

2016-2017 EğİTİM ÖğRETİM YILI -VELİ BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA SOSYAL-DUYGUSAL GELİŐİM: DUYGULARI TANIMA VE İFADE EDEBİLME

Yaşamla birlikte başlayan duygular, yaşam boyu gelişir, zenginleşir. İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup her insanın kendine özgü duygulanım özelliği vardır. Bu durum kişilik yapısına göre değişebilir. Bu değişmeler doğaldır ve yaşam için gereklidir. Olaylar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen ya da basmakalıp tepkiler geliőtiren insanların ruhsal durumlarında bozukluk olduğu düşünülebilir. Diđer yandan öfkelenmek, sıkılmak, korkmak gibi duygusal yaşantılar çoğu kez hatalı olarak yorumlandığı gibi, ruhsal bozukluğun bir belirtisi değildir. Normal olumsuz duygular, olumlu duygular gibi hayatın zenginliklerinin bir parçasıdır.

Duygulardan daha çok haberdar olmak, davranışsal tepkileri deđiőtirmek ve kontrol duygusunu arttırmak için önemli bir fırsat oluşturur. Kendinin ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçasıdır.

Duyguları fark etmek kadar ifade etmek, iletişimin önemli bir parçasıdır. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur.

Çocuğunuza, sosyal-duygusal gelişimin içerisinde yer alan duygu tanımlama becerisini kazandırmanız çok önemlidir. Duygularını sosyal olarak uygun şekilde ifade edebilen çocuklar daha az davranış sorunları deneyimler. Anne-babaların çocuklarıyla henüz anne karnındayken bile duygular hakkında konuşabilmesi önemlidir. Toplumumuzda yetişkinler bile bunu çok iyi başaramazken, bırakın üzüntüsünü, kızgınlığını, sevgisini bile uygun şekilde anlatamazken “Çocuklar anlar mı ki?” “Çocuklar bunu nasıl yapacak?” diye soranlar oluyor; ancak duygular hakkında konuşulduğunu duyarak ve duygusal ipuçlarına dikkat ederek büyüyen çocuklarda bu beceri oldukça doğal gelişiyor.

Kızdığında kapıyı çarpıp çıkmak, bağırmak, şiddet kullanmak ya da küsmek yerine duygusunu konuşarak ifade eden anne ve baba ile büyüyen çocuk, o duyguları yaşadığında kendisi de konuşma yöntemine başvuruyor. Dolayısıyla çocukların genel olarak tüm diğer canlıların yaşam hakkına saygı duyması için ilk adım olarak, başkalarının duygu durumlarına dair ipuçlarını yakalayıp, insanları anlaması ve kendi duygularını da karşısındakine ifade edebilmesi çok büyük önem taşıyor. Bu amaçla, yetişkinleri modellemeleri başta olmak üzere birlikte yapılacaklar konusunda birkaç öneriyi sizlerle paylaşmak istiyoruz:

Her şeyden önce siz çocuğunuza yaşadığınız duyguları ve bu duyguların sizin üzerinizdeki etkilerini kelimelerle ifade etme konusunda yardımcı olun.

- “Bugün çok mutluyum, anneannenlerin geleceği haberini aldığıma sevindim, onları bir süredir görmediğim için çok özlemiştim.
- “Bugün canım sıkkın toplantımız biraz keyifsiz geçti, çok istediğimiz bir işi yapamayacağımızı öğrendik, şu an biraz üzgünüm, yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyorum”
- “Bugün biraz kızgınım, arkadaşımın şu davranışı beni hayal kırıklığına uğrattı, o yüzden yüzüm gülmüyor, kaşlarım çatık olabilir, bu meseleyi arkadaşım ile konuşsam daha rahat hissedeceğim”
- “Benim sana hatırlatmama gerek duymadan yemekten sonra dişlerini fırçalaman çok hoşuma gidiyor, seviniyorum, “benim oğlum büyümüş” diye düşünüp gururlanıyorum.
- “Ben telefonla konuşurken bana seslendiğinde arkadaşımın ne dediğini anlayamıyorum, iki tarafta ne olduğunu anlamaya çalışırken yoruluyorum ve kızıyorum.” gibi davranışların etkileri konusunda konuştuğunuzda çocuğunuz da böyle durumlarla karşılaştığında bağırarak, vurmaya, susmaya, küsmeye yerine yaşadıklarını ifade etmeye başlayacak.”
- “Köpeğimizin ölmesine ben de çok üzuldüm. Onunla oynamak, onu sevmek, onunla koşmak çok hoşuma gidiyordu. Onu çok özleyeceğim. Onu artık görmeyecek olmak beni de çok üzüyor, o yüzden ağlıyorum. Onu özledikçe birlikte oynarken çektiğimiz fotoğraflarımıza bakabiliriz, onun için mektup yazabiliriz, birlikte yaşadıklarımızı anlatabiliriz.”

Sosyal ortamlarda, çocukların duygularını uygun şekilde ifade etmelerini öğrenmelerinde yol gösterici olmanız gerekir. Kızgınlık ya da kıskançlık gibi duygular yaşadığında bu duyguların da yaşayabileceği duygular olduğunu kabul edin, yalnız bu duygularını uygun şekilde anlatması için teşvik edin. Vurmak ya da bağırarak, bir şeyi ağlayarak istemek ve yaptırmaya çalışmak gibi tepkiler ortaya çıktığında bu davranışların kabul edilebilir olmadığı konusunda net olun ve nasıl daha farklı davranabileceği konusunda örnekler verin.

- “Üzgün olduğunu görüyorum. (çocuğunuz ne olduğunu bilmediğini söylüyor) Okulda olan bir şey seni üzmüş ama ne olduğunu bilemiyorsun? Bu sana kötü hissettiriyor.” (onun size anlatmasına fırsat verin)
- “Arkadaşının elinden oyuncağı almasına kızdığını biliyorum. Evet kızmakta haklısın, senden izin istemesi gerekirdi. Ama ona bunun için vurduğunda canı çok acıdı ve üzüldü. Kimsenin canını acıtmaya hakkımız yok. Ona vurmak yerine oyuncağı vermesi için ona ne diyebilirdin?”

- “Oyuncak ayını evde unuttuğumuz için üzgün olduğumu biliyorum. Evet, onu çok seviyorsun ve tatile onu da götürmek istiyordun. O, en sevdiğin oyuncuğun ve onunla oynamak çok hoşuna gidiyor. Evde kaldığı için çok üzgünsün.”
- “Arkadaşımı gördüğün için çok sevindiğini görebiliyorum. Birlikte koşmak, oynamak çok eğlenceli galiba. Heyecanlandığımızın farkındayım.”
- “Arkadaşın sana vurduğunda canın acıdı ve ağladın. Senin canını yakmasına ben de çok üzuldüm. Kimsenin senin canını acıtmaya, senin istemediğin şekilde sana dokunmaya hakkı yok. (bir süre sonra çocuğunuz konuşmaya hazır olduğunda) Arkadaşının böyle bir durumda senin canını acıtmaması için onu durdurabilecek bir yöntem geliyor mu aklına? Evet, sana katılıyorum, bu aklına gelen üç fikri deneyebilirsin: Ona “dur/ yapma/ bana dokunma/ bunu istemiyorum” diyebilirsin, hala canını yakmaya çalışıyorsa oradan uzaklaşabilirsin, yanına tekrar gelip seni rahatsız etmeye çalışırsa öğretmenine durumu anlatıp ondan yardım alabilirsin.”
- “Bir kabus gördün. O yüzden ağlıyorsun. Evet, haklısın, rüyada gördüğün şey seni çok korkuttu, bu duygu hoşuna gitmedi. Uyandığında da karanlık olduğu için nerede olduğunu anlayamadın. İstersen şimdi ışığı açalım ve etrafa bakalım. Bunun sadece kabus olduğunu, aslında odanda ve güvende olduğunu göreceksin. Sonra tekrar uyuyana kadar ben yanında bir kitap okuyabilirim.”
- “Parkta düştüğünde utandığını düşündüm, yüzün asıldı, biraz da kızardı, çocukların yanından uzaklaşmak istedin. Bazen benim de bazı şeyleri istediğim gibi yapamadığım oluyor. Bu önce biraz beni utandırabiliyor. Ama sonra tekrar tekrar denediğimde yapabildiğimi fark ettim, biliyor musun?”
- “Buradan gitmek istemediğini, onun yerine oynamaya devam etmek istediğini, buradan gitmek zorunda olduğumuz için de bana kızgın olduğunu biliyorum. Sana oyununuzu sonlandırmak için zaman vermeye ve zamanı hatırlatmaya çalıştım. Buna rağmen oyunu bırakmak çok zor geldi farkındayım.”

Duygular hakkında konuşmak çocukların kendi duygularını anlamasına yardımcı olur. Bunu kendi hayatınız ya da farklı örnekler üzerinden sorular sorarak konuşabilirsiniz.

Aynı zamanda şöyle oyunlar da oynayabilirsiniz:

- ✓ Birlikte gazete ve dergilerden insan resimleri kesin ve bu kişilerin yüz ifadeleri ve nasıl hissedebilecekleri hakkında konuşun.
- ✓ Bu resimlerden hikayeler oluşturun veya çocuğunuzun oluşturmasını isteyin.
- ✓ Doğru-yanlış oyunu oynayın. Bu oyunu kuklalarla oynayabilirsiniz. Çocuğunuza kırmızı ve yeşil kart verin.

“İki kız birlikte oynuyor. Biri diğerinin oyuncağını aldı, diğeri de ona vurdu” gibi vakalar oluşturun. Bu davranış doğru ise yeşil kartı, yanlış ise kırmızı kartı göstermesini söyleyin. Bu hikâyedeki her iki çocuğun da niyeti, davranışı ve duygusu hakkında ayrı ayrı konuşun.

Bu ve buna benzer egzersizleri sizler de yaratıcılığınızı kullanarak çeşitlendirebilirsiniz.

Unutmayın, çocuklar da sizin hissettiğiniz duyguları yaşar ama sizin gibi ifade edemez. Çocuklara ne yaşadıklarını fark etmeleri ve yaşadıklarını isimlendirmeleri konusunda yardımcı olmak; onların bu duygularla baş etmelerini ve başkalarının duygularını anlamalarını sağlayacak, ve böylece diğerleriyle birlikte yaşamalarını kolaylaştıracaktır. Gelecek nesiller için yapabileceğimiz en büyük iyiliklerden biri, birbirini anlayan, birbirinin ne yaşadığını önemseyen bireyler yetiştirmektir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü