

ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM



**YUNUS EMRE İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

DUYGU VE DUYGUSAL GELİŞİM NEDİR?

Duygu: bir olay, kimse ya da nesnenin bireyin iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki ve izlenimdir. Sağlıklı bir bireyi düşünce ve akıl yürütme süreçleri yönlendirirken aynı zamanda kuvvetli duyguları ve duygusal süreçleri de etkilemektedir. *İnsanlar her türlü yaptığı işte akli kadar duygularından da yararlanmaktadır.*

Duyguları açığa vurmak ve ifade etmek bedene doğruluk ve gerçeklik akışı sağlamaktadır. Bu nedenle biz insanlar için duygular ve duyguların ifade ediliş biçimleri çok önemlidir. İnsanlardaki temel duygular evrenseldir ve zamana, sosyal çevreye göre değişim göstermezler. Örneğin; her ülkede ya da kültürde üzülme, öfkelenme ya da gülmek ve bu duyguların ifade ediliş şekilleri hemen hemen aynıdır.

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| Olumlu | Sevgi  | Mutluluk   | Cesaret  |
| Olumsuz | Öfke  | Üzüntü  | Korku  |

DUYGUSAL GELİŞİM

İnsanların doğduğu andan itibaren biyolojik, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmaması onlarda duyguların oluşmasına veya oluşmamasına neden olmaktadır. Sosyal çevreyle etkileşim içindeyken az ya da çok, haz ve

eylem içindeyizdir. Örneğin; yaşamın ilk günlerinde karnı doyurulan ve bezi değiştirilen bebek bu durumdan haz almaktadır. Ancak büyümemizle birlikte sadece fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yeterli olmamaktadır. Yaşamımız boyunca keşfettikçe, deneyimledikçe duygusal gelişimimiz de gelişmektedir.

İLKOKUL ÇAĞI DUYGUSAL GELİŞİM

Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevilme, beğenilmek, onaylanmak ve değer verilmektir. Bunu karşılayacakları en önemli kaynaklar ise anne/baba, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Evde olsun, okulda olsun, çocuk ilgi merkezi olmak ister. Bu dönemde çocuklar kendilerinin değil başkalarının bakış açısını kullanabilir. Kazandıkları beceriler, çocuğa ben başardım hazzı vererek duygusal gelişimine katkı sağlar. Çocuğun duygusal tepkileri de artık kendi iç gereksinimlerine bağlı olmaktan çıkarak gerçeklere ve toplumsal durumlara uygun nitelik kazanırlar.

DUYGULARIN GÖREVLERİ

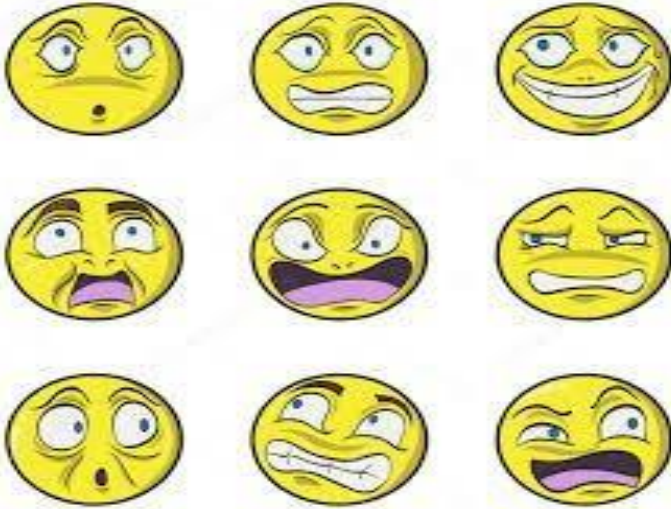
Duygularımızın biyolojik, iletişimsel ve güdüsel olmak üzere üç temel görevleri vardır. Duygular içten gelen hisler ile dışta gözlenen hareketler arasında özellikle yüz ifadeleri yardımıyla bağlantı kurmamıza yaramaktadır. Çevredeki olaylarla, bunlara karşı göstermiş olduğumuz tepkiler arasında, aracılık görevini üstlenirler. Dolayısıyla acil durumlarda vücudumuzu uyararak ve hemen o duruma vücudumuzu hazırlayan duygularımızın biyolojik görevleridir. (Duyguları tanıma, anlama ve doğru yorumlama olumlu ve sağlıklı insan ilişkileri oluşturur. Duygulara ilişkin ipuçlarını tanımak, anlamak ve yorumlamak ise duygularımızın iletişimsel görevleridir.



Duygularımız, gelecekte uygun tepkiler vermemizi sağlayan bilgilerin öğrenilmesine öncüllük ederler. İnsanlar hoş olan ya da olmayan durumlarla ilk karşılaşmalarında duygusal tepkiler vererek ileride aynı durumla karşılaştıklarında nasıl tepkiler vermeleri gerektiğini öğrenirler. Bu süreç ise duygularımızın güdüleyici (harekete geçirici) görevidir.

DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME BECERİSİ

Duygusal becerilerin içerisinde yer alan *duyguları tanıma*, yüz ifadelerini ve ipuçlarını değerlendirerek bireylerin hissettiği duyguyu fark edebilme yeteneğidir. Başkalarının duyguları doğru tanıma, çocuklarda sözel olmayan iletişimi güçlendirdiği gibi aynı zamanda uyum sağlama becerilerini de arttırmaktadır. Çocukların, diğer bireylerdeki duyguları tanıyıp tanımadıkları aynı zamanda bireylerin yaşadığı duyguları anlama becerilerini de geliştirmektedir. Çocuklar, böylelikle duygular arasındaki farklılıkları da algılayabilmektedirler. Yaşları ilerledikçe duyguları anlama becerileri de gelişmektedir. Duyguları tanıyan ve anlayan bireyler aynı zamanda kendi duygularını da ifade etme ihtiyacı duymaktadırlar.



Duyguları ifade etme becerisi sosyal etkileşimler sırasında duygularını karşısındaki bireyin anlayabileceği ve sosyal ilişkisinin devamı için en uygun şekilde ifade edebilme becerisidir. Duyguların ifade ediliş 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.

Çocukların pozitif duyguları ifade ettikleri gibi yaşadıkları negatif duyguları da ifade etmeyi öğrenmeleri gereklidir ve bunun için en uygun dönem de erken çocukluk dönemidir. Duyguların ifade ediliş tarzı çocuktan çocuğa değişiklik gösterir. Duygusal becerilerin gelişimi etkileyen en önemli faktörler aile, okul ve akranlar (sosyal çevre)dir.

DUYGUSAL GELİŞİMİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Çocukların yaşadığı problemler konuşarak ve duygularını ifade ederek çözümlenmelidir.
- Bireylerin yaşamının merkezinde duygular yer almaktadır. Bu nedenle çocukların tüm eğitim dönemlerinde duyguların yer alması sağlanmalıdır.
- Çocukların ifade becerileri ve empati duymaları geliştirilmelidir.

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



- Çocuklar konuşurken anlattığı konu hakkında nasıl hissettiğini anlamak için onları etkin dinlemek gerekmektedir.
- Çocuklar ile olumlu ve destekleyici iletişim kurulmalıdır. Çocuğunuzu duygularını ifade etmek için duygu sözcüklerini kullandığı zaman övün.
- Çocuklarla iletişimde değişimlere ve etkileşimlere açık olunmalıdır.
- Çocuğa onay hissini aşılama 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.



- “Bu yaptıkların çok gereksiz, böyle tepki vermen yanlış, böyle hissetmemelisin, böyle hissetmen için bir sebep yok” gibi cümleler kullanmaktan kaçınılmalıdır. Duygular kabul edilmelidir.

- Çocuğunuza duygularını ifade etmenin uygun yollarını modelleyin.

- Çocuklara duyguları öğretmek için oyunlar ve aktiviteler kullanın. Çocuklar oynayarak ve eğlenerek öğrenmeyi sever.

