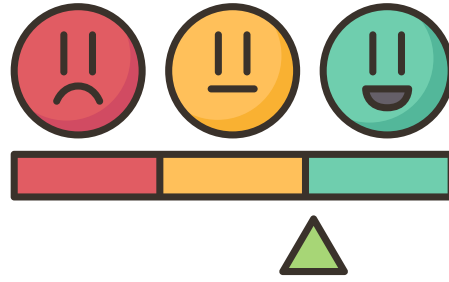




Rehberlik Servisi Şubat Ayı Bülteni

ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ



Duygu: Bir olay, kimse ya da nesnenin, insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki demektir.

Duygu kontrolü ise, (özellikle olumsuz duyguların kontrolü) kişinin fevri davranışlarını engelleyen ve başarısının üzerinde belirleyici olan bir beceridir.

- Çocukların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce, çocukların onları "hissettiklerini" bilmeleri gerekir. Bu durum kulağa kolay gibi gelebilir ama aslında çocuklar için oldukça karmaşık bir durumdur. Bu durum, baskıcı bir ortamda, disiplinsiz bir ortamda ve aile içi şiddet bulunan bir ortamda büyüyen çocuklar söz konusu olduğunda daha ciddi bir boyuttadır. Duygularını ifade edemeyen ya da ifade edildiğinde gözardı edilen çocuklar duygularını bilinç altlarına atarak içlerine kapanırlar ya da problem davranışlar sergileyerek kendilerini korumayı otomatik olarak kısa sürede öğrenirler.

"Duyguların bize anlatmak istedikleri vardır."

ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YÖNETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLUNUR?

Çocukların duygusal olarak daha zeki olmalarına yardımcı olmak için önce onlara duygularının önemli olduğunu öğretmemiz gerekir. Çocukların duygularını önemsemememiz ve onları dinlememiz önemlidir. Çocukların duygularını kontrol edememesinin ana nedenlerinden biri, duyulmadıklarını hissetmeleridir.

Çocuklar başkalarının duygularını veya endişelerini önemsemediklerine inandıklarında, harekete geçme ya da kendini kapatma olasılıkları daha yüksektir. Ek olarak çocukların şunları yapmayı da öğrenmeleri önemlidir;

- Duygularını tanıma ve etiketleme
- Neden böyle hissettiklerini değerlendirme ve inceleme
- O an nasıl hissettiklerini anlamak
- Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak
- Duygularını uygun yollarla ifade etmek

Çocuğumuzla olan ilişkimizde neredeyse her durumda kendimize şu yedi soruyu sormakta fayda var:

1. Ne Yaşadı?

Çocuklar dünyayı kendi gözleriyle görürler ve ona göre anlamlandırır. Dolayısıyla onların yaşadıkları olayları, verdikleri tepkileri kendi bakış açımızla değerlendirmek yerine önce onları dinleyelim. Ne yaşadıklarını, noktaları nasıl birleştirdiklerini ne hissettiklerini ve bize ne söylediklerini anlamaya çalışalım.

2. Ne Söylüyor?

Eğer çocuğumuzun davranışı bizi şaşırtıyorsa, sinirlendiriyorsa, dikkatimizi çekiyorsa, bize alışılmadık gelen bir duyguyu ifade ediyorsa, çocuğumuz sürekli olarak itiraz ediyorsa ya da başka dikkat çekici davranışlar sergiliyorsa bunların altında bastırılmış bir duygu ya da gizlenmiş bir ihtiyaç olabilir. Bu nedenle çocuklarımız bize bir şey söylediğinde ya da bizden bir şey istediklerinde bunu "tuhaf, yersiz, saçma, gereksiz, abartılı" olarak nitelendirmeden ya da davranışlarını "kapris" olarak yorumlamadan önce davranışın arkasındaki duyguyu, ihtiyacı anlamaya çalışalım.

3. Çocuğuma nasıl bir mesaj iletmek istiyorum?

Çocuklarımız bize bir şey söylediklerinde, bir davranış sergilediklerinde ya da bir şey yarattıklarında verdiğimiz tepkiler onların kendileri hakkındaki inanışlarını oluşturur. Onlara verdiğimiz her tepkide "Seni seviyorum, sen yeteneklisin, sen iyisin, özelsin" gibi sevgi dolu mesajlar ile "işe yaramazın tekisin, beceriksizsin, kötüsün, değersizsin" gibi yıkıcı mesajlar arasında bir tercih yaparız. Bu nedenle onlara verdiğimiz tepkileri dikkatli seçmeli ve her defasında kendimize 'çocuğuma nasıl bir mesaj iletmek istiyorum' sorusunu soralım.

4. Bunu neden söylüyorum?

Çocuklarımıza olan davranışlarımızı belirleyen şey eğitimimiz mi, kaynağını bilmediğimiz otomatik tepkilerimiz mi, mantığımız mı, kendi ebeveynlerimizden ya da sosyal çevremizden öğrendiklerimiz mi? Çocuklarımızın bizden istediği şeylere evet ya da hayır dememizin nedeni ne? Onlara karşı olan davranışlarımızı ne belirliyor? Hayatta her şeyi bilmemiz mümkün değil, her zaman en doğru davranışın ne olduğunu bilmemiz de. Ancak her tepkimizden önce bunu neden yapıyorum ya da söylüyorum diye kendimize sormamız mümkün.

5. Benim ihtiyaçlarım ile çocuğumun ihtiyaçları arasında bir rekabet mi var?

Anne baba olmak mesaisi, tatili, emekliliği vs. olmayan tam zamanlı bir iştir ve zaman zaman anne babaların ihtiyaçları ile çocukların ihtiyaçları karşı karşıya gelir. Anne babalar evde düzen, sessizlik, huzurlu bir ortam hayal ederken çocuklar gürültüye ve dağınıklığa bayılır. Okul günleri fazladan beş dakika için yalvaran çocuklar tatil sabahları en önce uyanır. Ama neyse ki rekabet tek seçenek değildir ve iş birliği her zaman daha işlevseldir. Bunun için ihtiyaçların ifade edilmesi ve mutlaka karşılıklı saygı gerekmektedir. (Ayrıca çocuklarımızın ihtiyaçlarının bizim çocukken karşılanmamış ihtiyaçlarımızı hatırlatıp hatırlatmadığını kontrol etmeli ve eğer öyleyse bu konuda destek almayı da ihmal etmemeliyiz.)





6. Benim için hangisi daha değerli?

Çocuğumuzun söylediği bir söze ya da yaptığı bir davranışa tepki vermeden önce kendimize bu soruyu soralım. Bizim için çocuğumuz ve onun nasıl hissettiği mi daha önemli yoksa kırılan bir eşya, dağılan bir ev, kirlenen bir kıyafet ya da etraftakilerin ne düşündüğü mü? Ayrıca şunu da unutmamalıyız, çocuklarımız bizim bilinçaltımızı duyarlar. Bir olay karşısında verdiğimiz olumsuz bir tepki daha sonra telafi etmek için söyleyeceğimiz “seni çok seviyorum” cümlelerinin içini boşaltır.

7. Amacım ne?

Her davranışımızın altında bilinçli ya da bilinçdışı bir amaç vardır. Amaçlarımız da tepkilerimizi ve dolayısıyla çocuğumuzla olan ilişkimizi belirler. Örneğin amacımız diğer insanlara ne kadar mükemmel olduğumuzu göstermekse ona göre davranırız, çocuklarımızın ihtiyaçlarını gözetmekse ona göre davranırız. Ancak çocuklarımızın ihtiyaçlarına duyarlı olmak, ona saygı duymak her şeyi yapmasına izin vermek ya da yaptıklarına hiçbir tepki vermemek anlamına gelmez. Duygularımızı paylaşırken onu çok sevmeye devam ettiğimizi göstermektir. Çünkü çocuklar kendilerini değerli hissettiklerinde etraflarına ve hareketlerinin sonuçlarına da dikkat ederler. Bir şeyleri yanlış yapma korkusuyla değil, sorumluluk ve empati duygusuyla yaparlar. Bu nedenle çocuğumuza vereceğimiz tepkilerden önce amaçlarımızı düşünmeyi unutmamalıyız.

Duygusal zekâ karşımıza çıkan zorluklarla mücadele etme kapasitemizi belirler ve yedi soruyla ilgili açıklamaları okurken fark ettiyseniz çocuğumuzun duygusal zekasına yatırım yapabilmek için önce kendi duygusal farkındalığımızı arttırmamız gerekmektedir.

Duygularımızı tanımalı, onları kabul etmeli, onlarla ne yapacağımızı bilmeli ve çocuğumuzun duygularına da alan açmalıyız. Bizim duygularımızı yaşama şeklimiz çocuklarımızın duygularıyla olan ilişkisinde en önemli belirleyicidir.

Şubat ayı kitap önerisi



Psikolojik Danışman
Fatma AYDIN