



2017/2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
23 NİSAN ANAOKULU  
AİLE BİLGİLENDİRME BÜLTENİ



*ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM*

Beni üç dört yaşında çocukların yüze kadar sayabilmesinden, matematiksel işlemler yapabilmesinden daha çok şaşırtan, mutlu eden ve umutlandıran bir beceri var bugünlerde. "Öğretmenim sen neden üzüldün?" diyerek bir yetişkinin yüz ifadesindeki ipuçlarını yakalayabilen ve onu kendi çapında avutmaya çalışan öğrencilerimizin olması. Ya da bir yaşıtı bahçede bulduğu bir salyangozun üzerine hiç düşünmeden basarken, salyangozu dikkatle ve özenle taşıyıp nazikçe toprağa bırakan başka üç yaşındaki öğrencilerimizin olması. Maalesef, günümüzde bu grup öğrenciler azalmaya başladı; çünkü birçok yetişkinin önceliği, zihinsel becerileri ve dil becerilerini çok iyi kullanabilen çocuklar yetiştirebilmek.

Diğerinin duygusunu anlamak, kendini bir başkasının yerine koymak ise, bunca ahlak gelişimi hedefleri arasında kaybolup giden, eğitim programlarında kağıt üzerinde olduğu gibi kalan ya da ezbere kullanılan becerilerden oldu. Öyle olunca da korkarım ki git gide zorbalıkla iç içe yaşayan nesiller yetişmeye başladı. Bunun toplumdaki yansımaları ise zaten her gün medyada görmekteyiz. Bir ağaca, bir çiçeğe, bir hayvana içi cız etmeden zarar veren insan ve meslek gruplarını izleyen ve onlara öykünen çocuklar için ülkenin her köşesinde acil empati çalışmalarına ihtiyaç duyulduğuna inanıyorum.

Okullarda bu konuda yapılacak çalışmaların yanı sıra, anne- babaların da çocuklarıyla henüz anne karnındayken bile duygular hakkında konuşabilmesi önemli. Toplumumuzda yetişkinler bile bunu çok iyi başaramazken, bırakın üzüntüsünü, kızgınlığını, sevgisini bile uygun şekilde anlatamazken "Çocuklar anlar mı ki?" "Çocuklar bunu nasıl yapacak?" diye soranlar oluyor; ancak duygular hakkında konuşulduğunu duyarak ve duygusal ipuçlarına dikkat ederek büyüyen çocuklarda bu beceri oldukça doğal geliyor.

Kızdığında kapıyı çarpıp çıkmak, bağırarak, şiddet kullanmak ya da küsmek yerine duygusunu konuşarak ifade eden anne ve baba ile büyüyen çocuk, o duyguları yaşadığında kendisi de konuşma yöntemine başvuruyor. Hatta başka bir ortamda farklı şekilde davranıldığını gördüğünde "Anne, biliyor musun arkadaşım Mert kızdığında bunu sözcükleriyle anlatmakta zorlanıyor, arkadaşlarımıza vuruyor" diyerek geliyor. Dolayısıyla çocukların genel olarak tüm diğer canlıların yaşam hakkına saygı duyması için ilk adım olarak, başkalarının duygularına dair ipuçlarını yakalayıp, insanları anlaması ve kendi duygularını da karşısındakine ifade edebilmesi çok büyük önem taşıyor. Bu amaçla, yetişkinleri modellemeleri başta olmak üzere birlikte yapılacaklar konusunda birkaç öneriyi sizlerle paylaşmak istiyoruz:

Her şeyden önce siz çocuğunuza yaşadığınız duyguları ve bu duyguların sizin üzerinizdeki etkilerini kelimelerle ifade etme konusunda yardımcı olun.

"Bugün çok mutluyum, anneannenlerin geleceği haberini aldığıma sevindim, onları bir süredir görmediğim için çok özlemiştim.

"Bugün canım sıkkın toplantımız biraz keyifsiz geçti, çok istediğimiz bir işi yapamayacağımızı öğrendik, şu an biraz üzgünüm, yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyorum"

"Bugün biraz kızgınım, arkadaşımın şu davranışı beni hayal kırıklığına uğrattı, o yüzden yüzüm gülmüyor, kaşlarım çatık olabilir, bu meseleyi arkadaşım ile konuşsam daha rahat hissedeceğim"

"Dün gece bir kabus gördüm. Sahilde seni yanımda göremeyince kaybolduğunu düşünüp korktum."

"Benim sana hatırlatmama gerek duymadan yemekten sonra dişlerini fırçalaman çok hoşuma gidiyor, seviniyorum, "benim oğlum büyümüş" diye düşünüp gururlanıyorum"

"Ben telefonla konuşurken bana seslendiğinde arkadaşımın ne dediğini anlayamıyorum, iki tarafta ne olduğunu anlamaya çalışırken yoruluyorum ve kızıyorum." gibi davranışların etkileri konusunda konuştuğunuzda çocuğunuz da böyle durumlarla karşılaştığında bağırarak, vurmaya, susmaya, küsmeye yerine yaşadıklarını ifade etmeye başlayacak.

"Köpeğimizin ölmesine ben de çok üzıldüm. Onunla oynamak, onu sevmek, onunla koşturmak çok hoşuma gidiyordu. Onu çok özleyeceğim. Onu artık görmeyecek olmak beni de çok üzüyor, o yüzden ağlıyorum. Onu özledikçe birlikte oynarken çektiğimiz fotoğraflarımıza bakabiliriz, onun için mektup yazabiliriz, birlikte yaşadıklarımızı anlatabiliriz."

**Sosyal ortamlarda, çocukların duygularını uygun şekilde ifade etmelerini öğrenmelerinde yol gösterici olmanız gerekir. Kızgınlık ya da kıskançlık gibi duygular yaşadığında bu duyguların da yaşayabileceği duygular olduğunu kabul edin, yalnız bu duygularını uygun şekilde anlatması için teşvik edin. Vurmaya ya da bağırarak, bir şeyi ağlayarak istemek ve yaptırmaya çalışmak gibi tepkiler ortaya çıktığında bu davranışların kabul edilebilir olmadığı konusunda net olun ve nasıl daha farklı davranabileceği konusunda örnekler verin.**

"Üzgün olduğunu görüyorum. (çocuğunuz ne olduğunu bilmediğini söylüyor) Okulda olan bir şey seni üzmüş ama ne olduğunu bilemiyorsun? Bu sana kötü hissettiriyor." (onun size anlatmasına fırsat verin)

"Arkadaşının elinden oyuncağı almasına kızdığını biliyorum. Evet kızmakta haklısın, senden izin istemesi gerekirdi. Ama ona bunun için vurduğunda canı çok acıdı ve üzüldü. Kimsenin canını acıtmaya hakkımız yok. Ona vurmak yerine oyuncağı vermesi için ona ne diyebilirdin?"

"Oyuncak ayını evde unuttuğumuz için üzgün olduğunu biliyorum. Evet, onu çok seviyorsun ve tatile onu da götürmek istiyordun. O, en sevdiğin oyuncağın ve onunla oynamak çok hoşuna gidiyor. Evde kaldığı için çok üzgünsün."

"Arkadaşını gördüğün için çok sevindiğini görebiliyorum. Birlikte koşmak, oynamak çok eğlenceli galiba. Heyecanlandığının farkındayım."

"Arkadaşın seni ısırduğunda canın acıdı ve ağladın. Senin canını yakmasına ben de çok üzüldüm. Kimsenin senin canını acıtmaya, senin istemediğin şekilde sana dokunmaya hakkı yok. (bir süre sonra çocuğunuz konuşmaya hazır olduğunda) Arkadaşının böyle bir durumda senin canını acıtmaması için onu durdurabilecek bir yöntem geliyor mu aklına? Evet, sana katılıyorum, bu aklına gelen üç fikri deneyebilirsin: Ona "dur/ yapma/ bana dokunma/ bunu istemiyorum" diyebilirsin, hala canını yakmaya çalışıyorsa oradan uzaklaşabilirsin, yanına tekrar gelip seni rahatsız etmeye çalışırsa öğretmenine durumu anlatıp ondan yardım alabilirsin."

"Bir kabus gördün. O yüzden ağlıyorsun. Evet, haklısın, rüyada gördüğün şey seni çok korkuttu, bu duygu hoşuna gitmedi. Uyandığında da karanlık olduğu için nerede olduğunu anlayamadın. İstersen şimdi ışığı açalım ve etrafa bakalım. Bunun sadece kabus olduğunu, aslında odanda ve güvende olduğunu göreceksin. Sonra tekrar uyuyana kadar ben yanında bir kitap okuyabilirim."

"Parkta düştüğünde utandığını düşündüm, yüzün asıldı, biraz da kızardı, çocukların yanından uzaklaşmak istedin. Bazen benim de bazı şeyleri istediğim gibi yapamadığım oluyor. Bu önce biraz beni utandırabiliyor. Ama sonra tekrar tekrar denediğimde yapabildiğimi fark ettim, biliyor musun?"

"Buradan gitmek istemediğini, onun yerine oynamaya devam etmek istediğini, buradan gitmek zorunda olduğumuz için de bana kızgın olduğunu biliyorum. Sana oyununuzu sonlandırmak için zaman vermeye ve zamanı hatırlatmaya çalıştım. Buna rağmen oyunu bırakmak çok zor geldi farkındayım."

Duygular hakkında konuşmak çocukların kendi duygularını anlamasına yardımcı olur. Bunu kendi hayatınız ya da farklı örnekler üzerinden sorular sorarak konuşabilirsiniz. Örneğin bir kitap ya da film kahramanının yaşadıkları ile ilgili şu soruları yöneltebilirsiniz:

*Burada ne oldu?*

*Buradaki kişiler ne istiyor sence? Niyetleri ne olabilir?*

*Sence nasıl hissediyor olabilirler?*

*Böyle hissetmelerinin nedeni ne?*

*Bu kişi sevindiğinde/üzüldüğünde/kızdıığında/korktuğunda ne yapıyor?*

*Böyle davrandıklarında ne oluyor? Diğerleri ne hissediyor?*

*Kendini ve duygularını daha farklı şekilde nasıl ifade edebilirdi?*

**Aynı zamanda şöyle oyunlar da oynayabilirsiniz:**

Birlikte gazete ve dergilerden insan resimleri kesin ve bu kişilerin yüz ifadeleri ve nasıl hissedebilecekleri hakkında konuşun.

**Bu resimlerden hikayeler uydurun, uydurmasını isteyin.**

Çocuğunuza fasulyeler verin. Farklı duyguları temsil eden resimler bulun. Ya da çocuğunuza üzüldüğünde yüzün nasıl olur? gibi sorular sorup o anki yüz ifadesinin resmini çekin. Sonra da bu resimleri masaya koyup çeşitli olaylar uydurun:

*Arkadaşın senden izinsiz oyuncağını alsa ne hissedersin?*

*Bir kabus gördüğünde nasıl hissedersin?*

*Anneannen en sevdiğin tatlıyı yaptığında nasıl hissedersin?*

Daha sonra çocuklardan bu durumlarda nasıl hissediyorlarsa o resmin üzerine fasulyeleri koymalarını isteyin. Eğer hissettiği duygu güçlü ise, daha çok fasulye

koymasını, zayıfsa daha az fasulye koymasını söyleyebilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun bu gibi durumlarda vücutlarında neler hissettiklerini de sorabilirsiniz (korktuğunda vücudunda neler oluyor? Kalp atışın değişiyor mu, ellerin terliyor mu?) Buna göre, resim yapabilir ya da kendi fotoğrafının üzerinde vücudunda yaşadığı tepkiyi işaretlemesini isteyebilirsiniz.

**Doğru-yanlış oyunu oynayın.** Bu oyunu kuklalarla oynayabilirsiniz. Çocuğunuza kırmızı ve yeşil kart verin.

*"İki kız birlikte oynuyor. Biri diğerinin oyuncağını aldı, diğeri de ona vurdu"* vakalar uydurun. Bu davranış doğru ise yeşil kartı, yanlış ise kırmızı kartı göstermesini söyleyin. Bu hikâyedeki her iki çocuğun da niyeti, davranışı ve duygusu hakkında ayrı ayrı konuşun.

**Bu ve buna benzer egzersizleri sizler de yaratıcılığınızı kullanarak çeşitlendirebilirsiniz.**

## **UNUTMAYIN!**

*Çocuklar da sizin hissettiğiniz duyguları yaşar ama sizin gibi ifade edemez, onlara ne yaşadıklarını fark etmeleri ve yaşadıklarını isimlendirmeleri konusunda yardımcı olmak, onların bu duygularla baş etmelerini ve başkalarının duygularını anlamalarını böylece birlikte yaşamalarını kolaylaştıracaktır. Gelecek nesiller için yapabileceğimiz en büyük iyiliklerden biri, birbirini anlayan, birbirinin ne yaşadığını önemseyen bireyler yetiştirmektir.*

