

DUYGU DENİZİNDE YÜZMEYİ ÖĞRENMEK

Duygularımızı tanımak ve nasıl hissettiğimizi anlamak kendimizi derinden tanımamıza, eylemlerimize anlam vermemize, onları daha iyi yönetmemize ve tepkilerimizi kontrol edebilmemize yardımcı olacak bir başlangıç noktasıdır. Erken yaşlarda güçlü bir duygusal eğitim alırlarsa, yetişkin oldukları zaman ortaya çıkabilecek sorunlar ve zorluklarla daha iyi



yüzleşirler.

Çocuğunuzun zamansız öfke patlamaları, saldırgan tutumları, anlamsız gelen çıkışları varsa duygusal eğitiminde bir yer eksik kalmış diyebiliriz. Bu kadar yoğun olumsuz duygu yaşayan bir çocuğun kendi içinde karşılanmayan bir ihtiyacı olabilir. Kendilerini ifade edemedikleri ya da anlaşılacaklarını düşündükleri için daha yüksek, daha görünebilen tepkiler verebilirler. Örneğin; AVM ortasında tepinerek ağlayan bir çocuğu mantıklı olarak o oyuncuğalı alamayacağınıza ikna etmeniz kriz anında zordur. Duygu mantığı göremeyecek kadar kendiyile meşguldür. "Alamayız dedim sana paramız yok" gibi ifadeler çocuğun ihtiyacını anlamaya yönelik değildir. Onun yerine "o oyuncuğalı

çok istiyorsun farkındayım, çok sevdim sen onu. Nesi ilgini çekti en çok? Rengi mi? Yumuşaklığı mı? Bugün oyuncak almayacağımızı evden çıkmadan konuşmuştuk. İstersen biraz daha incele eve gittiğimizde onu daha iyi hayal edip, onunla oynayabilirsin" gibi bir anlatım hem çocuğu anladığınızı, onun duygularını ve düşüncelerini önemseydiğinizi gösterir hem de mantıklı açıklamayı anlaması için zaman tanımış olur.

Çocukların olumlu ve olumsuz her duyguyu yaşamasına olanak verin. Yaşadıkları olumsuz duyguları "yok bir şey, geçti, ağlayacak bir şey yok" gibi ifadelerle geçiştirmek

duyguyu tanımamalarına, duygularıyla başa çıkamamalarına, empati duygularının gelişmemesine ve



davranış sorunları üretmesine neden olur. Olumsuz ve güçlü duygular yaşarken yanlarında olmak, göz temasında bulunmak, şefkatle yaklaşmak duygunun yatışmasına yardımcı olur. Mantıklı açıklamalar için zihin hazır hale gelir. Sakinleştikten sonra; yaşadığı duygu neydi, o duygu ona neler yaşattı, neler değişsin isterdi, onun için asıl önemli olan neydi gibi konu ve duygu üzerine konuşmak, olayı hikayeleştirmek ve yeniden anlatmak travma yaşantısının önüne geçmektedir. Olayı anlatmakta zorlanıyorsa, istemiyorsa ya da dil gelişimi anlatabilecek kadar gelişmemişse resim çizmesini de isteyebilirsiniz. Önemli olan o anda duygularını ifade etmek için bir yol bulması, yaşadığı duyguyu öğrenmesi ve bununla başa çıkabilmesidir.

Çocuğunuza duygularını öğretmek için aynalama yapabilirsiniz (Örneğin;

gözlerinin içi parlıyor, yüzünde kocaman güzel bir gülümseme var, çok mutlu görünüyorsun), duygu temalı kitaplar okuyabilir, kitaplardaki resimlere bakarak "sence ne hissediyor burada bu insan" diye üzerine konuşabilir, resimdeki duygu üzerinden hikaye oluşturabilirsiniz. Aynı duyguyu çocuğunuzun ne zaman yaşadığını sorabilirsiniz. Konuşmaların veya hikayenin içerisinde saçma, komik ve eğlenceli bir unsur bulunması ise olumsuz duygunun yarattığı kaygının azalmasına, travmatik durumların iyileşmesine ve aranızdaki bağın güçlenmesine yardımcı olur.



Çocuklara Duyguları Öğretmek İçin Fikirler



- Çocuklara okula geldiklerinde nasıl hissettiklerini tanımlamalarını sağlayın (örneğin, nasıl hissettiklerini açıklayan duygu yüzüne isim etiketlerini koyun veya nasıl hissettiklerini

açıklayan duygu yüzünü gösteren bir resme işaret edin).

- Çocuklar kağıt torbalardan kendi kuklalarını yaparak her bir kuklanın üzerinde farklı duygu yüzleri oluşturabilirler. Kuklalar, dramatik oyun sırasında veya bir çember etkinliği sırasında farklı duygular hakkında konuşmak veya bunları canlandırmak için kullanılabilir.

- Mutlu ve üzgün yüzlerin resmini çizin veya çekin; çocukların yüzleri eşleştirmesine veya sıralamasına izin verin.
- Rock müzik, klasik vb. gibi farklı müzik türlerini dinleyin, çocukların müzikle dans etmesine izin verin, çocuklara şarkının çocukları nasıl hissettirdiğini sorun.
- Çocuklar dergilerden farklı duygular gösteren kişileri kessinler, duygulara göre gruplasınlar.
- Bir "Gizemli Duygu" oyunu oynayın. Zarfa çeşitli duygu yüz kartları koyun. İçerisinden çektiğiniz bir duyguyu canlandırın ve çocukları tahmin etmeye teşvik edin.
- Sanat etkinliği olarak çocuklara belirli bir duyguyu gösteren bir yüz çizmek için sıvı yapıştırıcı kullanmalarını sağlayın. Çizime kum, pirinç, mercimek veya parıltılı simler dökün.
- Rutinleriniz boyunca kendi duygularınızı isimlendirerek modelleyin (örneğin, "Bu turşu kavanozunu açamadığım için hüsrana uğradım!").
- Gününüzü değerlendirmek için akşam yemeklerini ve rutinleri kullanın. Gün içinde sizi mutlu eden olaylardan, hüsrana uğradığınız zamanlardan ve kendinizle gurur duymanıza neden olan işlerden bahsedin. Çocuklardan deneyimlerini paylaşmalarını isteyin.
- Gün boyunca, çocukların kendi duygularını isimlendirmeyi öğrenmelerine yardımcı olun (örneğin, dışarı çıkamadığımız için kızgın hissediyor gibisin; daha iyi hissetmene yardımcı olmak için ne yapabiliriz?)
- Çocuklara hikayeler okurken, çocuklara hikayedeki karakterlerin nasıl hissettiklerini tahmin etmelerini sağlayın. Çocuklar karakterlerin böyle hissettiğini nasıl anlıyor konuşun. Çocuklar bu duyguyu gösteren bir yüz yapabilirler mi?

- Çocuklar sanat etkinlikleri yaparken, onlardan belirli duyguları sergileyen insanları çizmelerini isteyin. Bu insanların neden böyle hissettiklerine dair bir sebep bulmalarını sağlayın.



- **Ertesi gün için heyecanlandığınız şeyleri paylaşın.**
- **Yemek sırasında çocuklara size belirli bir duyguyu hissettiren bir durumu anlatın (örneğin, mutlu, üzgün, sinirli, kızgın, kıskanç, vb.) Daha sonra çocuklardan aynı duyguyu hissettiren şeyleri paylaşmalarını isteyin.**
- **Çocuklar temel duyguları anlamaya başladıkça günlük konuşmaya daha karmaşık duygu sözcükleri ekleyin. Bazı uygun örnekler “gururlu”, “hayal kırıklığına uğramış”, “utanmış”, “şaşırmış” ve diğerleridir.**