

DUYGULARIMIZ VE SAĞLIĞIMIZ

Duyguları tanımak (özbilinç), kendini tanımak: Güçlü ve gelişmeye açık yönleri bilmek, bu farkındalığı düşünce ve davranışlara rehber olacak şekilde kullanmak ve kendini açık bir biçimde ifade edebilmektir. Özbilinç sahibi bireyler, kendilerini tanır, kendileri hakkında iyi hisseder ve duygularının farkında olurlar. Bu kişiler, duygularını ifade edebilir; duygu, düşünce ve inançlarını güvenle dile getirebilirler.

Duyguları tanımak kadar onları düzenlemek ve günlük yaşamda kullanmak da önemlidir. Duygu düzenleme , kişilerin duygusal durumlarını, deneyimlerini ve ifadelerini düzenleme yeteneği anlamındadır ve gündelik yaşama, akademik hayata ve sosyal hayata uyum sağlayabilmek için son derece önemlidir. Yani, duyguların üstesinden nasıl gelineceği konusunda yapılandırılmış bir şekilde düşünmeyi içerir. Etkili bir şekilde geliştirilmemiş duygusal yetenekler bireyin psikolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini negatif yönde etkiler. Birçok sosyal becerinin gelişmesi ve davranış problemlerinin önlenmesi çocuğun duygusal becerilerinin geliştirilmesi ile mümkündür.

Çocukların duygusal sağlığı konusunda ailelerin rolü ve farkındalığı sağlıklı, mutlu ve başarılı çocuklar yetiştirmek için çok önemlidir. Ebeveynler çocukların uygun duygusal tepkiler vermeleri ve çocukların duygularını doğru ifade edebilmelerinde rol model olarak görev yaparlar. Çocuklarını empati yaparak ve sabır

ile dinlemeleri , davranışlarını gözlemlenmeleri çocuğun duygular konusunda farkındalık oluşturabilmesi için gereklidir. Çocuğun duyguları sıcaklık ve samimiyet ile dinlenildiğinde ve ebeveynler tarafından değerli görüldüğünde, çocuğun duygularını ifade etmesi zenginleşir ve çocuk ve ebeveyn arasındaki güven ve paylaşımlarda artış görülür.

Çocukluk dönemi ileriki dönemler için temel oluşturan hızlı öğrenme kapasitesinin yüksek olmasıyla karakterizedir. Bunun yanında, okul öncesi dönem çocuğun duygu anlama kapasitesinin gelişmeye başladığı dönemdir. Çünkü benlik bilinci, dil kapasitesi ve karşıdakinin mantığını çözebilme gibi birçok bilişsel ilerlemenin gerçekleşmesi duygularında anlaşılması ve ifade edilmesini kolaylaştırır. Duyguların tanımlanması ve aile bireyleri gibi diğer kişilerle duygular hakkında konuşabilmek, sebeplerini ve sonuçlarını tartışabilmek okul öncesi dönemin temel dinamiklerindedir. Duygusal becerilerin geliştirilmesinde öncelikle öğretmen, aile ve çocuğun çevresindeki yetişkinler çocuğun dikkate alınma, kabul edilme, takdir edilme, teşvik edilme, sevgi ve şefkat, saygı, destek, güven ve gerekli durumlarda teselli edilme gibi temel duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalı ve bu ihtiyaçlarını karşılayabilmelidir.

[Çocukların duygusal becerilerinin geliştirilmesinde ailelerin yapması gerekenlere baktığımızda;](#)

- Aileler çocuğa karşı tutum ve davranışlarında mümkün olduğunca tutarlı ve kararlı olmalıdır.

- Çocuğun hissettiği duygulara karşı duyarlı olunmalı, bedensel ipuçları ya da davranışlarından çocuğun bir duygu yaşadığı anlaşılıyorsa çocukla bu duygu hakkında konuşulmalıdır. Üzgün görünüyorsun, bu konuda konuşmak ister misiz?

Gibi

- Çocukla beraber izlenen bir çizgi film, okunan bir hikâye sonrası kahramanların duyguları ve duyguların sonucu olarak sergiledikleri davranışlar hakkında konuşulmalıdır.

- Çocuđu tanımak için çaba sarf edilmelidir. Çocuğun nelerden hoşlandığı, neleri sevmediği bilinerek bunlar dikkate alınmalıdır. Örneđin; başkalarının yanında övölmekten hoşlanmayan bir çocuğu iyi bir davranışından dolayı insanların içinde övmek çocuk için olumlu etki yerine olumsuz etkiler yaratır. Oysa çocuğa uygun yöntemlerin kullanımı hem ailenin amacına ulaşmasını hem de çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlar.

- Çocuk bir konuda konuşma ihtiyacı içerisinde olduğunda mutlaka dikkatle dinlenmelidir. Dinleme işi başka bir işin yanında ek bir etkinlik olarak yapılmamalı, çocuk özel olarak dinlenmeli ve çocuğa da bu hissettirilmelidir. Dinleme etkinliği sırasında da yaşadığı duyguların anlaşıldığı çocuğa sözel olarak ifade edilmelidir.

- Çocukla birlikte oyun oynamak için fırsatlar yaratılmalıdır. Oyun çocuğun duygularını en rahat ifade edebileceği alan olduğundan oyunun bu özelliğinden yararlanılarak çocuğa duygularını yansıtma fırsatı sağlanmalıdır.
- Aile içi kararlarda çocuğa da söz hakkı verilmeli, bir karar alırken çocuğun fikri ve konuyla ilgili duyguları da dikkate alınmalıdır
- . • Çocukların her biri ile ayrı, özel olarak vakit geçirilmelidir. Bu özel paylaşım anları çocuğun anne-babayla ilişkisinin ve iletişiminin güçlenmesini, kendisini daha rahat ifade edebilmesini sağlayacaktır.
- Çocuğun duyguları önemsenmeli ve kabul edilmelidir. Çocuk duyguları hakkında konuşması konusunda cesaretlendirilmelidir.

*Bu yazı <http://www.turkpdr.com> 'dan alıntılar içerir.