

REHBERLİK POSTASI



DUYGU BULUTLARI GELİP GEÇİCİ, KURULAN BAĞ KALICIDIR.

Okul öncesi çocuklar ile ilgili anne ve babaların en çok merak ettikleri konuların başında; çocukların öfkeli tavırları, ağlamaları, dirençli davranışları ve ebeveynlerin bu gibi durumlarda nasıl davranmaları gerektiği gelir.

İki yaşından itibaren kendinin farkında olmaya başlayan çocuk; suçluluk duyma, utanma, gururlanma gibi karmaşık duyguları öğrenir. Çocuk, doğumundan itibaren yüz ifadeleri ve ses tonu aracılığıyla duyguları algılamaya başlar ve bu yıllarda ifadelerin arkasında yatan duyguları da keşfeder. Çocuğun kendi duygularını gösterirken ailesinden aldığı tepkiler; yaşamı boyunca ihtiyaç duyacağı duygu düzenleme becerisini ve duygularını ifade ediş biçimini etkiler.

Çocukların duygularına yön verebilmek için önce yetişkinler olarak kendi duygularımızın farkında olmalıyız. Çocuğunun, mutsuzluğu yaşamasına ya da öfkeyi tanımamasına izin vermeyen ebeveynler, farkına varmadan çocuklarının bu duygular sonrası kendilerini sakinleştirme becerisi geliştirmelerine engel oluyor. Çocuklarımız yerine çözüm üretmek, konuyu değiştirmek ya da çocuğun hissini ortadan kaldırmak yerine, bu duyguya sadece eşlik etmek, ona destek vermek, onun bu duyguyu yaşamasına izin vermek en doğrusu olur. Bu şekilde davranıldığında, çocuk anlaşılmiş hisseder ve duygularını dengelerken ebeveyninin desteğini alır. Ayrıca, bu durumlar kendisinin merkezde olmadığı dış dünyanın farkına varmasını sağlar.

Duyguyu yok saymak yerine, onu yaşamak, bizi amacımıza daha hızlı ulaştırır. Çocuklar açısından da durum böyledir. Eğer bir çocuk ağlıyorsa bunun sebebi üzgün olmasıdır. Onun üzüntüsünü anlamak yerine ağlamasını durdurmaya çalışmak anlamsızdır. Çünkü çoğu zaman öfkenin altından üzüntü, üzüntünün altından korku, korkunun altından güvensizlik çıkabilir ve bunlar anlaşılmadığı takdirde hem

REHBERLİK POSTASI



davranışları hem de iletişim becerileri desteklenmemiş olur. Özellikle karşımızdaki bir çocuksa, duygularını anlamak için daha çok desteğe ihtiyacı olacaktır. Çocuğun olumsuz duygusunu kendisinin taşıyabilmesi, iyi hissettirmeyen durumlarla baş edebilmesi için attığı ilk ve önemli adımdır. Bu adımı atmadığı takdirde, anlaşılmadığını düşünür, sorunları görmezden gelmeyi öğrenir ve önemsizleştirmeyi beraberinde getirir. Bu gibi durumlarda çocukların duygularını anlamalarına yardımcı olmak için birkaç ipucu verebiliriz;

- Çocuğunuzla bağ kurun ve onun ağlamasına engel olmadan anlamaya çalışın. Bunu sorular sorarak yapabilirsiniz. Örneğin; “ Öfkeli gibi görünüyorsun. Öyle mi?”
- Bazen sessizce onun yanında olmak, sırtına dokunmak ve bakışlarınızla onu anladığınızı hissettirmek cümlelerden daha etkili olur.
- Görmezden gelmek yerine sorunu çözmek için sıkıntılı durumun adını koyun. Mesela, çocuğunuzun korktuğu bir anı ya da deneyimi hikaye şeklinde ona tekrar anlattırın. Birkaç kere hikaye olarak size anlattıktan sonra korkusunun ilk seferki kadar yoğun olmadığını kendisi de hissedecektir.
- Öfkeli anlarda bedeni hareket ettirmek, bulunduğu mekanı değiştirmek çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olacaktır.
- Derin nefes egzersizleri sakinleşmesine yardımcı olacaktır. Bunun için çiçek kokları gibi yapmasını söyleyerek ona model olun ve 10’a kadar sayarak sakinleşmesine destek olmayı deneyin.
- Duygularını dinleyin ve yaşadığı hayal kırıklığını önemseyiğini gösterin. Onun yanında olun ve bu duygusunun neden ortaya çıktığını anlamasında ona yardımcı olun.

REHBERLİK POSTASI



- Okul öncesi çocuklarda etkili olabilecek bir yöntem 'tahmin etme oyunu' oynamaktır. Ona " bana bugün gerçekten olan iki şey ve gerçekten olmayan bir şey söyle. Ben de bunlardan hangi iki tanesinin doğru olduğunu tahmin etmeye çalışayım." deyin. Bu oyun kısa bir süre içinde eğlenceli bir hal alacak ve okulda başlarından geçen iki olayı öğrenip ne hissettiklerini duyacaksınız.
- Çocuklarınıza duyguların gelip geçici olduğunu öğretin. Onların sonsuza kadar üzgün, öfkeli veya yalnız olmadıklarını bilmeleri önemlidir.
- Uykuya geçişlerde günün kısa bir özetini yapın. Neyi neden hissettiğini, yaptığı davranışların sonuçlarını konuşarak alternatif çözümleri konuşun.

Kaynakça:

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson. *Bütün Beyinli Çocuk*, 2011

Andrew Solomon. *Armut Dibine Düşmeyince*, 2014