



ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM



Duygular insan hayatının ilk anından son anına kadar her aşamasında etkin olan bir faktördür. Duygusal gelişim; sevinç, öfke, özlem, sevilmek, neşe, ümit, hayal kırıklığı, nefret, aşk, korku, aşağılanmışlık, dışlanmışlık vb. duyguların yanı sıra ahlaki zekâ ve vicdanı da kapsamaktadır. Sağlıklı bir duygusal gelişim için duyguların farkında olmak ve duyguları doğru bir şekilde ifade ederek yaşamak gerekmektedir. Ancak günümüzde maddi olan varlıkların daha önem kazandığı bir dünyada duygular tamamen göz ardı edilmekte ya da uygun olmayan yollarla ifade edilmektedir. Bu durum da beraberinde birçok kişilik problemi, psikolojik problemler, ilişki problemlerini getirmektedir. Ebeveynler(anne ve baba) olarak çocuklarımızın yaşamları için ihtiyaç duyacakları birçok konuyu çocuklarımıza öğretiyor ve öğrenme süreçlerinde çocuklarımıza nasıl destek oluyorsak duygusal gelişimleri için de bu hassasiyeti göstermeliyiz. Duygular, çocuğun temel gereksinimleri ve bu gereksinimlerin etkisini dışarı yansıtır. Duyguların ifadesi

Duygusal gelişim için anne babalar olarak neler yapabiliriz?

- ✚ Çocuğun ihtiyaçları, zamanında karşılanmalıdır.
- ✚ Çocuğun isteği yerine getirilmediğinde nedeni açık ve anlaşılır bir şekilde açıklanmalıdır.
- ✚ Çocuk kızgın ve sinirli olduğunda tartışmaya girilmemelidir.

çocukta sevinç, mutluluk, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, saldırganlık ve ağlama olarak kendisini göstermektedir. Çocuklarda özellikle ifade edilmeyen ve baskılanan duygular genel olarak öfke, inatlaşma ve saldırganlığa sebebiyet verebilmektedir.

Duygular, öğrenme ve olgunlaşmayla birlikte yaşamın her döneminde farklılıklar gösterir. Duygusal gelişim bebeklikte başlar ve biz bebeklik döneminden itibaren çocuklarımızın duygusal gelişimleri için eğitime başlarız. Ancak sağlıklı bir duygusal eğitim için ilk önce kendi duygusal durumumuzu da gözden geçirmeliyiz. Bizler duygularımızın ne kadar farkındayız, duygularımızı ne kadar doğru ifade ediyoruz ve bizim için önemli olan duygular neler gibi sorular üzerine düşünüp ilk olarak kendi duygusal süreçlerimizi incelemeliyiz. Bu şekilde çocuklarımıza hem daha sağlıklı bir duygusal eğitim verecek hem de onlara bu konuda güzel bir örnek teşkil etmiş olacağız.

- ✚ Çocuk yetiştirmede baskıcı tutuma yer verilmemelidir.
- ✚ Yetişkinler tehdit ve zor kullanarak çocuklara isteklerini yaptırmamalıdır.
- ✚ Yetişkinler, kardeşler arasında kıskançlığa sebebiyet verecek davranışlardan kaçınmalıdır.

✚ Çocuğa dayak atılmamalı ve şiddetli cezalardan kaçınılmalıdır.

✚ Çocuğa bağımsızlık duygusu kazandırılmalıdır.

Yukarıdaki maddelerin yanı sıra çocuklara karşı olan tutumumuzu net olarak belirlemeyiz. Çocuğumuzun bağımsızlığı ve duygularını ifade etmesi oldukça önemlidir ancak çocuğun her istediğinin istediği anda yapılması ve sınır çizilmemesi sağlıklı bir tutumdur. Bizler çocuklarımızı yetiştirirken onlara yaşları ve gelişim düzeylerine uygun olarak onlarla beraber çeşitli kurallar belirlemeli ve sınırlar çizmeliyiz. Bu sayede çocuklarımız güvenli bir aile ortamında belirli kurallar çerçevesinde duygularını ifade edecek ve sağlıklı bir duygusal gelişim süreci geçireceklerdir. Duygusal eğitimde önemli bir diğer konu ise şiddeti bir ceza yöntemi olarak kullanmamaktır. Şiddet aslında çocuklarımıza fizikselden çok duygusal olarak kalıcı hasarlar bırakmaktadır.(sonraki veli gündemi yazılarımızda şiddeti detaylıca ele alacağız). Etkisi bir ömür boyu sürecek duygusal yıkımlardan çocuklarımızı korumak için şiddete hiçbir zaman başvurmamalıyız.

Duygusal gelişimin yanında duygusal zekâ da çocuk gelişimi için önemli bir kavramdır. Aslında bu iki kavram birbirini

paraleldir ve birbirini desteklemektedir. Duygusal zekâ; bir insanın kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, sezinleme, yönetme ve yönlendirme yetisi, kapasitesi ve becerisinin ölçümünü tanımlamaktadır.

Duygusal zekâyı geliştirmek için;

✚ Toplum için önemli ve doğru olan değerlerimizi çocuklarımıza özümsetmeliyiz.

✚ İyi ve kötüyü basit ve somut bir şekilde anlatmalıyız.

✚ Onlara şefkat göstermeli ve onları sevmeliyiz.

✚ Her türlü duyguyu yaşama ve uygun yollarla ifade etmek için çocuklarımıza alan tanımalıyız.

✚ Ve en önemlisi her konuda olduğu gibi duygularımızı ifade etme konusunda da çocuklarımıza rol model olmalıyız. Çünkü duygusal gelişim için çocukların ilk ve en önemli öğretmenleri siz anne ve babalarsınız.

Sağlıklı bir duygusal gelişim süreci için her duygu çok önemlidir ve duygular doğru bir şekilde ifade edilmelidir. Bu süreçte tüm sorularınız ve paylaşımlarınız için okulumuz psikolojik danışma ve rehberlik servisi olarak sizlere destek sunmaktan mutluluk duyacağız.