

## DUYGULARI TANIMA VE ANLAMA

Bugün çocuklarımızla duygularını tanıma, anlama ve ifade etme ile ilgili sınıf etkinliği gerçekleştirdik. Çocuklarımızın duygularını ifade edebilmeleri için öncelikle duygularını tanımaları gerekmektedir. Çocuklarımız duygularını tanıyamazsa kendini ifade etmekte zorlanabilir. Bu durumda çocuklarımızda başka problemlerin doğmasına sebebiyet verebilir. Örneğin öfke duygusunu tanımayan çocuk öfke duygusunu yaşamasına rağmen anlamlandırıp ifade edemeyecektir. İfade edemediği için de saldırgan tutumlar sergileyebilir. Saldırganlığın altında başka sebepler de olabilmekle birlikte çoğu zaman saldırganlık sadece öfkeyi doğru ifade edememekten kaynaklanmaktadır. Duygularını tanımak ve ifade etmek aynı zamanda çocuklarımızı ihmal ve istismardan da koruyabilir. Birçok ihmal ve istismar vakasında çocukların kendilerine ebeveynlerine ifade edemedikleri gözlemlenmektedir. Bu sebeple bu gibi durumlarda çocuğun kendini doğru ifade etmesi hayati önem taşır.

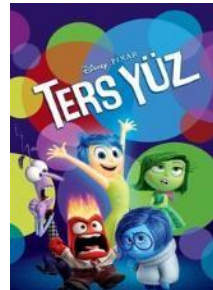
Çocuklarımızın duygularını en doğru şekilde tanıyıp ifade edebilmeleri için onları eleştirmeden ve korkutmadan dinleyerek onların yaşadığı olaylar karşısında ne hissettiğini söylemesine yardımcı olmamız gerekmektedir.

Çocuklarımızın duygularını doğru ifade edebilmeleri için dikkat etmemiz gereken diğer bir nokta ise onların duygularını küçümsememektir. "**Bebek gibi ağlama, bundan korkacak ne var, kocaman çocuk olduğun hala mı utanıyorsun, erkek adam ağlamaz, kocaman kız oldun hala ağlıyorsun**" gibi cümleler çocukların duygularına ket vurmasına sebep olabilir. Aynı zamanda bunun gibi cümleler çocuklarımızın sizlerle olan iletişimini azaltabilir ve çocuklarla olan iletişiminize zarar verebilir.

Çocuklarımız bilişsel fonksiyonları geliştikçe kendi duygularını ifade etmeye, başkalarının duygularını anlamaya başlarlar. Böylece zor durumlarla karşılaştıklarında nasıl baş edeceklerini öğrenirler.

### BİR ÖNERİ...

Hayatta olumlu duygular kadar olumsuz duyguların da var olduğunu, olumsuz duyguda kalabilip varlığını kabul etmenin, hayatta zorlukların da olabileceği gerçeğinin önemi üzerine çok keyifle izlenebilecek bir fil. Velilerimiz çocuklarıyla birlikte izleyebilir.



## NECİP FAZIL KISAKÜREK ANAOKULU/ İLKOKULU

### PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



## DUYGULARI TANIMA VE ANLAMA

ARALIK 2023

ÇUKUROVA/ADANA

## EĞER ÇOCUĞUNUZ; AŞAĞIDAKİLER GİBİ DAVRANIYORSA KENDİSİNE VE ÇEVRESİNE GÜVENMESİ İÇİN ANNE VE BABANIN DESTEĞİNE İHTİYACI VARDIR

- ✓ Okul, öğrenme, arkadaş ilişkileri gibi önemli konularda kendine güvensizlik duyuyorsa,
- ✓ Başkalarına sözel ya da fiziksel olarak kaba davranmaya başladıysa,
- ✓ Yeni şeyler denemekten çekiniyorsa,
- ✓ Olumsuz davranışlarıyla dikkat çekmek için aşırı çaba harcıyor,
- ✓ Sürekli, onu sevmediğinizi ya da istediği kadar övmediğinizi düşünüyorsa,
- ✓ Utangaçlığından, düşünce ve duygularını dürüstçe ve açıkça dile getirmiyor ve haklarının çiğnenmesine izin veriyorsa,



## ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ANNE BABA ONA NASIL YARDIM EDEBİLİR?

- ✓ Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği **olumlu bir ev yaşamı** sağlanmalıdır.
- ✓ Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile **kıyaslandığında** gerçekçi olmalıdır.
- ✓ Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır.
- ✓ Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne-babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "İyi çalışman beni mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.
- ✓ Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.



- ✓ Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı, model oluşturulmalıdır.
- ✓ Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona **model olunmalıdır**.
- ✓ Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar **dinlemek**, onun anlatmak konusundaki motivasyonunu ve kendini ifadesini arttıracaktır.
- ✓ Çocukla konuşurken yere çömelmeli ve onun göz seviyesine inilmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde **göz teması** kurmasına özen gösterilmelidir.
- ✓ Çocuğun mümkün olduğu kadar **farklı sosyal ortamlarda** bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanınması için fırsat verilmelidir
- ✓ Girdiği farklı sosyal ortamlarda **başarabileceği görevler** alması sağlanmalıdır.
- ✓ Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir.
- ✓ Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi-kötü olayları, anne babayı ve onu sevindiren ve üzen olayları konuşup paylaşabildiği **düzenli toplantılar** yapılmalıdır.
- ✓ Sosyal muhakemesini geliştirmek için **sorunu onun adına çözülmemeli**, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.