Empati, çocuğunuzun diğer insanların duygularını anlamasını sağlar. Çocuğunuzun başkalarının duygularını anlamasına yardımcı olun. Empatiyi öğretecek olaylar ve hikayeler paylaşın. Başkalarının bakış açılarını anlamalarına yönelik konuşmalar yapın.



• Model Olma

Kendi duygularınızı açıkça ifade ederek ve olumlu bir şekilde yöneterek çocuklara model olun. Onlara duyguların normal olduğunu ve sağlıklı bir şekilde yönetilebileceğini gösterin. Çocuğunuz, duygusal zekasını geliştirmekte ebeveynlerinden öğrenir. Kendi duygularınızı sağlıklı bir şekilde ifade edin ve olumlu duygusal tepkileri modelleyin. Sorunları çözmek ve stresle başa çıkmak için sağlıklı stratejiler kullanın.



ÇOCUKLARA DUYĞU FARKINDALIĞI KAZANDIRMAK İÇİN EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

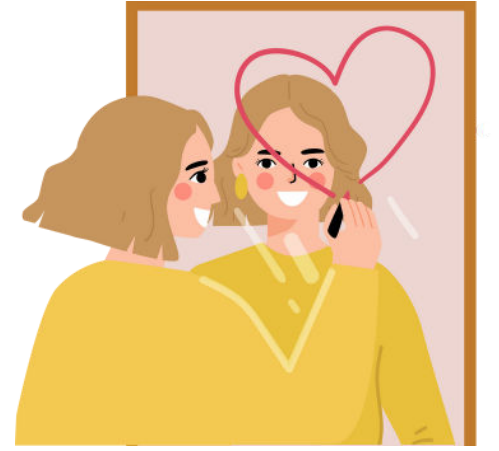


• Güvenli Bir Ortam Sağlama

Çocuğunuzun hissettiği duyguları paylaşabileceği güvenli bir ortam yaratın. Olumlu davranışları pekiştirin ve hataları yapıcı bir şekilde ele alın. Aile içinde açık iletişimi teşvik edin.

• Duygusal Yönetimi Öğretme

Çocuğunuzun duygusal tepkilerini anlamalarına yardımcı olun. Olumsuz duygusal tepkilerle baş etme yöntemlerini öğretin (örneğin, nefes alma, zamanı verimli kullanma, hedef belirleme). Çocuğunuza sabırlı olmayı öğretin ve örnek olun. Sosyal becerilerin geliştirilmesi için onu destekleyin. Çocuğumuza yaşına ve gelişim özelliklerine uyumlu olacak şekilde sınır ve kurallar koyun ve bu konuda tutarlı ve istikrarlı olun. Öz yeterlilik, özsaygı ve öz sevgisinin sağlıklı gelişebilmesi için, ona bireysel alanlar tanıyın ve onun ihtiyaçlarını ve kendi dinamiklerini keşfetmesine izin verin. Çocuğunuzun hata yapmasına ve yaptığı hatalardan hareketle ders çıkarıp hayatı öğrenmesine olanak tanıyın. Problem çözme becerilerini geliştirmelerine destek olun.



Yararlandığım Kaynaklar

- Eryılmaz, E. (2020). Çocuklarda Duygu Düzenleme (Regülasyon) Becerileri. Erişim Adresi: <https://www.dbe.com.tr/Cocukvegenc/tr/news/cocuklarda-duygu-duzenleme-regulasyon-becerileri/>
- Morin, A., (2019). How to Help an Overly Emotional Child Cope With Their Feelings. Erişim Adresi: <https://www.verywellfamily.com/how-to-help-an-overly-emotional-child-4157594>
- https://www.aika.com.tr/assets/parenting/cocuklarda_duygu_duzenleme.pdf
- Aral,N & Temel,Z.F. (2019). Çocuk Gelişim. Hedef Yayıncılık. Ankara