

## ÇOCUĞUN DUYGUSAL GELİŞİMİNİN DESTEKLENMESİ

Çocuklarımız dünyaya doğuştan getirdiği yapı/huyu ile gelmektedir. Örneğin kimi tez canlı, hareketli iken kimi daha yavaş, uzun düşünerek hareket eden, tepkini göstermek yerine içine atan yapıdadır. Kimi atılgandır, kolay arkadaşlık kurabilir kimi ise kolay incinebilir, alıngan olabilir. Bazıları neşelidir, yeniliklere kolay uyum sağlayabilir, bazıları ise yeniliklere daha yavaş uyum sağlayabilir. Çocukların var olan özelliklerine göre olaylar karşındaki tepkileri de farklı olmaktadır. Önemli olan anne ve babanın çocukların özelliklerini tanımasıdır.

Duygusal gelişim; kişinin kendinin ve çevresindekilerin duygularının farkında olması ve duygularını uygun şekilde gösterebilme becerisidir. Duygularının farkında olan çocuk hem kendini rahat ifade edebilir hem de çevresindekilerin duygularını tanır.

Çocuğun duygusal gelişimi için aşağıdaki becerileri kazanması gerekir:

- Çocuğun kendi duygularını tanıması
- Çocuğun kendi duygularını doğru ifade edebilmesi
- Çocuğun başkalarının duygularını tanıması ve anlaması

Kasım ayı içerisinde psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları kapsamında çocuklarımızın duygusal gelişimini destekleyen etkinlikleri uygulamaktayız. Bu etkinliklerde ki amacımız öğrencilerimizin duygularının farkına varması ve duygularının kontrol ederek uygun bir şekilde ifade edebilmesi, dinleme becerisinin geliştirilmesi, ilgi ve hobilerini tanıma becerisi kazanmalarını sağlamaktır. Okulumuzda yapılan bu çalışmaların evde, anne ve babalar tarafından da desteklenmesi davranışın kalıcılığını arttıracaktır.

Anne ve babalar, çocukların kendi duygularını tanımaları için neler yapabilirler?

- Çocukların duygularını doğru şekilde ifade etmeleri için, anne babalarda kendi duygularını paylaşarak örnek olabilirler.
- Çocukların yaşadığı duyguların doğal ve normal olduğu kabul edilmelidir. Üzülmesi, korkması, çok sevinmesi doğal duygulardır. Çocuklar eleştirilmediklerinde bunun doğal olduğunu anlayabilirler.
- Duygularını ifade ettiğinde takdir etmeliyiz.
- Duygularını anlamak için olaylar karşında neler hissettiğini sorabilir, duygularını anlamasına yardımcı olabiliriz.
- Çocuğun duygusunu doğru şekilde ifade için çözüm yolları bulmasını sağlamalıyız. Özellikle kızgın ve öfkeli olduğunda önce sakinleşmesini beklemeliyiz. Daha sonra olaya verdiği tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu konuşabilir, en sonunda problemle başa çıkabilmek için daha iyi bir yol olup olmadığı veya hangi yolun daha iyi olabileceği, daha az zarar verebileceğini düşünüp anlatmasını isteyebiliriz.

Çocuğun kendi duygularını uygun şekilde ifade etmesine nasıl yardımcı olabiliriz?

- Biz de kendi duygularımızı uygun bir dille ifade ederek çocuğumuza örnek olabiliriz. Örneğin; çok kızdığımızda kapıları çarpıyorsak, çocuğumuzda aynı şekilde davranmayı öğrenir.
- Çocuk duygularını uygun olmayan bir şekilde ifade ettiğinde eleştirmemeliyiz, suçlamamalıyız. Doğru davranışın ne olduğunu öğretmeliyiz.
- Çocuk duygularını uygun bir dille ifade ettiğinde takdir etmeliyiz.

Çocuğun kendi duygularını tanımaya başlamasından sonra başkalarının duygularını anlayabilmesi kolaylaşır.

Anne baba olarak çocukların başkalarının duygusunu anlaması için neler yapabiliriz?

- Başkalarının duygularını nasıl anladığınızı ifade edin. Örneğin Elif babası iş seyahatine gittiği için çok üzgün. Bu günlerde yüzü hiç gülmüyor.
- Kendi duygularınızın nedenlerini açıklayın.
- Çocuğun karşı tarafın hissettiklerini anlamasına yardım edin. Çocuk arkadaşına vurduğunda, ‘‘yaramazlıklarından bıktım’’ yerine ‘‘bak arkadaşına vurunca canı yandı, ne kadar üzüldü. Sana vurulduğunda sen ne hissedersin? Denmesi çocuğa başkalarının neler hissedebileceğini anlama beceri kazandıracaktır.
- Çocuğun dikkatini sözlü olmayan, duygusal tepkilere çekebilirsiniz. Yüz ifadesi gibi.
- Başkalarının duygularını anladığını gösteren davranışlarda bulunduğu anda çocuğu takdir edin.

Özgül HACIOĞLU  
Rehber Öğretmen