

Duygularını İfade Edebilen Çocuklar Yetiřtirmek

*Tüm yazının her hakkı saklıdır

Uzm. Klinik Psikolog
Yasemin Meriç Kazdal

Günümüzde psikolojik sorunlar yaşayan yetişkinlerin bir çoğunun yaşadıkları bu sorunun temelinde, çocukluk dönemlerinde oluşmuş bir takım koşullanmaların etkin rol oynadığını görüyoruz. Hatta bazı bedensel şikayetlere bile psikolojik sebeplerin yol açtığını söylemek mümkün.

Tüm bunlardan dolayı gerek bedensel gerekse ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için çocukluk dönemlerinde oluşan olumsuz koşullanmaları önlemek gerekir. Bunu sağlayacak en önemli yol da duygularını ifade edebilen çocuklar yetiştirmektir. Üstelik bunu başarmak sanıldığı kadar da zor değildir.

Bir çok anne herhangi bir sebepten ağladığında bunu çocuğundan gizleme ihtiyacı duyar. Çocuğunun onu ağlarken ya da çok üzölmüşken görmesini istemez. Bu görüntünün çocuğunu da üzmesinden ya da ağlatmasından çekinir. Duygusunu bastırır, gizler. “Ne oldu anne?” diye soran çocuğuna “Yok bir şey yavrum” der. Oysa bunu yaptığında çocuğun aldığı mesaj “Demek ki ben de duygumu dile getirmemeliyim” olur.

Benzer şekilde, ağlayarak annesine koşan bir çocuğa annenin söylediği ilk Halbuki anne yine çocuğuna sözlerden biridir “Tamam yavrum ağlama...” farkında olmadan, ‘duygusunu bastırmayı’ tembihler o anda.

Sadece bunlar da değil; “İnsan arkadaşına hiç küser mi?” “Babadan nefret edilmez, duymamış olayım!” “Utanacak bir şey yok hadi söyle şu şarkıyı da duysun halanlar” gibi bir çok cümle de çocuğa kendi duygularını tanıma ve kabullenme fırsatı vermiyor, onlara duygularını bastırmayı öğretiyor.

Çocuklara duygularını ifade etmeyi çok erken yaşlardan itibaren öğretmek gerekir ancak buna rağmen hiç bir zaman bu önemli yetiyi kazandırmak için geç değildir. Toplumsal yapımız bize susmayı, saklamayı, duygularımızı içimizde yaşamayı öğretse de yapılan araştırmalar gösteriyor ki bu tutum mutluluğunu da mutsuzluğunu da dile getiremeyen, duygularını içine attığı için iletişim sorunları yaşayan nesillerin yetişmesine sebep oluyor.

Oysa ki ister olumlu ister olumsuz olsun, hissettiği duygusu olabildiğince rahat şekilde dile getiremeyen bugünün çocukları, yarının üzgün, depresif, kaygılı, sağlıklı ilişkiler yürütme sorunları yaşayan, sebepsiz ağrıları ve bedensel şikayetleri olan aleksitimik yetişkinleri haline geliyor.

Nedir bu aleksitimi?

Kişinin yaşadığı duygunun ne olduğunu farkına varamayıp ve bunu ifade edememesi hatta bundan dolayı baş ağrısı, halsizlik, karın ağrısı gibi bir takım sebepsiz fiziksel şikayetler yaşadığı duruma verilen isimdir aleksitimi. Bu duruma bir diğer deyişle kişinin kendi ve diğer insanların hislerini algılama yetisinden yoksun olma durumu da denilebilir. Aleksitemi 1970li yılların başından beri dile getirilen bir kavramdır ve dilimizde genel olarak 'duygu sağırlığı' olarak ifade edilir.

Aleksitiminin neden olduğu sağlık sorunları; strese bağlı rahatsızlıklar başta olmak üzere; baş dönmesi, ülser, yüksek tansiyon, spazmik bağırsak sendromu, karın ağrısı ve kaynağı bilinmeyen ağrılar olarak sıralanabilir. En önemli psikolojik etkilerinin başında ise gizli depresyon ve sosyal ilişki problemleri gelir. Uzmanlar tarafından henüz kesin olarak netleştirilmese de aleksitiminin insan ömrünü kısaltıcı etkiye sahip olabileceği bile söylenebilir.

Peki çocukları bu duygu sağırlığından korumak için neler yapmalı ve neler dikkat etmeli? Duygularını ifade etme imkanı bulamayan çocukların zaman içerisinde duygularını sağırlaştırdığından yola çıkarsak en iyi önlemin çocuklara duygularını ifade edebilme imkanı sunmak ve daha da fazlası bunu bir yaşam biçimi haline getirebilmeyi öğretmek olduğu söylenebilir.

Sınırsız iletişim sıfır etkileşim

Özellikle son 10 yılda doğan çocukların hepsi teknolojinin tam da göbeğinde buldular kendilerini. Bu teknoloji onlara iletişim kanallarını sonuna kadar açarken bir diğer taraftan da bire bir etkileşimi ve duygu paylaşımını neredeyse sıfıra indirerek yalnızlığın içine attı hepsini. “Nasılsın?” sorusunun yerini “Napiyorsun?” aldı. “Çok sevindim” ya da “Çok üzüldüm” gitti yerine 'ok'lar geldi. İşte tam de bu zamanlarda anne babaların çocuklarına duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğretmeleri çok daha fazla önemli.

Duygusal Beceri

Bir çocuk duygularının ve ihtiyaçlarının kontrolünü ne kadar erken yaşta ele alırsa mutlu olma ihtimali o kadar artar.

Çocuğun duygu repertuarındaki her duygunun özgün bir rolü ve etkisi vardır. Kuvvetli duygular çocuğun bedeninde de bir takım değişiklikler hissetmesini sağlar. Mesela korktuğunda kalp atışları hızlanır ya da utandığında yüzü kızarır ya da göz teması kurmaktan kaçınır.

Duygular tahmin edildiğinden de güçlü bir etkiye sahiptir. Herhangi bir tehdit ya da tehlikede duygular ani tepkilere neden olarak kişiyi korur. Yavrusunu kurtarmak için ölümü göze alabilen bir annenin bu tutumu aslında duyguların ne denli kuvvetli olduğunun en iyi kanıtıdır.

Duygusal Beceri Kazanmanın Çocuğunuza Faydaları

duygularının farkında olmak

farklı duygular arasında ayırım yapabilmek

benzer duygusal ifadeler arasında bireysel ve durumsal farklar olabileceğini görmek

duygularını dışa yansıtmayı başarabilmek

duygusal yükü hafifletmek

duygulardan doğan davranışları anlamak ve kontrol etmek

Çocuğun hissettiği her duyguyu önemsemeyi öğrenmesi gerekir

Duygularının sorumluluğunu üstlenmek, düşünce ve duygu bağlantısını öğrenmek çocukları çok daha huzurlu hale getirir.

Duyguları, çocuğun doğal, içgüdüsel ve genetik ihtiyaçlarını ifade eder.

Çocuklara duygularını açık ve direk olarak ifade edebilmelerini öğretmek gerekir ve bunun için de en iyi yöntem onlara örnek olmaktır.

Çocuğun Duygusal Zekasını Geliştirmesine Yardım Edin

Son yıllarda çocuklar her geçen gün çok daha erken yaşlardan itibaren bilgi bombardımanına tutuluyor. Sınavlar, netler, testler, okul kitapları... Hayatlarının merkezinde olan neredeyse hemen herşey bilgiye dayalı. Tüm bunlar çocukların

bilgiye dayalı zekalarını hızla geliştirirken duygusal zekanın gelişmesi çok da fazla önemsenmiyor. Hem çocukların hem de anne babaların en büyük amacı yüksek notlar almak, iyi netler yapıp güzel üniversiteleri kazanmak oluyor.

Halbuki son yıllarda yapılan neredeyse tüm araştırmalar duygusal zekanın önemi çok daha kesin olarak ortaya koyuyor. Çünkü artık hepimiz biliyoruz ki mutlu olmak için sadece 'akıllı' ya da 'başarılı' olmak yetmiyor. Mutlu olmak için başarı, para, ün, statü ya da mal mülk sahibi olmaktan çok daha fazlası gerekiyor.

Duygusal Zeka; hem sosyal ilişkilerde hem de okul ilişkilerinde, çocuğun kendi duygularını ve diğer insanların hissettiklerini algılayabilme, tanımlayabilme, duygularını kullanarak kendini motive edebilme ve yönlendirebilme kapasitesine sahip olmasıdır.

Çocukların yaşamlarını yönlendirmede, mutlu ve başarılı olmalarında zekanın etkisinden çok duygusal becerilerin önemli olduğunu artık tartışılmaz bir gerçek. Bunun başlıca nedeni, düşünme yeteneğinin zeka ile sınırlı olup, istek ve motivasyonun duygusal yeteneklerin getirisi olmasından kaynaklanmasıdır. Duygusal becerisi olan çocuklar hayatlarının her döneminde başarılı olmaya adaylardır. Bu yüzden çocuklara duygusal zeka becerisinin kazandırılması, çocukların hayatlarındaki engelleri aşmaları ve hayal kırıklıkları ile daha rahat başa çıkabilmeleri için çok büyük önem taşımaktadır.

- Kendini anlatım sadece sanatsal faaliyetlerle olmaz. İletişim çok önemlidir. Çocuğunuzla sürekli iletişim halinde olun, fikrini sorun, katılmadığı şeyler olursa size korkmadan söyleyebilmesine teşvik edin.

- **"Hayır. Çünkü hayır dedim, o kadar!"** gibi bir tepki asla vermeyin. Her zaman **neden hayır dediğinizi anlatın**. Böylece o da sizi örnek alarak ilerki yaşantısında da kendisini anlatacaktır.

Çocuğunuza kitap okurken ya da ya da kendi okuduğu kitaplardan **sonra "Bu hikayede ne olmuş?"** gibi sorularla yetinmeyin. Mutlaka **"Bu hikayedeki çocuk acaba nasıl hissetmiştir?"** gibi duygu soruları sormayı unutmayın.

Çocuğunuzla duygu paylaşımı yaptığınız anlarda **"anne" kimliğinizden sıyrılıp sadece "insan" kimliğinizi ön plana çıkarın**. Yani anne olarak onu merak etmeyi, anne olarak ona akıl verip doğru yolu göstermeyi, anne olarak onu koruyup kollamayı bırakın. **Tüm sıfatların ötesinde sadece iki insan olarak konuştuğunuzu hatırlayın ve onunla duygularınızı en samimi haliyle paylaşın.**

Duyguları ifade edebilmek için iletişim becerisine sahip olmak gerekir

İletişim becerisi doğuştan sahip olunan bir yetenek değildir, öğrenilebilir ve biraz çabayla yaşama geçirilebilir. Bir çok beceri gerektiren şey ilk önce insana zor gelir ancak pratik yaptıkça kolaylaşır ve bir zaman sonra da artık alışkanlık haline gelir. İşte iletişim becerisi de aynen böyledir. Önce kendiniz ardından da ona örnek olarak çocuğunuzun iletişim becerisi geliştirebilmesi için 4 adımı takip etmek gerekir.

1.Duyguları tanımak

2.Çocuğunuzu olduğu gibi kabul etmek

3.Etkin dinleme yöntemini kullanmak

4.Ben dilini kullanmak

1.Duyguları Tanımak : Duygu mu Düşünce mi..?

Çocuklara duygularını ifade edebilmeyi öğretebilmek için öncelikle bir yetişkin olarak duygu kavramıyla ilgili yeterli bilgiye sahip olmak gerekir. Halen bir çok yetişkin duygu ve düşünceyi birbirine karıştırabiliyor. “Kendimi değersiz hissediyorum” ya da “Çok başarılı olduğumu hissediyorum” gibi bir çok ifade aslında kişinin düşüncelerini gösterirken duygular hep ikinci planda kalıyor.

Bir çok uzman ister çocuk ister yetişkin olsun, bir insanın hissettiği 5 temel duygu olduğunu savunur. Bunlar; sevgi, kızgınlık, korku, üzüntü, şakınlıktır. Bu temel duyguların yanı sıra bir çok farklı duygu da vardır. Fakat duygularla düşünceleri birbirine karıştırmamak gerekir. İçgüdüleri dışında insanın hissettiği hemen hemen tüm duyguların sebebi düşüncelerdir. Bir diğer deyişle düşünceler duyguları oluşturur.

Buna basit bir örnek vermek gerekirse; evden çıkarken kapının önünde karşılaştığınız karşı komşunuzun size selam vermeden yoluna devam ettiği bir durumda ;

1. Allah allah neden bana selam vermedi ki, birşey mi oldu acaba, yaptığım bir şeye mi kızdı, benimle görüşmek istemiyor herhalde... diye mi düşünürsünüz? Yoksa;

2. Canı bir şeye sıkın ya da acelesi vardı herhalde, beni görmedi bile... diye mi düşünürsünüz?

Aklınızdan geçen düşünce 1. gibiyse muhtemelen üzülür, kaygılanır ya da kızarsınız ama düşünceniz 2. gibiyse bu olumsuz duygular oluşmaz. Kısacası olaylarla ilgili yaptığınız yorumlar bu yorumlara uygun duygular hissetmenize neden olurlar.

Çocukların bu önemli bağlantıyı erken yaşlardan itibaren öğrenmesi tüm hayatı boyunca onuları ciddi psikolojik sorunlar yaşamaktan koruyabilir.

Arkadaşıyla kavga eden, düşen ya da ağlayarak size koşan çocuğunuza **“Bir şey yok yavrum, tamam tamam geçti, bu kadar ağlanacak ne var!”** ya da **“Kardeşin bile bu kadar ağlamıyor!”** demek yerine **“Canının çok acıdığını anlıyorum hadi gel buz koyup ağrını atlatmaya çalışalım!”** demeyi tercih edin.

Eğer çocuk duygularını dile getirebildiği bir psikolojik ortamda yaşıyorsa özellikle olumsuz duygularını söyleyebildiğinde, kontrol etmekte zorlandığı dürtüleriyle (elindekini fırlatmak ya da karşısındakine vurmak gibi) başa çıkabilir. Duygularını dile getirerek dışa vurabildiği için bu tarz davranışlara ihtiyaç duymaz.

Ancak çocuklar siz onlara fırsat verseniz de her zaman duygularını rahatlıkla ifade edemeyebilirler. Bunun en önemli sebebi de ifade edebilecekleri kelimeleri bulmakta zorlanmalarıdır. Çocuklara hissettiklerini tanımlayacak sözcük bulma konusunda yardımcı olmak gerekir. Bunu yapabilmek için de mümkün olduğunca çok sayıda duygu ifadesi bilmeniz ve çocuğunuzu etkin bir şekilde dinleyip ihtiyacı olduğu anlarda bu duygu ifadelerini ona hatırlatmanızda fayda var.

Çocuğun özellikle olumsuz duygularını söylemelerine izin vermek çok önemlidir. “Burcu’dan nefret ediyorum” diyen çocuğunuza, **“Çok ayıp, duymamış olayım, insan arka daşından nefret eder mi?”** yerine, **“Anlaşılan Burcu’ya çok kızmışsın”** demek çocuğunuzu anladığınızı ona anlatır ve anlaşıldığını hisseden çocuğun kızgınlık duygusu söner.

Bunu Deneyin...

Elinize bir kağıt kalem alıp bildiğiniz ve kullandığınız duygu ifadelerini yazın ve aynı çalışmayı eşinizden de yapmasını isteyin. Sizinle birlikte çocuğunuzun da kendi bildiği duyguları yazarak bu çalışmaya dahil olmasını sağlayın. Daha sora birbirinizin listelerini paylaşarak kullandığınız duygu ifadelerini çeşitlendirmeye çalışın. Listelerinizdeki ifadeleri yazıp buzdolabının üstüne yapıştırın ve bir hafta boyunca bu listeye yeni eklemeler yapın.

Bir anne olarak üzgün, kızgın, şaşkın, korkmuş ya da heyecanlanmış olduğunuz anlarda duygunuzu çocuğunuzdan saklamayın. Duygunuzu çocuğunuzla paylaşın. Ancak özellikle olumsuz duygularınızı paylaştığınızda bu duyguyu bir süre sonra değişeceğinin bilgisini verin ve değiştiğinde de onu haberdar edin.

- **Şu an kendimi biraz yorgun ve üzgün hissediyorum oğlum ama akşama daha iyi olurum .** (Akşam “Bak şimdi daha mutlu hissediyorum” diyerek duygu değişikliklerinin doğal olduğunu gösterin.)

DUYGU SAATİ

Birlikte bir duygu saati yaparak çocuğunuzun duygularını tanıma ve ifade etme becerisini geliştirebilirsiniz. Yuvarlak bir karton kesin. Bu kartonu farklı bölümlere ayırın. Her bir bölümü değişik renge boyayabilirsiniz. Her bir renk değişik bir duyguyu ifade eder. Çocuğunuzla birlikte renklerin ne anlama geldiğini belirleyin. Pembe kısım “mutlu”, sarı kısım “öfke”, kırmızı kısım “korku” olabilir. Her bir kısma duygunun yüz ifadesi veya duygunun resmi yapılabilir. Bu duygu saatinin ortasına bir gösterge tutturun. Tüm aile (oyuna katılmak isteyenler) daire şeklinde oturur. Bir kişi göstergeyi hızlıca döndürür. Gösterge, hangi duyguda durduysa; o duygunun ifadesini kendi yüzüyle yapar.

2. Çocuğunuzu olduğu gibi kabul etmek :

Bir çok ebeveyn çocuğunu “doğru” şekilde yetiştirebilmek adına onları sürekli değiştirmek için çabalar durur. Bu çaba çoğu kez çocuğu tam anlamıyla tanımaya, anlamaya ve olduğu gibi kabul etmeye engel olur. Her çocuk tıpkı sizin gibi ayrı bir bireydir. Kendi istekleri, tercihleri, endişeleri, korkuları, sevinçleri, hayalleri vardır. “Çocuktur anlamaz, çocuktur unuttur” tarzı bir bakış açısı onun da bir birey olduğu gerçeğini reddettiğinizi gösterir. Varolduğu gibi kabul edilmediğini gören çocuk bir çok duygusunu içine atar ve bu durum uzun vadede onu fazlasıyla mutsuz eder. Her anne babanın çocuğu ile ilgili beklentileri vardır. Önemli olan sizin çocuğunuzla ilgili beklentilerinizin onun varoluşundan gelen özelliklerinin ötesine geçmemesidir.

Mutlu ailelerin en önemli özelliği mutsuz duyguların rahatça dile getirilebilmesidir.

3. Etkin Dinleme : Bir çocuğu anlamak için onu duymanız yeterli değildir.

Onu anlamaya çalışarak dinlemedikçe ve etkin bir şekilde dinlediğinizi ona belli etmedikçe aranızdaki iletişim hiç bir zaman sağlıklı ve başarılı olamaz. Etkin dinlemeyi hayata geçirmek için bazı noktaları asla gözden kaçırmamanız gerekir. Bunlardan ilki asla dinliyormuş gibi yapmayın. Ya çocuğu dikkatle dinleyin ya da ona “Şu anda meşgulüm seni 5 dakika sonra dinleyebilirim.” deyin. Ve söz verdiğiniz gibi 5 dakika sonra onu mutlaka dinleyin. Bir çocuğa verdiğiniz sözü tutmak ve tutarlı davranmak her zaman çok büyük önem taşır.

İnsanoğlu ister yetişkin isterse çocuk olsun her zaman dinlenmek ister. Üstelik derdini anlatmaya çalışan bir çocuk eğer ilgiyle dinlenmiyorsa duygularını ifade etme cesareti kırılır. Kendisini dikkatle dinleyen bir anneye duygularını anlatmak çocuk için çok daha kolay ve keyiflidir. Genellikle çocuğun istediği tek şey ilgili bir sessizliktir.

Ayakkabılarını giyemediği için söylenen çocuğunuza “ Tamam söylenip durma, ben giydiririm!” demek yerine “Kendi kendine giyemediğin için üzüldün sanırım, hadi gel beraber deneyelim.” demeyi tercih edin.

Etkin dinleme becerisi kazanabilmek için nasihat vermekten mümkün olduğunca uzak durmak gerekir. Nasihat verme işini en azından çocuk sizinle yaşadığı bir olayı olabildiğince hararetle paylaşmaya çalışırken yapmaktan vazgeçin.

Kısacası çocuğun davranışı bize sorun yarattığında insan rolümüzle ben dili kullanmak ve konuşmayı o andan sonra kesmek; neden o davranışı yapmaması/yapması gerektiğini ise örneğin akşam onu yatırırken sohbet ederken, sırtına masaj yaparken yani sorunsuz bir zamanda anne baba rolüne geri dönerek anlatmak en iyisidir. Zaten bunu yapmalıyız da. Anababa rolümüzü kullanmamız çok önemli. Çocuğumuzu bu rolümüzle eğitiriz. Ama bu rolümüzün etkili olabilmesi onu doğru zamanda kullanmamıza bağlı. Çünkü yanlış zamanda kullandığımızda iletişim engeli yaratmış oluyoruz.

Biri kalem kutumu çalmış anne

Kesin sen kaybetmişsindir, eşyalarına sahip çıkamıyorsun ki. Kaç kez söyledim sana eşyalarına dikkat et diye. Biz çocukken aynı kalem kutusunu 5 yı kullanırdık. Baban duymasın.

Tamam anne ya!

Düzgün konuş, terbiyesizlik yapma!

Biri kalem kutumu çalmış anne

Ya

! Masamın üzerindeydi, öğlen yemeğine gittim, döndüğümde bulamadım.

Hmmm...

Daha önce de en sevdiğim mor keçeli kalemim kaybolmuştu.

Evet hatırlıyorum. Buna nasıl bir çere bulsan acaba?

Buldum, bundan sonra çıkmadan çantama koyucam eşyalarımı.

İyi fikir!

Etkin dinleme, çocuğun sorumluluk duygusu kazanması, iç denetim sağlaması, karar verme yetisi ve sorun çözme becerisi geliştirmesi gibi özelliklere sahip olmasında çok önemli bir yere sahiptir.

4. Ben Dili : Bir yetişkin olarak duygularınızı ifade edebilmek ve çocuğunuza da bu beceriyi kazandırabilmek için kullanacağınız en önemli araç şüphesiz ki “ben dili”dir. Çünkü ben dili kullanarak konuşmak kişiye kendi duygularının sorumluluğunu alma özelliği kazandırır. “Ben dili” ile konuşan kişiler karşısındaki kişiyi suçlamaz, sadece kendi duygu ve düşüncesini ifade eder ve ihtiyacı olanı söyler. Böylece konuşma esnasında tansiyonlar yükselmez, üstü kapalı mesajlar havada uçuşmaz, duygular saklanmaz.

Oysa ki bir çok kişinin kullandığı sen dili suçlayıcıdır. Konuşurken sık sık “sen” ile başlayan cümleleri içerir ve davranıştan çok kişiliği eleştirmeye yöneliktir. Sen dili, kişiyi incitir, savunmaya hatta saldırıya geçmesine neden olur. Tüm bunların sonucunda da anne ve çocuk arasındaki iletişim sıkıcı ve rahatsız edici bir konuşma haline gelir.

SEN DİLİ	BEN DİLİ
Hatalısın, yanlış davranıyorsun	Böyle davrandığında üzülüyorum
Ne kadar dağınık bir çocuksun	Ortalığı dağıtmanı istemiyorum
O kadar çok tabağı taşıyamazsın	Tabakların kırılmasından korkuyorum
Ben burada yemek hazırlıyorum senin umrunda değil	Şuan biraz gerginim, akşam yemeğini yetiştiremeyeceğim diye endişeleniyorum

Ben dili kullanmanın harika ekileri:

- Sorumluluğu çocukta bıraktığı için çocukta sorumluluk duygusunun gelişmesine yardımcı olur.
- Çocuğun benlik saygısının gelişmesine ve buna bağlı özgüven kazanmasına olanak sağlar.
- Çocuğun kendi kararlarını vermesini sağladığı için onu bağımsızlaştırır.
- Çocuğun anne babasının duygularına duyarlı olmasını sağlar.

Ben dilini kullanırken mutlaka dürüst olun. Eğer gerçekten rahatsız olmamanıza rağmen sadece çocuğunuzu etkilemek ve yönlendirmek için ben dilini kullanıyorsanız yani çocuğa rol yapıyorsanız o bunu çok kolaylıkla sezecek ve dürüst olduğunuz zamanlarda da söylediklerinden şüphe edecektir.

Ben Dili şu anda şimdi olan biteni anlatmalı ve bir tek davranış için kullanılmalı ve yoğun duygularınız çocuğunuza bir yük gibi yüklenmemelidir.

“Sakın bir daha kardeşine vurduğunu gömeyeyim!” üzüldüm, canı çok acımıştır, ona biraz daha yumuşak davranmanı istiyorum. İfadesini kullanmak hem duygunuzu ifade eder hem çocuğun davranışı ile sonucu arasındaki bağlantıyı anlamasını sağlar. hem de ondan ne istediğinizi açıkça ortaya koyar.

Yeter artık! Kes sesini! Yaramazlık yapma! gibi ifadeler çocukla iletişim kurmanızı değil, aranızdaki köprüleri koparmanızı sağlar. Bunun yerine “ben dili”ni kullanarak kısa ve net bir şekilde düşünce ya da duygunuzu ifade edin. Mesela “Gürültüden rahatsız oluyorum.” ya da “Dağıttığın eşyaları toplarken çok yoruluyorum.” deyin.

Bir çocuğun olumsuz duygusunu ne kadar geçiştirmeye çalışırsanız, söz konusu duygu bir o kadar artar. Bunun yerine kızgınlık, üzüntü gibi olumsuz duyguları kabullenmek çocuğunuza bu duygularla başa çıkabilmesi için yapabileceğiniz en büyük yardım olacaktır.

Bir çocuğa yapılacak en iyi yardım, başarabileceği konularda ona yardım etmemektir.

Kendilerine güvenilen, duygularını ifade edebilen çocukların özgüvenleri ve öz saygıları artar. Duygu, davranış ve düşünce bağlantısını kuran çocukların psikolojik sorunlar yaşama ihtimalleri azalır. Duyguların ifade edilebildiği aile ortamı çok daha yakın, sıcak ve destekleyicidir. Çocuğun hayatı boyunca karşılaşacağı sorunları kabullenip başa çıkma stratejileri geliştirebilmesine yardımcı olur.

**Uzm. Klinik Psikolog
Yasemin Meriç Kazdal**