

DUYGUSAL FARKINDALIK



VELİ BÜLTENİ

Sayın veliler, birinci sınıflarla duyguları tanımakla ilgili rehberlik etkinliği düzenledik, devamı gelecek. Bu veli bülteninde amaçladığımız şey, biz çocuklarla çalışırken sizlerin dikkatini bu konuya çekmek, ev içinde yapabileceklerinize dair hatırlatmalarda bulunmaktır.

Duygu Nedir? Dünyaya geldiğimiz andan itibaren, yeni durum, olay ve nesnelerle karşılaşırız. Bu karşılaşmalar bizim iç dünyamızda, bedenimizde izler bırakır. İşte duygu dediğimiz şey budur. Başımıza kötü, bizi tehdit eden bir olay gelmişse korku, endişe, çaresizlik, sıkıntı gibi duyguları hissederiz.

Duyguları Nasıl Anlarız? Duyguları sözcüklerle ifade ederiz ama bize karşımızdaki insanın duygusunu yansıtan gerçek şey mimikler, yani yüz ifadesidir. Bazen içimizden geçeni söylemeyiz fakat yüzümüz, beden duruşumuz gerçeği yansıtır. Örneğin, sizin eve geldiğinizde, iş nedeniyle tükenmiş, yorgun hissettiğinizi varsayalım, çocuğunuza iyiyim, bir şeyim yok deseniz bile çocuğunuz buna tam olarak inanmayabilir. Yüzünüzdeki yorgunluk, bedeninizin ağırlaşması, ses tonunuz gibi işaretlere daha çok dikkat edecektir.

Duygular Neden Önemli? Bir duyguyu diğerinden ayırt edebilen, hissettiklerini ifade edebilen, başkalarının duygularını fark edebilen insanlar hem kendisi hem de çevreyle daha dengeli ilişkiler içinde olurlar. Bu Duygusal Farkındalık becerisidir. Bu beceriyle çocuklar, duygularını sağlıklı yaşar, duyguların geçiciliğini bilirler, duygularına göre hareket etmezler, iç sinyallerini bildikleri için ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Tehlikede olan bir kişinin o ortamdan uzaklaşması gerekir, fakat bazıları tehlike karşısında donar, hareket edemez. Duygularıyla, bedeniyle temasta olan birisi bu tehdidi fark eder ve kendisi için iyi olan tepkiyi verebilir.

Ebeveynler Duygusal Gelişimi Nasıl Destekleyebilirler? Çocukların duygusal gelişimi çok erken başlar, bu yüzden anne karnından başlayarak, çocukla güvenli bir bağ kurmak duygusal gelişimin ilk basamağıdır diyebiliriz. Çocukların fiziksel ihtiyaçları, tehlikelerden korunmaları, sevgi ihtiyacı, eğlence ihtiyacı dengeli şekilde karşılandıysa, duygusal sinyalleri küçük yaştan itibaren doğru okunduysa bu önemli bir avantaj sağlayacaktır.

Çocuklarınızın duygusunu kelimelerle yansıtın. Örneğin ilkokula yeni başlamış, okuma yazma aşamasında güçlük çeken bir çocuk için, *evet biliyorum, yeni şeyler öğrenirken biraz zorlanıyorsun ve bu nedenle okula gitmek istemiyorsun*, gibi. Çocuklar duygu ve olay bağlantısını kuramaz, bu nedenle duyguyu yansıtmanız önemlidir.

Çocuklar taklit yoluyla öğrendiğinden, ebeveynlerin rol model olmaları gerekir. Yaşadığınız duyguları sağlıklı, dengeli bir biçimde ev içinde yansıtırsanız bu çocuğunuzu da cesaretlendirecektir. Sevinç, mutluluk, keyif gibi duygular kadar öfke, yorgunluk, bıkkınlık gibi duyguları da ifade etmeliyiz. Özellikle öfke, kızgınlık gibi duygular ebeveynler tarafından gizlenmeye çalışılır, oysa çocuk sizin bir şeye kızdığınızı yüzünüzden okur, sizi neyi kızdırdığını açıklamamız anlamasına yardımcı olur. Sadece çocuğunuza yönelik değil, ebeveynlerin birbirine olan duygularını da ifade etmeleri, şiddet, hakaret içermeyen tartışmaları gözlemlmeleri, bu tarz duyguların normalleşmesine vesile olur. Siz ev içinde duyguları ifade ettikçe, açık bir iletişim kurdukça çocuklar da duyguları saklamaktan, bastırmak uzaklaşıp özgürce davranırlar.

Oyunlar çocukların dünyasıdır. Bu nedenle sizlerle oyun oynarlarken, hayvanları, karakterleri konuşturmaya dikkat edin. Kendi üzerinden konuşmak istemeyebilir çocuklar bazen, ama oyun içerisinde duyguları fark etme, ifade etme kapasitesine sahiptirler. Öfkeli olan ama bunu yansıtmayan çocuğunuzun dinozorunu veya timsah gibi hayvanları aracılığıyla öfkesini yansıtmaması konusunda destekleyebilirsiniz.

Çocukları duyguları nedeniyle suçlamayın. Özellikle size yönelik kızgınlık, öfke, özlem vb duygular varsa sadece dinleyin, anladığınızı gösterin, sarılın, temas istemezse sadece yanında sessizce oturun, ona eşlik edin. Üzülen, ağlayan, kızan, korkan çocukları eleştirmek, bu duygusu bir an önce kaybolsun diye tablet, telefon vermek, bir şey satın alıp susturmak duygusal öz düzenleme becerisini geriletir. Duygular açığa çıktıkça, anlaşıldıkça geçer, normalleşir; bastırıldıkça, görmezden geldikçe içimizde bir yerlerde donup kalır.

Unutmayın, iyi veya kötü diye bir duygu yoktur. Duygular, denizdeki dalgalar gibi veya ansızın çıkan bir rüzgâr gibi yükselir, sonra kaybolurlar. Hem kendinize hem çocuğunuza bu fırsatı verin.