

ÇOCUKLARIN DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?



ARAÇ: Önleme | Müdahale

ARAÇ HEDEF KİTLESİ: Profesyoneller | Ebeveynler

– **Detaylar:** Öğretmenler, psikoeğitim uzmanları, özel eğitim teknisyenleri, psikologlar, eğitim danışmanları, ebeveynler.

HEDEF KİTLE:

– Duygularını yönetmekte zorluk çeken, özellikle stresli, dürtüsel, dikkatsiz, hiperaktif, karşıt, saldırgan, kaygılı, depresif olan veya otizm spektrum bozukluğu bulunan okul öncesi ve ilkokul çocukları.

İHTİYAÇLAR VE DAVRANIŞSAL BELİRTİLER:

– Olumsuz duyguları uygun şekilde ifade etmede zorluk.

ÖZEL HEDEFLER:

– Çocukların çevresindeki kişilere (ebeveynler, profesyoneller, öğretmenler, vb.) onların duygularını ifade etmelerini desteklemelerinde yardımcı olmak.

TASARIM:

Line Massé (Profesör) – Québec à Trois-Rivières Üniversitesi

Claudia Verret (Profesör) – Québec à Montréal Üniversitesi

ARAÇ İÇERİĞİ: ÇOCUKLARIN DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

Duygusal deneyimleri paylaşmak, insan ilişkilerinin temel bir yönüdür. Duygularımızı paylaştığımızda, diğerlerinin bizi daha iyi anlamasına olanak tanırız. Yakınımızdaki insanlar, belirli bir durumda nasıl hissettiğimizi bilmezlerse, buna tepki vermekte zorlanabilirler. Birçok çocuk yoğun veya olumsuz duygularını uygun şekilde ifade etmekte zorlanır. Bazıları korkularını, üzüntülerini, öfkelerini veya sevinçlerini açıkça ifade etmeyi bir risk olarak görebilir. Diğerleri bu duyguları ifade etmekten korkmaz, ancak bunu öyle bir şekilde yaparlar ki başkaları onları dinlemek istemez. Sonuç olarak, bazıları içine kapanır veya kendini izole ederken, diğerleri uygunsuz davranışlarla tepki verebilir (kapı çarpmak, öfke nöbeti geçirmek, daha fazla hareket etmek vb.). Bu nedenle, duyguları uygun şekilde ifade etmek önemli bir çalışmadır. Aşağıda çocukların duygularını uygun şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilecek bazı öneriler yer almaktadır.

Aktif Dinleme Alıştırması Yapın

Bu duyguların ifade edilmesini kolaylaştırmak için yetişkinler, çocuklara yaklaşmalı ve güven ortamı sağlayan koşulları uygulamalıdır. Çocuklar, görüşmenin güven verici bir yerde gerçekleşmesi ve hem yetişkinlerin hem de çocukların birbirlerini dinleyip ifade etmeye uygun olduğu bir zamanda olması durumunda daha fazla güvenirlir.

Eğer çocuklar kendiliğinden açılmazlarsa, onlarla konuşmayı teşvik etmek için bir tartışma başlatabilirsiniz (“Bir şeylerin yolunda gitmediğini hissediyorum. Bunun hakkında konuşmak ister misin?”).

Yetişkinler, çocukların söylediklerini dikkatle dinlediğini ve gerçekten anlamaya çalıştığını göstermek için ifade edilen duyguyu yansıtabilirler (“Arkadaşın eve oynamaya gelmediği için üzgün görünüyorsun”) veya içeriği yansıtabilirler (“Oynamaya gelmek istemediğini düşünüyorsun çünkü başka bir çocukla oynamayı tercih ediyor olabilir mi?”).

Duyguları İfade Etmede Hatalardan Kaçının

Duygular sıklıkla dolaylı yoldan ifade edilir. Bu, iletişimi bulanıklaştırabilir. Duyguları net bir şekilde ifade etmek için çeşitli hatalardan kaçınılmalıdır:

- Hakaret etmek: “Beni hiç dinlemiyorsun” yerine “Beni dinlemediğinizi hissediyorum, bu beni üzüyor.”
- Emir vermek: “Sus!” yerine “Söylediklerin canımı yakıyor.”

SONUÇ

Duygular yoğun olduğunda, özellikle öfke veya hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular olduğunda, doğru şekilde ifade etmek daha zordur. Bazen çocukların önce bu olumsuz duygularla ilgili fiziksel ve psikolojik gerilimi azaltmaları ve ardından ne hissettiklerini sözlü olarak ifade etmeleri teşvik edilmelidir.

DUYGULARIN İFADE EDİLMESİNİ DESTEKLEME YÖNTEMLERİ



"Ben" Mesajlarını Kullanmayı Öğretin

Çocukların duygularını ifade ederken “ben” mesajlarını kullanmalarını teşvik edin. Bu, duyguların suçlama içermeden ve daha net bir şekilde ifade edilmesini sağlar. Çocuklar için önerilen şu yapıyı kullanabilirsiniz:

İpuçları:

1. *Ne zaman...* (Duyguya neden olan durumu veya bağlamı açıklayın.)
2. *Hissediyorum...* (Yaşanan duyguyu belirtin ve “ben” dili kullanın.)
3. *Çünkü...* (Neden böyle hissettiğinizi açıklayın.)
4. *İsterim ki...* (Kendinizi daha iyi hissetmek için ne istediğinizi belirtin.)

Örnekler:

- “Tenefüste oyunum seçilmediğinde...”
“...hayal kırıklığına uğruyorum...”
“...çünkü daha iyi olduğum oyunları oynayamıyorum...”
“...haftada en az bir kez futbol oynamayı isterim.”

Başka Yollarla Kendini İfade Etmeyi Sağlayın

Duygular her zaman sözlü olarak ifade edilemeyebilir. Bazen çok karmaşık olabilir ya da çok acı verici olduğunda (örneğin, trajik bir olay sırasında) ifade edilmeyebilir. Çocuklara kendilerini ifade etmelerini teşvik eden yaratıcı aktiviteler sunabilirsiniz. Örneğin:

- Çizim, resim veya boyama,
- Yazı yazma veya günlük tutma,
- Şarkı söyleme, müzik yapma,
- Drama veya rol yapma etkinlikleri.

Duyguları İfade Etmek için Zaman Ayırın

Evde veya okulda, iletişime uygun bir ortamda duyguların paylaşılmasına zaman ayırın. Örneğin:

- **Aile Konseyi:** Aile üyelerinin duygularını paylaşması, sıkıntılarını ifade etmesi ve çözüm bulması için haftalık bir toplantı düzenlenebilir. Konsey şu aşamalardan oluşabilir:
 1. *Tebrikler:* Aile üyeleri, diğer aile bireylerini iyi bir davranışlarından dolayı tebrik eder.
 2. *Eleştiriler:* İlişkileri iyileştirmek ve çatışmayı önlemek adına sorunlar ele alınır.
 3. *Öneriler:* Aile hayatını iyileştirecek öneriler sunulur.
- **İş Birliği Konseyi:** Okul ortamında öğrencilerin duygu ve sosyal problem çözme becerilerini geliştirebileceği, duygularını ifade etmeyi öğrenebileceği bir platform oluşturulabilir. Öğrenciler haftalık olarak öneriler sunar ve öğretmen ya da bir öğrenci kolaylaştırıcı olarak görev alır.

Olumsuz Duyguları Önce Yatıştırın

Yoğun ve olumsuz duyguları doğru şekilde ifade etmek daha zordur. Bu nedenle çocukların, önce bu duyguların getirdiği fiziksel ve psikolojik gerilimi azaltmaları sağlanabilir. Örneğin:

- Derin nefes almayı öğretmek,
- Fiziksel aktivite veya gevşeme teknikleri kullanmak,
- Sessiz bir ortamda dinlenmek için bir mola vermek.

Duyguları Tanımak ve İfade Etmek İçin Yaratıcı Çalışmalar Önerin

- Çocuklara duyguları tanımak için farklı yüz ifadeleri gösterin.
- "Bu duygu ne hissettirir?" gibi sorularla çocukları yönlendirin.

Bu tür yöntemler, çocukların kendi duygusal farkındalıklarını artırarak ilişkilerinde ve günlük yaşamlarında daha sağlıklı bir iletişim kurmalarına olanak tanır.

DUYGULARIN İFADE EDİLMESİNİ DESTEKLEME YAKLAŞIMLARINA DERİNLEŞME



Duyguları Yönetme ve Duygusal Söz Dağarcığını Geliştirme

Çocukların duygularını ifade etme becerilerini geliştirmek için onların duygusal söz dağarcığını zenginleştirin. Çocuklar ne hissettiklerini tam olarak ifade edemediklerinde, bunu tanımlamak ve uygun şekilde iletmek daha zor hale gelir. İşte bu konuda uygulanabilecek bazı öneriler:

- Duyguları İsimlendirme Egzersizleri:**
 - Çeşitli duygu kelimeleriyle oyunlar oynayın. Örneğin: “Neşeli, üzgün, öfkeli, heyecanlı” gibi temel kelimelerle başlayın ve zamanla “hayal kırıklığı, huzursuzluk, minnettarlık” gibi daha karmaşık kelimelere geçin.
- Hikayeler ve Senaryolar Üzerinden Çalışma:**
 - Çocuklara bir hikaye anlatın ve karakterlerin hangi duyguları hissetmiş olabileceğini tahmin etmelerini isteyin.
 - “Bu durumda sen olsaydın nasıl hissederdin?” gibi sorularla empati becerilerini teşvik edin.
- Duygu Kartları ve Tablosu:**
 - Yüz ifadeleri ve duygulara uygun renklerle hazırlanmış kartlar kullanarak çocukların duyguları tanımasını sağlayın. Örneğin, kırmızı “öfke”yi, mavi “hüzün”ü temsil edebilir.

Empati ve Duygusal Bağ Kurmayı Öğretin

Duygularını ifade edebilen çocukların başkalarının duygularını anlaması ve empati kurması da gelişir. Empati becerisini artırmak için:

- Rol Oyunları:**

Çocukların farklı roller üstlenerek başkalarının perspektifinden bakmalarını sağlayın. Örneğin, “Arkadaşının oyuncağını kırdığında o nasıl hissedebilir?” gibi sorular sorun.

- **Paylaşım Seansları:**

Çocukların bir olay hakkında ne hissettiklerini paylaşmalarını ve ardından başkalarının bu olay hakkında ne hissettiğini tahmin etmelerini sağlayın.

Pozitif Duygulara Odaklanma ve Güçlendirme

Duygusal beceriler sadece olumsuz duyguları yönetmekle sınırlı değildir; pozitif duyguları güçlendirmek ve paylaşmak da önemlidir.

1. **Teşekkür ve Minnettarlık Anları:**

- Günlük olarak aile ya da sınıf içinde herkesin o gün için minnettar olduğu bir şeyi paylaşmasını sağlayın.

2. **Başarıları ve Güçlü Yönleri Vurgulama:**

- Çocuğun kendini ifade ettiği anlarda olumlu geri bildirim verin. Örneğin: “Kızdığını bu şekilde ifade etmen çok olgun bir davranıştı.”
-

Olumsuz Davranışları Fırsata Çevirme

Çocukların öfke nöbeti, kapı çarpma veya ağlama gibi davranışlarını bir öğrenme fırsatı olarak görün.

- **Davranışın Sebebini Anlama:**

- “Kapıyı çarptığında çok öfkeli olduğunu anladım. Neden böyle hissettiğini konuşalım mı?” gibi bir yaklaşım kullanarak, çocuğun hislerini fark etmesini sağlayın.

- **Alternatif Davranışları Öğretme:**

- “Kapıyı çarpmak yerine, duygularını bana kelimelerle anlatabilirsin.” gibi öneriler sunarak, daha yapıcı yöntemler öğretebilirsiniz.
-

Duyguları Düzenlemeye Yardımcı Olan Aktiviteler

Bazı çocuklar yoğun duygusal durumlarda kendilerini sakinleştirmekte zorlanabilir. Bu durumda şu yöntemleri kullanabilirsiniz:

1. **Fiziksel Aktiviteler:**

- Yürüyüş, koşu ya da basit esneme hareketleri, duygusal gerilimi azaltabilir.

2. **Nefes ve Gevşeme Egzersizleri:**

- Çocuğa derin nefes alma tekniklerini öğreterek, stresini kontrol altına almasına yardımcı olun.

3. **Sanatsal Faaliyetler:**

- Resim yapmak, müzik dinlemek veya modelleme gibi aktivitelerle çocuğun duygusal ifadesini destekleyin.
-

Sonuç Olarak

Duygusal ifadeyi geliştirmek, çocukların hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Bu beceri, onların gelecekte daha dayanıklı, empatik ve iletişimde başarılı bireyler olmalarına katkı sunar.

Çocukların duygularını ifade edebileceği güvenli ortamlar oluşturmak, onların duygusal gelişimlerini desteklemek için kritik bir adımdır. Bu nedenle ebeveynler, öğretmenler ve profesyoneller, aktif dinleme, empati ve yaratıcı ifade yöntemlerini bir araya getirerek bu sürece katkıda bulunmalıdır.

DUYGUSAL FARKINDALIK VE İFADE BECERİLERİNİ DESTEKLEMEDE EBEVEYN VE PROFESYONELLERE TAVSİYELER



1. Güvenli ve Destekleyici Bir Ortam Oluşturma

Çocukların duygularını ifade edebilmesi için güvenli bir çevre gereklidir. Çocuklar, yargılanmadan ve eleştirilmeden konuşabileceklerini bilmelidir. Bunun için:

- **Sakin ve Sabırlı Bir Yaklaşım Benimseyin:**
Çocuklar zor bir duygusal durumda olduklarında, öncelikle onları dinleyin ve duygularını anlamaya çalışın. “Seni anlıyorum” ya da “Bu seni gerçekten üzmüş gibi görünüyor” gibi ifadeler kullanarak empati kurun.
- **Yargıdan Kaçının:**
Çocuğun hissettiği duyguyu küçümsemek ya da yanlış olduğunu söylemek yerine, onun hislerini kabul edin ve anladığınızı gösterin.

2. Duygusal Kelime Hazinesini Zenginleştirme

Çocukların farklı duygularını ifade edebilmesi için doğru kelimeleri öğrenmesi önemlidir. Bunun için:

- **Duyguları Tanıtan Oyunlar Oynayın:**
 - Bir duygunun yüz ifadesini tahmin etme oyunu oynayın.
 - Hikayelerdeki karakterlerin hislerini analiz edin.
- **Duygu Kartları ve Tablosu Kullanın:**
Çeşitli duyguları temsil eden kartlarla çocukların duyguları görsel olarak tanımasını sağlayın. Örneğin, mutlu, üzgün, kızgın gibi temel duygulardan başlayarak daha karmaşık duygulara geçebilirsiniz.

3. Rol Model Olun

Ebeveynler ve öğretmenler, duygularını ifade etmede çocuklara örnek olmalıdır.

- **Kendi Duygularımızı Anlatın:**
“Bugün biraz gergindim çünkü işte yoğun bir gün geçirdim. Ama şimdi evdeyim ve daha rahat hissediyorum.” gibi cümlelerle duygusal ifadenin normal olduğunu gösterin.
- **Pozitif Çözüm Yöntemleri Gösterin:**
Bir sorunu çözme sürecini çocukla paylaşın. Örneğin, “Yanlışlıkla sinirlendiğim bir şey için arkadaşımın duygularını anlamaya çalıştım ve özür diledim.”

4. Empatiyi Teşvik Edin

Empati becerisini geliştirmek, çocukların kendi duygularını ifade ederken başkalarının duygularını da anlamasına yardımcı olur.

- **Oyun ve Hikaye Kullanımı:**
Hikayelerdeki veya oyunlardaki karakterlerin neden belirli bir şekilde hissettiğini tartışın.
- **“Sen Olsaydın Ne Hissederdin?” Sorusu:**
Çocuğu bir başkasının yerine koyarak empati yapmasını sağlayın.

5. Duygusal Yoğunlukla Baş Etme Stratejileri Öğretin

Duyguların aşırı yoğun olduğu durumlarda, çocukların duygusal gerilimi azaltmayı öğrenmesi gerekir. Bunun için:

- **Sakinleşme Tekniklerini Öğretin:**
Derin nefes alma, meditasyon ya da basit gevşeme egzersizlerini birlikte yapabilirsiniz.
- **Fiziksel Aktivite ve Yaratıcı Çalışmalar:**
Çocuklara hareket etmeleri, resim yapmaları ya da duygularını yazmaları için fırsatlar sağlayın.

6. Olumsuz Davranışları Yönetme

Olumsuz davranışları (kapı çarpmak, bağırarak, öfke nöbetleri) bir öğrenme fırsatına dönüştürün.

- **Davranışın Ardındaki Duyguyu Anlayın:**
“Bunun seni neden bu kadar kızdırdığını anlayabilmem için bana daha fazlasını anlatır mısın?” gibi açık uçlu sorular sorun.
 - **Alternatif Yollar Sunun:**
“Eğer sinirlenirsen, bunun yerine derin nefes alabilir ya da duygunu kelimelerle anlatabilirsin.” gibi öneriler verin.
-

7. Duygusal İfadeye Yönelik Ödüllendirici Yaklaşımlar Kullanın

Çocuklar duygularını uygun bir şekilde ifade ettiklerinde bunu fark edin ve onları olumlu bir şekilde pekiştirin.

- **Sözlü Övgü Verin:**
“Duygunu bu kadar güzel ifade ettiğin için seninle gurur duydum.”
 - **Somut Pekiştireçler Kullanın:**
Bir başarı tablosu hazırlayarak duygularını ifade etmeye yönelik olumlu davranışlarını işaretleyebilirsiniz.
-

Sonuç

Duygularını ifade etmeyi öğrenen çocuklar, sosyal, akademik ve duygusal yaşamlarında daha başarılı olur. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve profesyonellerin sabırlı ve destekleyici bir yaklaşımı, bu sürecin temel taşıdır.

Unutmayın, duyguları ifade etmek öğrenilen bir beceridir ve her çocuk kendi hızında ilerler. Çocuklara empati, sabır ve anlayış göstererek bu beceriyi kazanmalarına yardımcı olun.

Çeviri ve düzenleme: Rasim Ergene İlkokulu Rehberlik Servisi

Kaynak:

Line Massé (Full Professor) – Université du Québec à Trois-Rivières Claudia Verret (Full Professor) – Université du Québec à Montréal

Verret, C. & Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.