



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni DUYGULAR ÇOCUKLARA NASIL ÖĞRETİLİR?

MAYIS 2023

www.okankoleji.com



Okul öncesi dönem, çocuğun tüm gelişim alanlarının temellerinin atıldığı ve gelişimin desteklenmesinin önemli olduğu yılları kapsamaktadır. Çocukların, erken çocukluk döneminde duygusal deneyim ve ifadelerinin düzenlenmesi, oldukça önem taşımaktadır. Çünkü duygular, insan olmanın bir özelliğidir ve günlük hayatta önemli bir yere sahiptir. Çocuklara duygularını tanımlayabilmeyi ve yönetmeyi öğretmek, en temelde onlara yaşadıkları herhangi bir duygunun gayet normal olduğunu gösterir ve bu onlar için oldukça rahatlatıcıdır. Ayrıca duygularını ifade etmenin ve bunlarla başa çıkmanın sağlıklı yollarını öğrenebilen çocuklar kendilerini daha yetkin ve yeterli hissederler. Araştırmalar, duygularını tanımlayabilen ve ifade edebilen çocukların sosyal ilişkiler kurmakta daha rahat olduklarını, ilişkileri sürdürmekte zorlanmadıklarını ve daha empatik olduklarını göstermektedir. Öte yandan, hissettiği duygularından dolayı kendilerini suçlu veya utanmış hissettirilen çocukların diğerleriyle iletişim ve bağlantı kurmaları da zor olmaktadır. Bu yüzden çocuklar ilişki kurmaktan çekinmeye başlayabilirler.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Bazen ebeveynler hem kendi hem de çocuğun duyguları karşısında nasıl davranacaklarını bilemezler ve hatta çocuklarına yanlış rol model olabilirler. Böylece belki de farkında bile olmadan çocuğun duygularını ifade etmemesi gerektiğini ve bunun yanlış olduğunu algılamalarına vesile olunabilir. "Buna mı üzüldün, boşver." "Bunun için üzülmemelisin." "Her şeye sahipsin nasıl mutlu olamazsın?" "Ağlamayı bırak." gibi ifadeler kullanmak, çocuğun dünyasında düşündüğünüzden daha büyük olumsuz etkiler bırakabilir. Bazen ebeveynler, çocuklar duygularını uygunsuz bir şekilde ifade ettiğinde onlara duygularıyla baş edebilmek adına daha sağlıklı bir alternatif sunmak yerine doğrudan cezalandırma yöntemini seçebilmektedirler. Ne yazık ki bu tutumlar çocukların bu duyguları hissetmemeleri gerektiğine inanmalarına, kendilerini suçlu hissetmelerine ve duyguları yüzünden cezalandırıldıklarını düşünmelerine neden olacaktır.

Özellikle kendi duygularınızı ifade etmek konusunda rahat değilseniz, çocukların duygularını tanımalarına ve isimlendirmelerine yardımcı olmak konusunda daha çok zorlanabilirsiniz. Bazı stratejileri uygulamak bu süreçte size yardımcı olacaktır.

Çocukların duygularını anlamaları ve öğrenmelerine yardımcı olacak 5 adım:

1. Duyguyu İsimlendirin

Günlük hayatta birçok farklı duygu yaşarız ve çocuklar bu duygularla karşılaştıklarında bazen onlara yabancı gelebilmektedir. Çocuğunuza böyle zamanlarda hissettiği duyguları isimlendirmeniz önemli. Örneğin, "Anne çalışmaya gitmek zorunda ve sen anneye hoşçakal demek konusunda üzgünsün." veya "Arkadaşın oyuncağını aldığı için ona çok kızsın." gibi duyguları isimlendirmesine yardımcı olabilirsiniz. Duyguları isimlendirmek için özellikle bazı kitaplardan ya da duygu resimlerinden yararlanabilirsiniz.

2. Duyguları İfade Edebilmesine Yardımcı Olun

Çocuklarınıza duygularını ifade edebilmelerini öğretebilmenin en iyi yolu kendi yaşadıklarınıza yönelik hissettiğiniz duygulardan bahsetmenizdir. Kendi duygularınızı sağlıklı bir şekilde ifade edebildiğinizi gören çocuğunuz da kendi duygularını ifade etmek konusunda rahat olacaktır. Çocuğunuzun herhangi bir duyguyu yaşadığını gördüğünüzde, özellikle öfke, üzüntü, kaygı, korku gibi duygulardan herhangi birini hissediyorsa, bu duyguların şuanda yaşandığını hatırlatabilirsiniz. Duygular gelir, geçer ve gider. Hissettiği bu duyguların sonsuza kadar sürmeyecek ve onu bir süre sonra rahatsız etmeyecek bilgisini paylaşabilirsiniz. Bu duyguları neyin tetiklemiş olabileceğini keşfetmelerine yardımcı olabilirsiniz. "Bu olay seni üzmüş. Ne oldu anlatmak ister misin?" "Yaşadıklarını görüyorum. Üzgün hissetmen çok normal", "Bunlar sana nasıl hissettirdi?" gibi sorular yöneltebilirsiniz.

Ayrıca bu duyguları diğer çocukların ve tüm insanların yaşayabileceğini ve son derece normal olduğunu da ona açıklayabilirsiniz.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

3. Çocuğunuzla Bağlantıda Kalın

İster bebek, ister okul öncesi ister okul çağı çocuğu olsun her çocuğın regüle olabilmesi ve duygularıyla baş edebilmeleri için anne ve babasıyla bağlantıda olduğunu hissetmesi çok önemlidir. Bu nedenle, çocuğunuzun üzüldüğünü, hayal kırıklığına uğradığını fark ettiğinizde yapabileceğiniz en iyi şey onunla bağ kurmaktır. Bu size hem çocuğunuzun bakış açısından onu anlayabilmenize yardımcı olur hem de çocuğunuzun duygusunun altındaki ihtiyacı görmenize yardımcı olur. Duygularını regüle edebilmek için ona sarılın ve duygularını konuşması için alan açın.

4. Cezalandırmaktan Kaçının

Çocuğunuzun duygusu yükseldi ve davranışları sizin istemediğiniz şekilde bile olsa ceza, düşünme paspası, ya da herhangi bir fiziksel ya da psikolojik şiddeti içeren disiplin cezaları vermeyin. Bu yöntemler, onun davranışını değiştirmeyeceği gibi ilişkinizi yıpratacak ve duyguları konusunda suçlu ve utanmış hissetmesine neden olacaktır. Bu cezalandırma yöntemlerini kullanmak yerine çocuğunuza bu süreçte duygularıyla baş edebilmesi adına daha olumlu yollar öğretmeye çalışın. Çocuğunuz ile ona bağırmadan uygun bir ses tonuyla konuşun. Duygularını ifade edebilmesi için ona kağıt kalem verebilir resim çizmesini ya da hamurlarla oynamasına teşvik edebilirsiniz. Duygularını bu şekilde ifade edebildiğinde, duyguları arttığında bu hislerle nasıl başa çıkabileceğini de ona öğretmiş olursunuz.

5. Duyguları Hakkında Konuştuğunda Çocuğunuzu Takdir Edin

Biz yetişkinler için bile bazen duygularımızı fark etmek, onları isimlendirmek zorken çocuklar için bu hiç de kolay değildir. Bu nedenle, çocuğunuz duyguları hakkında konuştuğunda ona bununla ilgili övgüde bulunun. Böylece çocuğunuz doğru bir şey yaptığının mesajını sizden alacaktır ve kendisiyle gurur duyacaktır. Günün herhangi bir zamanında, örneğin marketteyken, akşam yemeğinde ya da herhangi bir oyun zamanında çocuğunuzla duyguları ve baş etme stratejileri hakkında konuşabilirsiniz. Çocuğunuzla bu bağlantıyı ve diyalogu kurdukça, başkalarıyla etkileşim içerisindeyken de kendi duygularını tanımak ve baş etmek konusunda zorlanmayacaktır. Böylece de yanında olmadığınızda (örneğin okulda ya da arkadaşlarıyla) kendi duygularını sakinleştirmek ve düzenlemek konusunda da başarılı olacaktır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocuğunuzun duygularını tanıması, isimlendirmesi, ifade edebilmesi ve bu duygularla baş edebilmesi adına başka yapabilecekleriniz:

•Çocuğunuza Duygularla İlgili Kitaplar Okuyun

Çocuk kitapları genellikle bilgeliklerle doludur. Güçlü ve önemli kavramları basit ama anlamlı kelimelerle anlatırlar. Duyguları keşfetmek, öfke ve korku gibi duygularla başa çıkabilmekle ilgili kitapları çocuğunuzla birlikte okuyup duygular üzerinde konuşabilirsiniz. "Sence bu hikâyede kaplumbağayı ne bu kadar üzmüş olabilir?" "Sence tavşan bu olayda nasıl hissetmiştir?" gibi kitapta geçen karakterler üzerinden çeşitli sorular sorarak çocuğunuzun duyguları daha iyi tanımlamasına yardımcı olabilirsiniz.

•Dizi/Film İzlerken Çocuğunuza Duygularla İlgili Sorular Sorun

Çocuğunuzun en sevdiği diziyi ya da filmi izlerken oradaki herhangi bir karakterin duygularıyla ilgili sorular sorun. "Sence bu karakter ne hissediyor?" "Sen de daha önce böyle hissetmiş miydin?" "Bir kişiye böyle hissettiren şeyler neler olabilir?" gibi sorular sorabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun hem duyguları daha iyi tanımlayabilmesini hem de diğer insanlarla empati kurabilmesini sağlayabilirsiniz.

•Çocuğunuza Başa Çıkma Becerilerini Öğretin

Etkili başa çıkma becerilerini çocuğunuza öğrettiğinizde siz onun yanında değilken de duygularıyla doğru şekilde başa çıkabilmelerine destek olmuş olursunuz.Çocuğunuza bu duygular geldiğinde daha olumsuz düşüncelerin aklına geldiğini ama bu olumsuz düşünceleri daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmesi gerektiğini böylece duygularıyla daha sağlıklı baş edebileceğini öğretebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz endişeli hissettiğinde kendisine aşağıdaki cümleleri içinden tekrar edebilir.

"Ben bunu başarabilirim. Üstesinden gelebilirim."

"Kaygılarımla nasıl başa çıkabileceğimi biliyorum."

"Herkes hata yapabilir."

"Gerektiğinde güvendiğim kişilerden yardım isteyebilirim."

Çocuğunuz kendisini çok öfkeli hissettiğinde, içinden 10'a kadar saymayı, nefes egzersizi yapmayı öğretebilirsiniz. Bu başa çıkma becerilerinden hangilerinin çocuğunuz için etkili olduğunu anlamak zaman alacaktır. Bunun için çocuğunuzun meraklı bir araştırmacı gibi iyi bir şekilde gözlemlemelisiniz. Ayrıca kendiniz de rol model olarak bu becerileri etkin bir şekilde kullandığınızı ona göstermelisiniz. Biz yetişkinler kendi duygularımızla nasıl baş ediyorsak, çocuklar da bizim baş etme stratejilerimizi gözlemledikleri için bizim gibi davranacaklardır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

•Yaratıcı Yollar Deneyin

Evet duygular hakkında konuşmak gereklidir ve faydalıdır. Fakat bundan başka yollarla da çocuğunuzu eğitebilirsiniz. Çocuğunuz duygularını ifade ederken çekiniyor olabilir. Bu tür durumlarda resim yaparken, müzik dinlerken, bir oyun oynarken çocuğunuzun duygularını ifade etmesini sağlayabilirsiniz. Gününün nasıl geçtiğini bir resim yaparak anlatmasını ya da o anki moduna uygun bir şarkı açmasını isteyebilirsiniz. Ya da oyun oynarken hangi oyuncağı ne şekilde kullandığına ve o oyuncaklara nasıl roller verdiğine dikkat ettiğinizde çocuğunuzla ilgili birçok sorunun cevabını kolayca alabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- <https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/duygular-cocuklara-nasil-ogretilir/>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/383889>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE