

Çocuklarda Duyguları Tanıma ve İfade Etme Veli Broşürü

Çocuklarımız sağlıklı büyüsün, zeki ve çevik olsun, yaramazlık yapmasın, derslerinde başarılı olsun derken çok önemli bir noktayı; duygusal gelişimi ihmal ettiğimiz olabiliyor. Halbuki tüm bu alanlarda sağlıklı gelişimden söz edebilmek için ruhsal iyi oluşa, onun için de sağlıklı bir duygusal gelişime ihtiyaç var. Bu yüzden çocukların düşünce ve davranış- larını eğittiğimiz gibi duygularını anlama ve gösterme biçimlerini de eğitmemiz gerekiyor. Hemen her alanda olduğu gibi bu alandaki gelişim ve eğitim de ailede başlar. Anne- babanın duyguyu nasıl ifade ettiği, çocukla duygular üzerine yaptığı konuşmalar ve çocuğun duygu ifadelerine verdiği tepkiler duygusal gelişimi doğrudan etkiler. Diğer bir deyişle çocuğu etkilememek amacıyla da olsa üzüntünüzü ya da korkunuzu çocuğunuza göstermediğiniz ya da öfkeden deliye döndüğünüz, kızarak ya da başkalarıyla kıyaslayarak sakinleştirmeye çalıştığınız her an duyguları anlama ve ifade etme şekillerini biçimlendiriyorsunuz.



Anne-babaların duygularını nasıl ifade ettiği, duygular üzerine konuşması ve çocuğun duygularına verdiği tepkiler çocukların duygusal gelişimini doğrudan etkiler.



YETİŞKİN TUTUMLARI VE ÇOCUKLAR

Ağladığınız bir an size “Neyin var?” diye soran çocuğunuza “Yok bir şey canım.” diyerek üzüntünüzü gizlemeye çalıştığınız zaman çocuğa verdiğiniz asıl mesaj “Demek ki ben de duygularımı dile getirmemeliyim” ya da “Üzülme yanlış bir şeydir, saklamalıyım” olur. Bunun gibi korkunuzu, kaygılarınızı, utandığınız ya da üzüldüğünüz şeyleri ve hatta bazen sevgiyi bile saklayarak çocuğa öğrettiğiniz şey; korkmanın, üzülmeyin, sevmeyin ve utanmanın yanlış, gösterilmemesi ve hatta bastırılması gereken duygular olduğudur. Oysa tüm duygular doğrudur, gereklidir.

Bunun gibi öfkelendiğinizde şiddet uyguluyor, hakaret ediyor ya da elinizdekini yere fırlatıyorsanız çocuğa verdiğiniz mesaj “Sinirlendiğin zaman istediğin gibi davranabilirsin, sorunlarını kaba kuvvetle çözebilirsin” olur. Bağırarak ve bazen fiziksel müdahalede bulunarak defalarca kardeşine vurmasını söylediğiniz çocuğunuzun hala kardeşine kötü davranmaya devam etmesinin sebebi de budur. Çocuk sizden öfkesini istenmeyen yollarla göstermeyi öğrenmiştir. Evet, bazen çocuklar arkadaşlarını gözlemleyerek de bazı davranışları öğrenir. Ancak, bu etki, çocuklukta, kısa süreli olur ve aile içinde öğrenilen tepkilere geri döner.

Çocuklarda Duyguları Tanıma ve İfade Etme Veli Broşürü

Benzer şekilde ağlayarak size koşan çocuğunuza “Ne var bunda ağlanacak, tamam artık ağlama”, “Bak bakıyım etrafına senden başka annem gelsin diye ağlayan var mı?”, “Erkekler ağlamaz.”, “Aaa yeter ama kızıyorum, kes artık”, “Bunun için dedeye küsülür mü, duymamış olayım” vb. saymakla bitmeyecek türde konuşmalar yaptığınızda aslında verdiğiniz mesaj “Yanlıştın! Ben ne hissettiğini senden daha iyi bilirim. Ne hissettiğinin bir önemi yok. Duygunu bana söyleme, seni rahatlatmamı bekleme. Vakit ayırıp sorununu çözecek kadar değerli değilsin.” olur. Sonuç olarak çocuk hislerini ve zamanla kendini değersiz hisseder, zamanla duygularını paylaşmamaya ya da gizlemeye başlar.



Duygularını tanımayan ya da nasıl ifade edeceğini bilmeyen çocuklar kavgaya, öfke nöbetleri, küfür etme, vurma, nedensiz ağrılar ya da ağlama krizleri gibi aşırı ve daha görünen tepkilerle kendilerini ifade ederler.



Ancak ne kadar gizlenmeye çalışılsa da ifade edilemeyen duygular daha aşırı tepkilerle mutlaka karşımıza çıkar. Korkusunu paylaşamayan çocuğun karnı ya da başı gerçekten ağrır, öfkesini nasıl göstereceğini öğrenemeyen bir çocuk kendine ve çevresine zarar verir, anlaşılmayacağını düşünen bir çocuk ağlama krizleriyle istediğini yaptırmaya çalışabilir, duygularını paylaşmaktan vazgeçen bir genç kendi canını almayı düşünecek hale gelebilir. Gerekli önlemler alınmazsa bu çocuklar, yetişkinliklerinde hakkını savunamayan ya da eşe, çocuğa, hayvana, ağaca, müşteriye şiddet uygulayarak kendini ifade eden bireyler olarak toplumdaki yerlerini alırlar. Bu yüzden duyguları tanımayı, anlamayı, sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi ve düzenlemeyi öğrenmemiz ve çocuklara öğretmemiz çok önemlidir.

ANNE BABALAR İÇİN ÖNERİLER

1-) Örnek olun: Duygularınızı gizlemeyin. Özellikle öfke, mutsuzluk gibi olumsuz duygularınızı ifade etme biçiminizi gözden geçirin. Sohbetiniz esnasında “Anneannene gideceğimiz için çok mutluyum” ya da “Telefonla konuşurken bana seslendiğinde seni de karşı tarafı da anlayamıyorum. İki tarafı birden anlamaya çalışınca yoruluyorum ve sinirleniyorum” gibi cümlelerle hem duygularınızı gösterebilir hem de neden-sonuç ilişkisi sunarak durumlara uygun duyguları tanımları için yardımcı olabilirsiniz. Sizin için çok bariz durumlar olsa da duygularınızı ifade etmeniz çocuğunuzun da alışkanlık kazanmasına yardımcı olacaktır.

2-) Çocuğunuzun duygularını konuşun: Yetişkinler için bile duyguları konuşmak zorken özellikle küçük çocuklar için durum daha karmaşıktır. “Kardeşin oyuncağını izinsiz aldığı için kızgınsın sanırım” ya da “Bakıyorum da arkadaşın gelecek diye çok mutlusun” gibi cümlelerle duyguları ifade etmeniz çocukların duyguları anlamasına yardımcı olacaktır. Küçük çocuklar için mutluluk, üzüntü, korku ve kızgınlık gibi temel duygular yeterlidir. İlerleyen yaşlarda ise sohbetlerinize kaygı, şaşkınlık, utanma vb. gibi daha karmaşık duygularla ilgili örnekler ekleyebilirsiniz.

3-) Duyguları hakkında konuşması için teşvik edin: Çocuğa “Üzgün görünüyorsun, bu konuda konuşmak ister misin?” şeklinde yaklaşmak hem kendisini değerli hissetmesine hem de cesaretlenmesine yardımcı olur. Çocuğunuz küçükse ve sözel olarak kendini ifade edemiyorsa resim yapmasını isteyebilir ya da sizler için derlediğimiz etkinliklerden faydalana- bilirsiniz. Bazen çocuklar olay ya da duyguları hakkında konuşmak istemeyebilir. Böyle zamanlarda ısrarcı olmayın, sakinleşmesi için ona iyi gelebilecek önerilerde bulunun (elini, yüzünü yıkamak, su içmek, resim yapmak vb.). Çocuğunuz sakinleştikten sonra tekrar konuşmaya çalışabilirsiniz.

4-) Duygularını kabullenin: İnsanlar aynı olay karşısında farklı hissedebilir ve tüm hisler doğrudur. Kötü, saçma ya da gereksiz duygu yoktur. Bu nedenle siz anlam veremerseniz de çocuğunuzun ağlayacak kadar mutsuz ya da korkmuş olması da doğrudur. Sevinen, üzülen ya da korkan çocuğu başka çocuklarla kıyaslamayın ve hislerini yok saymayın. Okula gelmekle ilgili kaygı ya da korku yaşayan çocuğa “Ama bak senden başka ağlayan var mı? Ne var bunda ağlanacak?” diyerek yardımcı olamazsınız; ama duygusunu kabul edip dinleyerek, yargılamadan onu anladığınızı göstererek yardımcı olabilirsiniz. Anlaşıldığını ve kabul edildiğini hisseden çocuk hisleriyle ilgili daha fazla açıklama yapar ve gerekli çözümleri konuşmaya hazır hale gelir.

ANNE BABALAR İÇİN ÖNERİLER

5-) Dinlemek için vakit ayırın: Sizi çok kaygılandıran bir sağlık durumunu için doktora gittiğinizi düşünün. Siz korkuyla belirtilerinizi anlatırken doktor gözlerini bilgisayardan ayırmadan sizi dinlese, başını size hiç çevirmeden önerilerde bulunup gönderse ne hissedersiniz? Anlaşıldığınızı düşünür müsünüz? Güvenir misiniz? Biz yetişkinlere çok doğal gelen pek çok şeyi çocuklar yeni yeni deneyimlemektedir. Yaşadıkları her duygu onlar için yeni ve önemlidir. Bu nedenle duygularını anlatan çocuklara özel zaman ayırın. İş yaparken, televizyon seyrederken vs yaptığınız dinlemeler etkili olmayacaktır.

6-) İfade biçimini düşünmesini sağlayın: Çocuklara örnek olmanın bir parçası da onları duyguları gösterme biçimi hakkında düşünmeye teşvik etmektir. "Arkadaşının izinsiz oyuncasını almasına kızdığını biliyorum. Evet, haklısın, senden izin istemesi gerekirdi. Ama kimsenin canını acıtmaya hakkımız yok. Ona vurmak yerine oyuncayı geri vermesi için başka ne yapabilirdin?" gibi cümlelerle alternatif bulmalarına yardımcı olun. (Bu yöntem için kızgınlık ya da üzüntünün biraz hafiflemesi gerekir, önce çocuğu sakinleştirin) Aynı şekilde "Ne olsa/ne yapsan kendini iyi hissedersin?" gibi sorularla, rahatlama yöntemleriyle ilgili de çocuğunuzu destekleyebilirsiniz. Bu tarz sohbetlerde çocuğun eksik bıraktığı yöntemleri siz tamamlayın.

7-) Takdir edin: Çocuğunuzun duyguları anlama ve ifade etmedeki çaba ve başarısını takdir edin. Övgü, çabanın devamı ve başarıya ulaşması için, çok önemlidir.

8-) Duygu çalışmalarını hayatınıza yayın: Çocuğunuz okuldan geldiğinde o gün neler yaptığının yanında o gün kendisini nasıl hissettiğini de sorun. Kitap okuduğunuzda, film izlediğinizde kahramanın başından geçenleri sorduğunuz gibi kahramanların neler hissetmiş olabileceğini de sorun. Okuduğunuz kitap, dergi ve gazetelerdeki yüz ifadelerine bakarak resimdekilerin ne hissedebiliyor olabileceği üzerine konuşun. Etkinlik ve oyunlardan yararlanarak duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenleme çalışmaları için ayrı bir "oyun saati" oluşturun.

