

Çocuğunuzun duygusal gelişimine destek olmak için neler yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun duygularına duyarlı olun; Çocuk büyürken, duyguları, yaptıkları ya da davranışlarının kabul görmesi, takdir edilmesi, duygusal gelişiminin desteklenmesi açısından oldukça önemlidir. Duygusal anları (üzgün, öfkeli, mutlu, kaygılı vb.) çocuğa yakınlaşmak ve onun duygularını yaşaması konusunda destek olmak bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

Anne-baba tutumları konusunda duyarlı olun; Duygusal gelişim konusunda anne babanın model olmaları, destekleyici bir tutum sergilemeleri çocuğın duygusal yaşam ve vicdan gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Duygularını ifade etme konusunda duyarlı olun; Çocuklarınızın, yaşanan olaylar karşısında farklı duygular hissetmeleri normaldir. Önemli olan bu duygularını nasıl ifade ettiğidir. Uygun ifade yöntemleri konusunda model olmak çocuğın duygusal gelişimine destek sağlamaktadır.

Tepkilerinizin tutarlılığı konusunda duyarlı olun; Çocuğunuzun gösterdiği duygulara, kendi duygu durumunuzdan yola çıkarak değil gerçekten çocuğunuzun içinde bulunduğu duruma göre karşılık verin. Kendinizi kötü hissettiğinizde çocuğunuzun gösterdiği duygusal tepkiye cezalandırıcı bir biçimde, iyi hissettiğiniz de ise tavizkar bir tutum içerisinde olmamanız gerekmektedir.

Cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı olun; Çocuklarınıza cinsiyetlerine göre davranış tarzları belirlemeyin, kız ve erkek çocukların tüm duygularını yaşamalarına izin verin. “erkek adam ağlar mı?” “hanım hanımcık ol biraz” gibi yaklaşımlar çocukların korku, öfke, mutluluk, hüzn gibi temel duyguları yaşamalarına engel olmakta ve bu durum bir sonraki kuşağa da bu şekilde aktarılmaktadır. Duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayıp ifade etmek çocukların duygusal gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

Duygusal olarak sağlıklı bireyler:



Belirli bir durumda ve anda ne hissettiklerinin farkındadırlar,



Yaşadıkları duygularla uygun bir şekilde başa çıkabilme becerisine sahiptirler,



Duygularını motivasyonları doğrultusunda yönetebilirler,



Başkalarının duygularını fark ederler, empati kurabilirler.



Diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurabilirler,

Duygular ile ilgili film ve kitap önerileri;

Film;

Küçük Prens

Wall-e

Yukarı Bak (Up)

Ter Yüz (inside out)

Ejderhanı Nasıl Eğitirsin (I-II)

Kitap;

Şeker Portakalı

Çocuk Kalbi

Küçük Kara Balık

Küçük Prens

Muratreis Mah. 227 Sokak No:18

Hatay Konak / İZMİR

Telefon: 0 232 2434417

Fax: 0 232 2441690

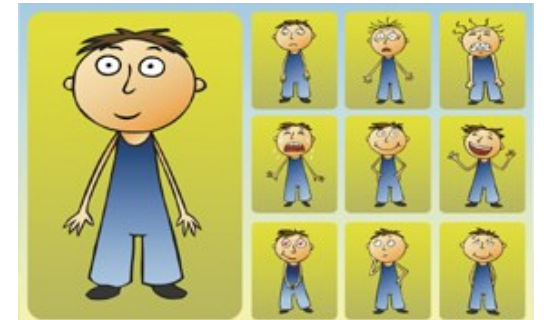
E-mail: 164246@meb.k12.tr

Web: www.konakram.meb.k12.tr



KONAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

DUYGULAR



Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Şubat, 2016

Duygu



Duygular insanları anlamada, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada çok önemli bir role sahiptirler. Duygu bir his ve hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir. Duygular iki amaca hizmet ederler; bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleridir. İkincisi ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için çevresini etki altına alması ya da bu ihtiyacını karşılayacak uygun davranışları yapabilmesi için yönlendirici etki göstermesidir.

Genel olarak temel duyguları öfke, üzüntü, korku mutluluk olarak tanımlayabiliriz. Bu dört temel duygu dünya üzerindeki tüm insanların hissettikleri fakat farklı şekilde gösterdikleri duygulardır.

Duyguları değerlendirmede bizlere en büyük ipucunu bedenimiz sunar. Bedenimiz yalnız bizlere değil etrafımızdaki insanlara da duygularımızla ilgili ipuçları verir. Duygularımız, hem bizim hem çevremizin ruh halini fark ederek yeni davranış, yeni düşünme sistemleri kurmamıza yardım eder. Yaşamı ilk kucakladığımız, gözlerimizi bu dünyaya ilk açtığımız andan itibaren duygular bizimledir. Onlarla uyum içinde yaşamayı, onları yorumlamayı öğrenmek aslında yaşamayı öğrenmektir.

**Gelişim bir bütündür.
Herhangi bir alandaki gelişim
diğer alanları da etkiler.**



Yaşa göre çocukların duygusal gelişim özellikleri;



0-6 yaş (okul öncesi): 6 aydan küçük bebeklerin zevk, rahatlık ve öfke gibi duyguları, 6 aydan büyük bebeklerin ise sevinç, korku ya da kırgınlık gibi farklı duyguları yaşayabildikleri bilinmektedir. 2-3 yaş çocuklarının mutluluk, neşe, öfke ve üzüntü duygularını tanıyabildikleri ancak hayret, korku ve yalnızlık duygularını yüz ifadelerinden anlamada başarılı olamadıkları belirtilmektedir. 4-6 yaşında çocuklar duygularını sözcüklerle ifade etmeye başlarlar. Duygularını belli etmek için araçlardan, oyunlardan yararlanabilirler. Sevdikleri üzgün olduğunda anlar ve destek olmaya çalışırlar.

6-12 yaş (okul çağı): Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevmek, beğenilmek, benimsenmek ve değer verilmektir. Bu duygusal ihtiyaçlarını karşılayacakları en önemli kaynaklar ise anne/baba, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Bu dönemde çocukların kazandıkları beceriler çocuğa ben başardım hazı vererek duygusal gelişimine katkı sağlar. Çocuğun duygusal tepkileri de artık kendi iç gereksinimlerine aşırı bağlı olmaktan çıkarak daha çok gerçeklere ve toplumsal durumlara uygun nitelik kazanır.

12-18 yaş (ergenlik dönemi): Ergenlik döneminde duyguların yoğunluğunda artış görülür. Duygularda ani iniş çıkışlar olduğu gibi istikrarsızlık da vardır, ergen, aynı olaya farklı zamanlarda değişik tepkiler gösterebilir. Çabuk öfkelenir, çabuk sevinir, çabuk sinirlenir. Tepkiler önceden kestirilemez. Ergenin elinde olmadan değişen hormon dengesi onun duygusal dünyasında hızlı değişimlere neden olabilir. Bu dönemde her iki cinsten de karşı tarafı kendine beğendirme isteği yoğun olarak görülür. Ergenler zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilirler.

Çocuğunuzun duygularını uygun şekilde ifade etmesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Yaptığı davranışlardan uygun olmayanlarının nelere yol açabileceği ile ilgili onunla konuşabilirsiniz. Öfkelenmenin, üzülmünün, korkmanın, kıskanmanın çok doğal olduğunu ancak bu duygular sonucunda başkalarına zarar vermenin yanlış olduğunu ifade edebilirsiniz.

Kendi duygularınızı uygun şekilde ifade ederek örnek olabilirsiniz.

Şiddet içeren bilgisayar/tablet oyunları oynamaları, televizyon programları izlemelerine nedenlerini açıklayarak izin vermeyebilirsiniz. Unutmayın nedenini açıklamadığınız zaman daha büyük bir merakla izlemek, oynamak için gayret gösterecektir.

Duygusunu uygun şekilde gösterdiğinde bunu fark edip onaylayın. Takdir edilmek, kabul edilmek çocukların davranışlarının pekiştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Takdir alan çocuk aynı davranışı göstermek için gayret edecektir.

Başkalarının duygularını anlaması için onunla konuşabilirsiniz. “arkadaşın sence ne hissetmiştir?” “arkadaşın neden öfkelenmiştir?” “neden üzülmüştür?” gibi sorular cevabı daha kolay bulmasını sağlayacak sorulardır. Bu sorulara “bilmiyorum” şeklinde verilen cevapları da duruma uygun bir şekilde açıklamalısınız; “arkadaşları oyuna almadıkları için üzülmüştür”, “ona küfür ettikleri için öfkelenmiştir” bu gibi cevaplar çocukların karşılarındaki insanlarla empati kurabilmelerini öğrenmelerini sağlayacaktır. Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

