# Çocuğunuzun duygusal gelişimine destek olmak için

**neler yapabilirsiniz?**

***Çocuğunuzun duygularına duyarlı olun;*** Çocuk büyürken, duyguları, yaptıkları ya da davranışlarının kabul görmesi, takdir edilmesi, duygusal gelişiminin desteklenmesi açı- sından oldukça önemlidir. Duygusal anları (üzgün, öfkeli, mutlu, kaygılı vb.) çocuğa yakınlaşmak ve onun duyguları- nı yaşaması konusunda destek olmak bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

***Anne-baba tutumları konusunda duyarlı olun;*** Duygusal gelişim konusunda anne babanın model olmaları, destek- leyici bir tutum sergilemeleri çocuğun duygusal yaşam ve vicdan gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

***Duygularını ifade etme konusunda duyarlı olun;*** Çocuk- larınızın, yaşanılan olaylar karşısında farklı duygular his- setmeleri normaldir. Önemli olan bu duygularını nasıl ifade ettiğidir. Uygun ifade yöntemleri konusunda model olmak çocuğun duygusal gelişimine destek sağlamakta- dır.

***Tepkilerinizin tutarlılığı konusunda duyarlı olun;*** Çocu- ğunuzun gösterdiği duygulara, kendi duygu durumunuz- dan yola çıkarak değil gerçekten çocuğunuzun içinde bu- lunduğu duruma göre karşılık verin. Kendinizi kötü his- settiğinizde çocuğunuzun gösterdiği duygusal tepkiye cezalandırıcı bir biçimde, iyi hissettiğiniz de ise tavizkar bir tutum içerisinde olmamanız gerekmektedir.

**Duygusal olarak sağlıklı bireyler:**

 Belirli bir durumda ve anda ne hissettiklerinin far- kındadırlar,

Yaşadıkları duygularla uygun bir şekilde başa çıka- bilme becerisine sahiptirler,

Duygularını motivasyonları doğrultusunda yöne- tebilirler,

Başkalarının duygularını fark ederler, empati ku- rabilirler.

 Diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurabilirler,

***Duygular ile ilgili film ve kitap önerileri;***

## Film

*Küçük Prens Wall-e*

*Yukarı Bak (Up) Ter Yüz (inside out)*

*Ejderhanı Nasıl Eğitirsin (I-II)*

## Kitap;

*Şeker Portakalı Çocuk Kalbi*

*Küçük Kara Balık Küçük Prens*

duygusal gelişimlerine katkı sağlamaktadır

***Cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı olun;*** Çocuklarınıza cinsiyetlerine göre davranış tarzları belirlemeyin, kız ve erkek çocukların tüm duygularını yaşamalarına izin verin. “erkek adam ağlar mı?” “hanım hanımcık ol biraz” gibi yaklaşımlar çocukların korku, öfke, mutluluk, hüzün gibi temel duyguları yaşamalarına engel olmakta ve bu durum bir sonraki kuşağa da bu şekilde aktarılmaktadır. Duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayıp ifade etmek çocukların

DUYGULAR



# Duygu Yaşa göre çocukların duygusal

**Çocuğunuzun duygularını**

Duygular insanları anlamada, dü- şünce ve davranışlarını anlamlandır- mada çok önemli bir role sahiptirler. Duygu bir his ve hisse özgü belirli dü- şünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir. Duygular iki amaca hizmet ederler; bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleridir. İkincisi ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayabil- mesi için çevresini etki altına alması ya

da bu ihtiyacını karşılayacak uygun davranışları yapa- bilmesi için yönlendirici etki göstermesidir.

Genel olarak temel duyguları öfke, üzüntü, korku mutluluk olarak tanımlayabiliriz. Bu dört temel duygu dünya üzerindeki tüm insanların hissettikleri fakat farklı şekilde gösterdikleri duygulardır.

Duyguları değerlendirmede bizlere en büyük ipucunu bedenimiz sunar. Bedenimiz yalnız bizlere değil etrafimızdaki insanlara da duygularımızla ilgili ipuçları verir. Duygularımız, hem bizim hem çevremi- zin ruh halini fark ederek yeni davranış, yeni düşün- me sistemleri kurmamıza yardım eder. Yaşamı ilk kucakladığımız, gözlerimizi bu dünyaya ilk açtığımız andan itibaren duygular bizimledir. Onlarla uyum içinde yaşamayı, onları yorumlamayı öğrenmek aslın- da yaşamayı öğrenmektir.

***Gelişim bir bütündür.***

***Herhangi bir alandaki gelişim diğer alanları da etkiler.***

# gelişim özellikleri;

**0-6 yaş (okul öncesi):** 6 aydan küçük bebeklerin zevk, rahatlık ve öfke gibi duyguları, 6 aydan büyük bebeklerin ise sevinç, korku ya da kızgınlık gibi farklı duyguları yaşayabildikleri bilinmektedir. 2-3 yaş çocuklarının mutluluk, neşe, öfke ve üzüntü duygularını tanıyabildik- leri ancak hayret, korku ve yalnızlık duy- gularını yüz ifadelerinden anlamada başarılı olamadıkları belirtilmektedir. 4- 6 yaşında çocuklar duygularını sözcük- lerle ifade etmeye başlarlar. Duygularını belli etmek için araçlardan, oyunlardan yararlanabilirler. Sevdikleri üzgün oldu- ğunda anlar ve destek olmaya çalışırlar.

**6-12 yaş (okul çağı):** Çocukların en önemli duygusal ihti- yaçları sevilmek, beğenilmek, benimsenmek ve değer ve- rilmektir. Bu duygusal ihtiyaçlarını karşılayacakları en önemli kaynaklar ise anne/baba, öğretmenleri ve arkadaş- larıdır. Bu dönemde çocukların kazandıkları beceriler ço- cuğa ben başardım hazzı vererek duygusal gelişimine katkı sağlar. Çocuğun duygusal tepkileri de artık kendi iç gerek- sinimlerine aşırı bağlı olmaktan çıkarak daha çok gerçekle- re ve toplumsal durumlara uygun nitelik kazanır.

# 

# uygun şekilde ifade etmesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Yaptığı davranışlardan uygun olmayanlarının nelere yol açabileceği ile ilgili onunla konuşabilirsiniz. Öfkelen- menin, üzülmenin, korkmanın, kıskanmanın çok doğal olduğunu ancak bu duygular sonucunda başkalarına zarar vermenin yanlış olduğunu ifade edebilirsiniz.

Kendi duygularınızı uygun şekilde ifade ederek örnek olabilirsiniz.

Şiddet içeren bilgisayar/tablet oyunları oynamaları- na, televizyon programları izlemelerine nedenlerini açıklayarak izin vermeyebilirsiniz. Unutmayın nedenini açıklamadığınız zaman daha büyük bir merakla izlemek, oynamak için gayret gösterecektir.

Duygusunu uygun şekilde gösterdiğinde bunu fark edip onaylayın. Takdir edilmek, kabul edilmek çocukla- rın davranışlarının pekiştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Takdir alan çocuk aynı davranışı göstermek için gayret edecektir.

Başkalarının duygularını anlaması için onunla konu- şabilirsiniz. “arkadaşın sence ne hissetmiştir?” “arkadaşın neden öfkelenmiştir?” “neden üzülmüştür?” gibi sorular cevabı daha kolay bulmasını sağlayacak sorulardır. Bu sorulara “bilmiyorum” şeklinde verilen cevapları da duruma uygun bir şekilde açıklamalısınız; “arkadaşları oyuna almadıkları için üzülmüştür”, “ona küfür ettikleri için öfkelenmiştir” bu gibi cevaplar çocukların karşılarındaki insanlarla empati kurabilmelerini öğrenmelerini sağlayacaktır