

DUYGULARA "İZİN" VAR MI?

Veli Bülteni



İSMAİL HAZAR ANAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Servisi

ÇOCUĞUMUZUN DUYGULARINI NASIL ETKİLİYORUZ?

Uzm. Psk. Dan. Sevil Uç Olgun

Çocuğun duygularını fark etmesi, tanıması, etkileşim içinde bulunduğu kişilere uygun biçimde ifade etmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi sosyal-duygusal gelişiminin göstergeleridir. Çocuğun bu becerileri edinildiği ilk sosyal çevre çocuğun içinde yaşadığı ailesidir. Anne babanın çocuk ile kurduğu iletişim ve etkileşimin niteliği çocuğun sosyal-duygusal gelişimini biçimlendirmektedir.

Ebeveynler ya da bakım veren kişiler, çocuklarının deneyimledikleri ve ifade ettikleri (çoğunlukla olumsuz duygulara) duygularına karşılık bilinçli ya da bilinçsizce sözlü ve sözsüz tepkiler yöneltir ve çocuklarıyla duygusal bir etkileşim sürecine girerler.

Bununla birlikte ebeveynlerin gerek çocuklarının duygularına yönettikleri gerekse kendi duygularını deneyimlerken sergiledikleri davranışlar, hem model olma hem de öğretici olma bakımından çocukların duyguları anlamlandırma ve ifade etme biçimlerinin temelini oluşturmaktadır.



“Ya siz? Sizin evinizde en çok hangi duygular ifade edilirken, hangi duyguları ifade etmek zor, hangilerini saklıyor hangilerini paylaşıyorsunuz?”

EBEVEYNLER OLARAK DUYGULARIMIZI YAŞARKEN ÇOCUKLARIMIZA NASIL MODEL OLUYORUZ?

Çocuklar, çevrelerini yoğun dikkatle inceler, ebeveynin kasıtlı ya da kasıtsız olarak açığa çıkardığı duygusal ifadelerine tanık olur ve içinde bulunduğu ortamda sıklıkla ifade edilen duygulardan etkilenirler. Çocuklar aşağıdaki gibi birçok soruya aile içindeki yaşantılara bakarak cevaplar bulur ve davranışlarını bu cevaplara göre şekillendirirler.

- Ebeveynlerim hangi duyguyu ifade ediyor?
- Sevinç evimizde herkes tarafından kabul edilirken üzüntü göstermemem gereken, ailemi zorlayan bir duygu mu?
- Hangi duygular ifade edilebilir?
- Korkmak normal mi?
- Öfkelenildiğinde bağırarak, vurmaya kabul edilebilir mi?



Araştırmalar gösteriyor ki, ebeveynlerin olumlu duygularını sıklıkla ifade etmeleri, çocukların duygularını ifade etme becerilerini güçlendirmektedir. Güçlü ifade becerisi de çocukların etkili akran iletişimi kurmalarını sağlamaktadır.

Ebeveynlerin öfke ve kırgınlık gibi duygularını düzenleyemediğini sıklıkla gören çocuklar ise, öfke duygusunu yoğun olarak yaşamaları ve öfke duygusunu yönetmemeleri nedeniyle akran ilişkilerinde sorun yaşamaktadırlar.

Duygularını açık biçimde ve sağlıklı yollarla ifade eden ebeveynlerin çocuklarının empati kurabilme ve duygu düzenlemede becerilerinin iyi seviyede olduğu görülmektedir.