



ÇOCUĞUMUN DA MI DUYGUSU VAR



Çocuklar da beyin gelişimi devam ettiği için duygusal dünyaları oldukça zengindir. Bu coşkuyu doğru yönlendirmek ve günlük yaşamı onlarla birlikte keyifli yaşamak için çocukların duygusal zekalarını beslemek önemlidir.

Büyüdüklerinde onlara başarı ve mutluluğu getirecek iyi notlar olmayacaktır. Doymuş, doyurulmuş duygusal zeka olacaktır.

Peki bu duygusal zeka ne??

Kişinin başkalarının duygularına saygı duyarken, kendi duygularını uygun şekilde ifade etme ve yönetme yeteneğidir diyebiliriz.

Davranışların karşı tarafa nasıl etki bıraktığını ölçebilmektedir.

Başkalarının duygularını anlayabilme ve empati kurabilmektir.

Bizi kızdıran kişiye bunu söyleyemediğimizde, alakasız bir kişiye bu öfkeyi yansıtmamayı bilmektir.

Üzgün olduğumuzda ağlamamayı, mutlu olduğumuzda gülmeyi bilmektir.

Tepkiler aşırıya kaçtığında sakinleşmeyi bilmektir.

Kısacası; olaylara/ durumlara karşı farkındalık geliştirmek ve olaya/duruma uygun davranış modeli oluşturmaktır.

Çocukların duygularını yansıtmada ebeveynlerin rolü??

Aile yaşamı, duygusal tecrübenin kazanıldığı ilk yerdir. Çocuklar duygularını yansıtmayı ilk olarak ailede öğrenir.

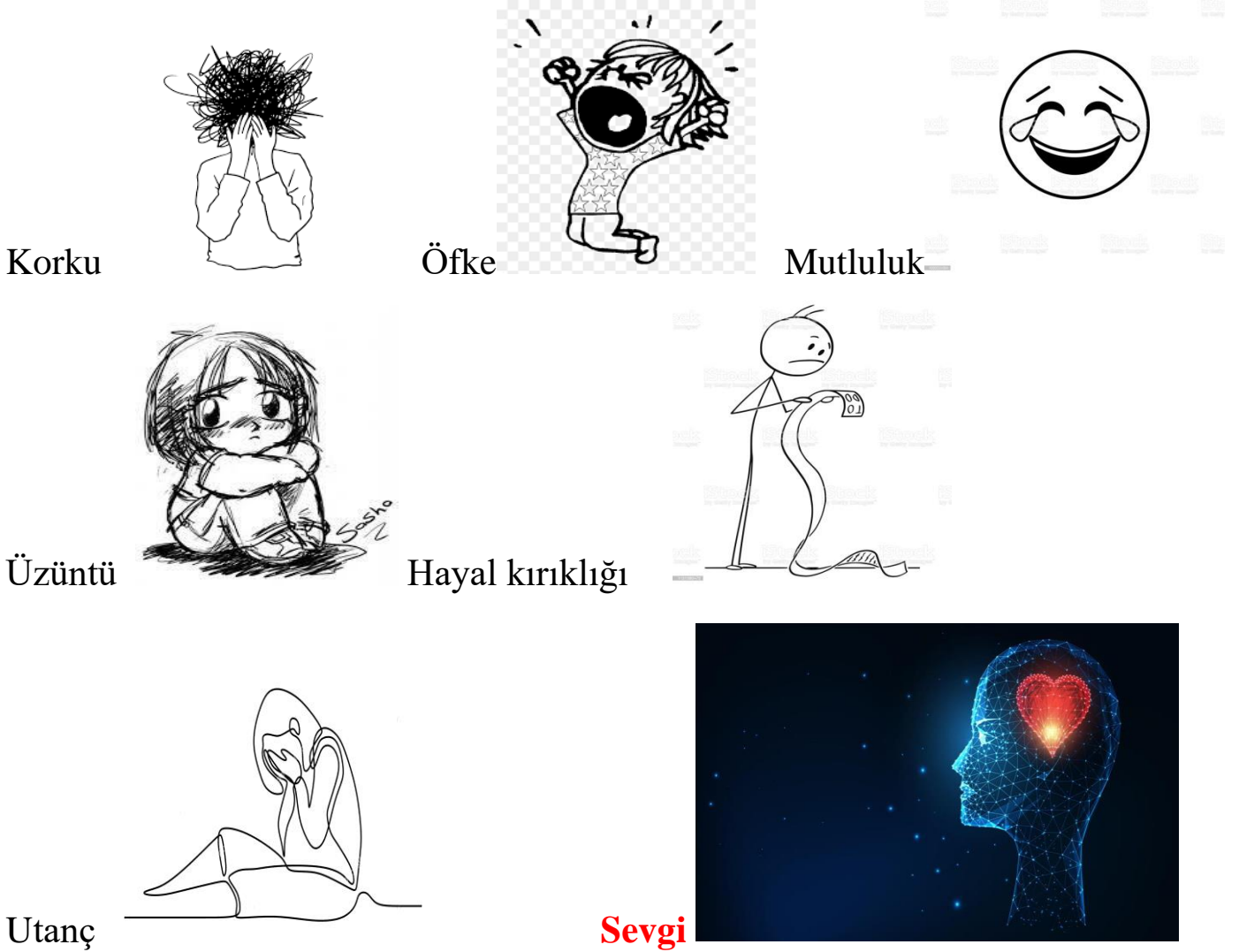
Çocuk gelişimi içinde; fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel alanları bulunur. Bu alanların birinde eksiklik olması gelişimin sağlıklı olmasını engellemektir.

Çocuğumuzun yalnızca bilişsel gelişimine önem vermemeliyiz. Duygusal, sosyal yönleri zayıf kalır, iler ki yaş dönemlerinde beklenen özellikleri gösteremezler. Duyarlı bireylerin yetişmesi için onların duygusal gelişimine özen göstermek gerekmektedir.

Çocuklar duygularını tek başlarına anlamlandıramaz ve yönetemezler. Duygularını yönetebilmesi için çocuğun siz ebeveynlerine ihtiyacı vardır.

Peki!!

Duygu eğitime öncelikle duygularını tanımlayarak başlayabiliriz.



Etkin iletişimde duyguların yansıtılması da önemlidir.

Duygulardan bahsederken jest ve mimiklerimiz ile yansıtmalıyız.

Duygunun yoğun anında çocuğu sakinleştirmek adına odasına göndermek, ağlamalarının bitmesini beklemek kullanılan çözüm yollarındandı ancak bugünkü araştırmalar çocuk beyninin dengeyi yalnız bulmakta zorlandığını ve yalnız kalmanın çocukta stresi arttırdığını göstermektedir.

Çocuğunuzla aynı göz mesafesine gelerek, onun duygusunu ifade etmesine destek olmalısınız.

Unutmayın! Çocuklar duygularını yansıtmayı taklit yoluyla öğrenirler. Bu nedenle bağırarak, fiziksel müdahalede bulunmak doğru olmamaktadır. Çocuğumuza duygusu karşısında sağlıklı tepki vermeyi öğretmeliyiz.

Ölçülü duygu mu? Aşırı duygu mu?

Duygular olaylara gösterilen tepkidir, insan için gereklidir. Ancak insanlar onları saklamayı öğrenmiştir. Duygular saklanma çabasına rağmen ortaya çıkmanın bir yolunu bulmaktadır.

Örneğin; çocuğunuz düşmek üzereyken yada düşerken birden sizin vermiş olduğunuz 'AYYYY' tepkisi çocuğumuzun ağlamasına sebep olurken, 'Hadi hoop ettin. Kalk bakalım' dersek daha sakin karşılayacaktır.

Bu örnekten yola çıkarak duyguları anlamlandırmada ve ifade etmede çocuğumuza yardımcı olurken aşırılıktan kaçınmalıyız.

Çocuğa yol gösterirken duygu yoğunluğu yaşayan bir çocuğun karşısına mantıklı açıklama ile çıkmak yerinde olmayacaktır. Çünkü çocuğun beyin gelişimi buna uygun değildir. Çocuklarımıza o anki yoğun duyguyu yansıtacak farklı davranış modelleri öğretmemiz gerekmektedir.

Çocuğumuzun duygusunu kabul etmek sonrasında da duygularıyla ilgili ona yardımcı olmak gerekmektedir.

Çocuğumuz olaylar yada durumlarla ilgili **duygusal yada davranışsal taşkınlık** yapıyorsa;



- Çocuğun bu davranışı değiştirebilmesi için yardıma ihtiyacı vardır. (Bağırarak, ağlayarak isteklerini anlatıyorsa)
- Göz hizasına inerek duygularıyla empati kurun, sarılın sakinleşmesi için tüm sevginizle yanında olun.
- Onun için olumsuz olan duygu ve durumla ilgili, ona 'Biliyorum şuan dışarı çıkmak istiyorsun ve ben çıkamayız dediğim için üzgünsün. Ben buradayım şuan yanındayım.' diyerek duygusunu anladığınızı ifade ettikten sonra ona açıklamanızı yapmanız gerekmektedir. Çünkü çocukların, duygunun nedenini bilmek istediği gibi duyguyu somut dile dökmeyi öğrenmeye de ihtiyacı vardır.
- Net ve kararlı olmak sizin, çocuğunuz yapacağınız en güzel şey olacaktır. Çünkü çocukların duygu ve davranışlarında düzenli olabilmesi size bağlıdır.

Özetlememiz gerekirse çocuklarımız, hem kendi duygu ve davranışı olan hem de bizim duygu ve düşüncelerimizden şekillenen bireylerdir. Ebeveyn olarak ona duygusunu ifade etmeyi, duygusuyla baş etmeyi öğretmemiz ve örnek olmamız gerekmektedir.



Hatice YILDIRIM AKCA

MAYIS 2023