



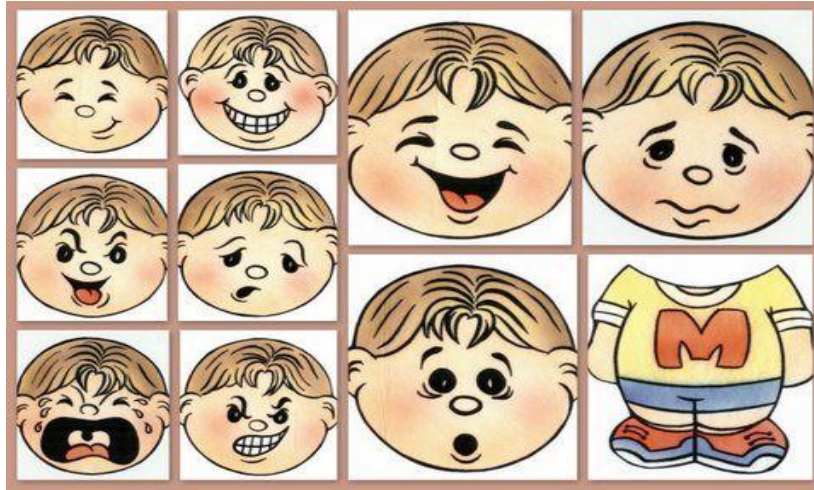
Öğretmen Mehmet Aras İlkokulu



Rehberlik Servisi

Çocuklarda Duygusal Yeterliliği Geliştirebilmek

-Aile Rehberi -5-



Merhaba Sevgili Aileler;

Rehberlik Servisi olarak bir önceki hafta öfke duygusundan bahsetmiş, bu duyguyu yönetebilme konusunda çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda bazı önerilerde bulunmuştuk. Bu hafta ise genel olarak duyguları tanıma, onları doğru olarak ifade etmenin önemi yani duygusal yeterlilik kavramından bahsederken bazı etkinliklerle de bunu desteklemeye çalışacağız. Özellikle tüm dünyada yaşanan salgın ve evde eğitim döneminde çocuklarımızı daha iyi anlayabilmek için bunun önemli olduğunu düşünüyoruz.

Duygular doğduğumuz andan itibaren bizimle beraberler. Ancak duyguları tanımak, yönetmek, düzenleyebilmek yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Yani duygusal yeterlilik yaşam boyu geliştirilebilen bir yetidir.

Duygusal yeterlilik gelişimsel bir süreç olsa da çevresel koşullar ve çocuğun hayatındaki yetişkinler bu sürecin nasıl şekilleneceğinde önemli rol oynar.

Erken çocukluk döneminden itibaren duygularını tanıması, ifade etmesi için rehberlik edilen bir çocuğun duygusal yeterlilik gelişimi daha güçlü olacaktır. Ebeveynleri tarafından duyguları fark edilen, duygularını ifade etmesine fırsat verilen, gerektiğinde dürtülerini kontrol edebilmesi için desteklenen çocukların öz düzenleme becerileri gelişir. Bu süreç hem sosyal, hem duygusal hem de bilişsel bir gelişim sürecidir.

Genel kanının aksine duyguları ifade edebilme ve tanıyabilme, bir zayıflık belirtisi değildir. Çoğu zaman “çok duygusalsın” “bu kadar hassas olma” diyerek ifade edilen tepkiler, duyguların, bilişsel becerilerin ya da “aklın” karşıtıymış gibi algılanmasından kaynaklanır. Aslında tersine **duygular ile bağı zayıf olan bireylerin; bedenleri, düşünceleri ve davranışları üzerindeki kontrolleri ya da farkındalıkları çok daha sınırlıdır.**

Duygusal yeterliliğe sahip bireyler;

– Duygularının farkındadır, ne hissettiğini anlamlandırabilir, böylece eğer gerginlik ya da stres altındaysa bunu da fark edebilir.

– Duygularını, ihtiyaçlarını ifade edebilir, bu şekilde sınırlarını koruyabilir (gerektiğinde hayır diyebilmek, kendini istemediği bir durumdan uzaklaştırabilmek, akran baskısıyla baş edebilmek vb.)

Bu beceriler çok kolay ve bir anda kazanılan beceriler değillerdir. Ama çocukluktan itibaren duyguların öneminin ve gücünün farkında olmak, onları ciddiye almak önemli bir adımdır. Unutmayın ki;

1- Tüm duygular önemlidir, gereklidir. Kötü, saçma, gereksiz duygu yoktur. Duyguları fark etmek, isimlendirmek önemlidir. Sinekten korkan bir çocuğa “Aman bunda korkacak ne var” demenin çok bir yararı yoktur. Onun yerine “bu sinek seni gerçekten korkutuyor” demek kısa vadede sinek korkusunu yenmesine yardım etmese de en azından gerçekten anlaşıldığını hissedecektir.

2- Çocuklar güçlü duygularını düzenlemek için yetişkin yardımına küçük yaşlarda daha çok ihtiyaç duyarken büyüdükçe sakinleşme becerilerini öğrenmeleri ve kullanabilmeleri gerekir. Bu durumda iki önemli aşama vardır birincisi çocukların küçük hayal kırıklıkları yaşamalarına fırsat vermek (aşılama yaparak sonraki yıllar için sistemi hazırlamak), ikincisi ise sakinleşebilmeleri için onlara yöntemler konusunda yardımcı olmak (çok üzgünsün, sakinleşmek için biraz parkta yürümek ister misin, kızdığının farkındayım sakinleşebilmen için yardım istersen ben buradayım gibi).

3-Çocuklar anne-babalarına güvenmeye ihtiyaç duyarlar. Onların öfkesi, üzüntüsü, hayal kırıklığı sizi yıkmamalı, korkutmamalı. Ebeveyn olarak onlara destek olacağınızı bilmek ve görmek isterler. Aman şimdi kriz çıkmasın, aman üzülmesin diyerek kısa vadede krizleri engelleme çabanız uzun vadede anne-baba olarak güvenilirliğinizi sarsabilir.

Şu an evde olmamız gereken farklı bir dönemden geçiyoruz. Bu günler de çocuklarımız neler hissediyor, duygularını tanıyor mu, ifade edebiliyor mu? Bunu öğrenebilmek için sizlere iki etkinlik öneriyoruz.

DUYGULARIM

Aşağıdaki duygulardan son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları daire içine al.



KALBİMİ BOYUYORUM



Bir önceki sayfada son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları seçtin. Şimdi aşağıdaki kutucukların yanına bu duygularının adını yaz. Kutucukların içini ise o duygu senin için hangi renk ise o renge boya.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Aşağıdaki kalp, senin kalbin. Kalbini duygularının renkleriyle boya. Boyayacağın duygunu kalbinde ne kadar hissediyorsan, o renkle o kadar boya.

.....'ın KALBI





Evde kalın, sağlıcakla kalın.

*Kaynak: Sosyal Dugusal Öğrenme Akademisi
Koronavirüse Karşı İlk Yardım Çantam*