

—
Yalova Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

ÇOCUKLARDA DUYGU YÖNETİMİ

Nisan-2020 Bülteni

“

İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendin bilmezsen

Ya nice okumaktır.

Yunus Emre”

Konu : Çocuklarda Duygu Yönetimi

Hazırlayan : Göknur ÖZER (Psikolojik Danışman)

Tasarım : Gökhan Zaman (Müdür Yrd)



<http://yalovaram.meb.k12.tr>



Yalova Rehberlik Araştırma



yalova_rehberlik_arastirma

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

YALOVA



ÇOCUKLARDA DUYGU YÖNETİMİ

Bir çocuğu mutsuz görmek büyükleri çok etkiler. Çocuğun mutsuzluğunu hemen gidermeye çalışır, kendini iyi hissetmesini isteriz. Oysa yapılan araştırmalar, çocuğun üzüntüsünü unutturmanın o anda geçiştirmenin, ebeveyni ve çocuğu geçici olarak rahatlattığı ama uzun vadede bir kazancı olmadığını gösteriyor



- Çocukların duygusal olarak nasıl davrandıkları onların yaşam başarısında önemli rol oynuyor. Duygularını yönetebilen küçük çocukların duygusal bir durumla karşılaştıklarında problemlerini daha iyi çözdüklerini, ergenlerin ise stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri ve kendine olan güvenlerini güçlendiği tespit edilmiş. O zaman çocuklarımızın duygularını yönetebilen çocuklar olarak yetiştirmeye çalışmak onlara bu konuda rehberlik etmek son derece önemli.
- Türk dil Kurumuna göre Duygu; bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim olarak tanımlanmış.

Duygularımızın doğrusu yanlışı yoktur ve evrenseldir. İnsana özgü temel duygular vardır. Genel olarak sekiz temel duygunun varlığı kabul edilir:

Mutluluk, Üzüntü, Korku, Şaşkınlık, Öfke, İlgi, İğrenme, Utanç.

Diğer tüm duygular bu temel 8 duygunun kombinasyonlarından oluşur. Bunlar bir duyguya karşı duygusal tepkimiz olan ikincil duygularımızdır. Bunları deneyimleyerek öğreniriz.



■ 1. MUTLULUK: Sevinç, neşe, zevk, rahatlama, keyif, haz, gurur, heyecan ve coşkunluk,



■ 2. ÜZÜNTÜ: Keder, acı, kasvetli, melankoli, umutsuzluk, yalnızlık ve depresyon,



■ 3. KORKU : Kaygı, endişe, sinirlilik, ürkeklik, dehşet ve panik,



■ 4. ŞAŞKINLIK: Hayret, sürpriz, şok, şaşırtma, şaşkınlık ve merak,



■ 5. ÖFKE : Öfke, hiddet, kızgınlık, gazap, sinirlilik, düşmanlık, hınç ve şiddet,



■ 6. İLGİ: Merak, kabul, dostluk, güven, şefkat, sevgi ve bağlılık,



■ 7. İĞRENME: Tiksinişme, hor görme, küçümseme, kibir, nefret, hoşlanmama, sevmeme,



■ 8. UTANÇ: Suçluluk, utanç, hayal kırıklığı, vicdan azabı, pişmanlık, üzüntü ve pişmanlık,

Ebeveyn olarak çocuklarımızın duygularına nasıl tepki verdiğimiz de onların duygusal zekâlarının gelişimi üzerinde önemli bir etki yaratır.

DUYGU YÖNETİMİ NEDİR?

Self regülasyon (duygu düzenleme-öz düzenleme), duygularımızı ve davranışlarımızı durumun şartlarına göre yönetebilme yeteneğidir ve her yaş döneminde geliştirilebilir.

Duygu yönetimin sağlıklı şekilde yapılabilmesi doğru iletişim becerileri kullanmak, etkili sosyal beceriler geliştirmek, Empati kurabilmek, vicdanlı, özgüvenli, yenilikçi olmak, iyimser yaklaşım, takdir etmek, eleştirmekten kaçınmak, Uzlaşmak, çatışmayı yönetmek, ortak hedefler oluşturmak, takım kurmak, işbirliğine açık olmak, duyguları önemsemek, beklentileri önemsemek, uyumlu olmak, güven vermek, sevgi kültürünü benimseme gibi özelliklere sahip olmayı içerir.

Yapılan araştırmalarda Duygusal beceriler yeterli derecede gelişmediğinde, çocukların okul hayatında sorunlar yaşadıkları, akranları ile sağlıklı ilişkiler kuramadıkları, akademik başarılarının da düşük olduğu sıklıkla tespit edilen bulgulardandır.



ETKİLİ DUYGU YÖNETİMİ AŞAMALARI

✓ HİSSET

Duyguları hissetmek basit bir şeymiş gibi görünse de pek çok aile olumsuz duyguları uzaklaştırmaya yoğunlaşıyor. "Çocuğa 'üzülme, öfkelenme, kıskanma, bencillik etme' dediğimizde anlaşılan bu duyguyu kabul etmiyorum, böyle hissetmek yanlışır demektir. Oysaki duygularımızın doğrusu ya da yanlışı yoktur. Öyle hissetmesi yanlışı değildir. Dolayısıyla bu duyguları yaşaması normaldir ve kabul etmesi- edilmesi gerekir.

✓ BELLİ ET

Duyguların ifade edilış şekli ve sıklığı çocuğun sosyal becerilerinin gelişiminde çok önemli yere sahiptir. Duygularını ifade etme becerisi gelişmiş çocukların sosyal ilişkileri daha güçlü olmaktadır. Kendilerini daha özgür ve daha rahat anlatabildikleri gözlemlenmektedir. Pek çok ailenin duygularla ilgili olarak "belli etme" kuralları vardır. Buna göre bazı duygular belli edilebilir, bazılarının saklanması gerekir. "Hep 'erkekler ağlamaz', 'burada öfkelenmiyoruz' ya da 'boş ver' gibi ifadeler kullanırız. Bunu ebette iyi niyetle yaparız ama aslında duygulardan korkulması gerektiğini öğretiriz. Duygularımızı doğru şekilde ifade ettiğimizde insanlarla iletişimimiz doğru şekilde gelişir. Duygularımızı ifade etmede ki becerimiz sosyal ilişkileri de etkiler. Örneğin öfkesini doğru yönetemeyen bir kişi ilişkilerinde ve sosyal hayatında sıkıntı yaşayacaktır. Çocukların yaşadıkları pozitif duyguları ifade ettikleri gibi yaşadıkları negatif duyguları da etkili davranış biçimleriyle ifade etmeyi öğrenmeleri gereklidir ve bunun için en uygun dönem de erken çocukluk dönemidir. Duyguların ifade edilış tarzı çocuktan çocuğa değişiklik gösterir. Duygusal becerilerin gelişimi etkileyen en önemli faktörler aile, okul ve akranlardır. (sosyal çevresi)

✓ TANIMLA

Duyguları tanımlama çocuklar için önemli bir beceridir. Duyguları tanıma becerisi sözel olmayan iletişim sisteminin önemli bir bileşenidir. Anlamak, uyum sağlamak ve ortamı düzenlemek duyguları tanımlama başlar. Duyguları tanıma, duygusal yüz ifadelerini ve ipuçlarını değerlendirerek bireylerin hissettiği duyguyu fark edebilme yeteneğidir. Başkalarının duygularını doğru tanıma, çocuklarda sözel olmayan iletişimi güçlendirdiği gibi aynı zamanda uyum sağlama becerilerini de arttırmaktadır. "Stres, öfke ya da hayal kırıklığını birbirlerinden ayırabilmemiz gerekir. Çok küçük çocuklar bile kızgın mı yoksa üzgün mü olduklarını ya da öfkeli mi, kaygılı mı yoksa korkuyorlar mı, ayırt edebilirler. Onlara 'Sence falan kişi ya da şey kendisini nasıl hissediyor? Yüzlerindeki ifadeden ne anlıyorsun?' gibi sorular sorabilirsiniz. Çocuklar büyüdükçe onlarla duygusal karmaşıklıklar hakkında daha fazla konuşulabilir. "Aynı anda heyecanlanıp, kaygı ve yılgınlık hissedebiliriz. Bu duygular herkes için geçerlidir

✓ BIRAK GİTSİN

En zor duygular bile sonsuza dek sürmez. Çocuğunuzun bunu fark etmesini sağlayabilirsiniz."Üzüntü, öfke, yılgınlık gibi duyguların bir değeri vardır ama zamanla geçerler de. Duygular geçicidir, biz onlardan daha güçlüyüz. Geçtikten sonra kendini ondan daha güçlü hissedersin. Dolayısıyla duygumuzun doğru şekilde yaşanıp ifade edilmesi psikolojik rahatlık ve bütünlük yaşanmasını sağlar. Bastırılan ve yaşanmayan duygular fiziksel ve duygusal hastalıklara sebep olur. Çocuklarımıza, her deneyim karşısında aynı şeyi hissetmeyebileceğimizi söyleyebiliriz. Bir duyguyla ilk kez karşılaşmak en korkutucusudur. Bir parti de ya da bir sunum sırasında biraz kaygı duyabiliriz ama bir sonrakinde kaygımız daha azalır. Zamanla bu kaygımızı da kontrol edebilir hale geliriz.

DUYGUSAL GELİŞİMİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

*Çocuklar ile olumlu ve destekleyici iletişim kurulmalıdır.

*Çocukların ifade becerileri ve empati duymaları geliştirilmelidir.

*Çocuklarla iletişimde değişimlere ve etkileşimlere açık olunmalıdır.

*Bireylerin yaşam merkezinde duygular yer almaktadır. Bu nedenle çocukların tüm eğitim dönemlerinde duyguların yer alması sağlanmalıdır.

*Çocuklara belirli olay ve durumlar karşısında ne hissettikleri ve nasıl hissettikleri sıkça sorulmalıdır. Aynı zamanda çocuğun belirli davranışları sonrası ne hissettiğimiz ve nasıl hissettiğimiz de onlara ifade edilmelidir.

*Çocukların ve gençlerin duygusal gelişimini desteklemenin en önemli yollarından biri de onları dinlemektir. Çocuklar konuşurken anlattığı konu hakkında nasıl hissettiğini anlamak için onları etkin dinlemek gerekmektedir.

*Çocuğa onay hissini aşlamak amacıyla sıkça teşekkür edilmeli ve çocuğunda belirli durumlarda teşekkür etmesi için teşvik edilmelidir.

*Çocuğun önce ailesine ardından da okul ve sosyal çevresine güven duyması sağlanmalıdır.

*On yaşın üzerindeki çocuklara ve gençlere, olumsuz veya işe yaramayan düşünce kalıplarını nasıl değiştirecekleri öğretilmelidir. Eğer çocuklar ve gençler olumlu düşünme becerilerini öğrenirlerse, duygularını da daha olumlu ifade etmeyi, yönetmeyi ve kontrol etmeyi öğreneceklerdir. "Bu yaptıkların çok gereksiz, böyle tepki vermen yanlış, böyle hissetmemelisin, böyle hissetmen için bir sebep yok" gibi cümleler kullanmaktan kaçınılmalıdır.

*Çocukların yaşadığı problemler; konuşularak ve duygularını ifade etmeleri istenerek halledilmelidir.



DUYGULARINI SAĞLIKLI YÖNETEBİLEN ÇOCUKLAR

Duygularını yönetebilen çocukların duygusal zekaları daha yüksektir.

#Arkadaşları ile sağlıklı ilişkiler kurarlar. Arkadaşları tarafından kabul görür.

#Duygularını doğru ifade ettikleri için saldırgan yıkıcı davranışlara yönelmezler.

#İnsanların ne hissettiği konusunda anlayışlı olur.

#Yaşam becerisi geliştirmede iç görüşü gelişir.

#Sözsüz iletişimi daha etkili kullanır .

#Günümüz iş yaşamında artık yüksek IQ dan ziyade EQ' ya (Duygusal Zekaya) odaklanılmış durumdadır. Yani artık iş yaşamında çözüm odaklı olma, takım çalışmasına yatkınlık, etkili iletişim, olumsuz durumlarda tepkileri tahmin etmek, etkin dinlemek, yoğun stres altında sakin kalmak, duygularını kontrol altında tutmak, farklı fikir ve duygulara açık davranmak, olumlu bir tutuma sahip olmak, empatik bakış açısıyla hareket etmek, geri bildirimine açık olmak, diğerlerine ilham vermek, hem kendisini hem de diğerlerini motive etmek, çatışma durumlarını adil bir şekilde çözmek” daha önemli hale gelmiştir. İş yaşamında sadece okuldaki yüksek başarısı değil bu konulardaki becerisi de tercih sebebi olma haline gelmiştir. Bu nedenle çocuklarımızın duygu yönetimi konusunda gelişmelerini sağlamak gelecekleri açısından çok önemlidir .