

## Çocuklarının Duygularını Anlamalarına Yardım Etmek

Korkunç iki yaş, ergen üç yaş, felaket dört yaş... Bu yaşlara damgasını vuran öfke nöbetleri ve ağlama krizleri, küçük çocukların duygularını nasıl yönlendirebileceklerini henüz öğrenmediklerinin de somut bir göstergesi aynı zamanda. Ancak bu günlerin geçip gitmesini ve bir an önce büyümelerini beklemek yerine öğretmenler ve anne babalar bu dönemi, hem o an için hem de uzun vadede büyük faydalar sağlayan "duygusal farkındalık" becerilerini çocuklara öğretmek için kullanabilirler.



Sayıları gittikçe artan pek çok araştırma, küçük yaşlardan itibaren çocuklara duygusal zekâ konusunda net ve açık bir eğitim vermenin ne kadar etkili olduğunu doğruluyor. Farklı araştırmalar, sosyal ve duygusal beceri programlarına katılan anaokulu çocuklarının daha az öfke ve kaygı sergilediklerini ve daha iyi birer sosyal problem çözücülere dönüştüklerini söylüyor. Bu sonuçlar daha barışçıl ve huzurlu bir sınıf

ortamı oluştururken, aynı zamanda kazanılan faydaların anaokulu yıllarından çok daha uzun vadeli etkileri oluyor

Erken çocukluk dönemindeki olumlu sosyal davranışlarla, gelecekteki akademik başarı ve zihinsel sağlık arasında güçlü bir bağ bulunuyor. Diğer bir deyişle, çocuklar kendilerini sakinleştirmeyi, duygularını ifade etmek için kelimeleri kullanmayı ve başkalarına karşı nazik ve iyi davranmayı öğrendiklerinde, gelecekteki başarılarının ve ruhsal sağlıklarının da **temellerini atıyorlar** aynı zamanda.

Belli bir müfredat çerçevesinde olmadan da, anne babalar ve Okul Öncesi dönemi eğitimcileri, küçük çocukların **duygusal farkındalığını** geliştirmek için pek çok şey yapabilirler

### **1. Duyguları Adlandırın**

Etkili danışmanlığın temeli yansıtarak dinlemektir. Terapistler danışanlarını dinlerler ve sonra danışanın kendini anlamasını güçlendirmenin bir yolu olarak duyduklarını ona geri yansıtırlar. Çok küçük çocukların ve anaokulu çocuklarının kendilerini dille ifade etme becerileri sınırlıdır. Ancak anne babalar ve öğretmenler, çocukların *davranışını* – bağırarak, itmek, ağlamak ya da geri çekilmek olabilir – "**dinleyebilirler**" ve **sonra da bunu onlara yansıtarak hissettikleri şeye bir isim koymalarına yardımcı olurlar.**



**Çok kızsın!** Küçük kardeşin resmini yırttı ve sen de çok kızdın."

**Çok üzgünsün.** Anneannen gitti ve sen de gitmesini istemedin. Çok üzgün hissediyorsun."

**Çok mutlusun!** Kocaman bir balonun var ve çok mutlu olduğun için zıplayıp duruyorsun!"

Çocuklar olgunlaştıkça, duygusal kelime haznelerini geliştirmek adına onları çeşitli nüanslarla tanıştırmak için de aynı yöntemi kullanabilirsiniz: "***Hayal kırıklığına uğramış gibisin.***

Kulen yıkıldı ve sen onu yapmak için çok uğraştıydın! Bu çok *moral bozucu.*" Ya da,

**Şaşkın görünüyorsun.** Ahmet gerçekten çok sesliydi ve seni çok şaşırttı."

### **2. Duyguları Normalleştirin**

Duygular, iyi ya da kötü olarak sınıflandırılmamalı. Bu yüzden, uyarılara verdikleri tepkiyi normalleştirmek – herkesin bazen kızgın, üzgün ya da korkmuş hissedebileceğini görmelerine yardım

etmek - onları rahatlatılabilir ve başkalarının bakış açısından bakma becerilerini de geliştirir.

Çocuk sakinleştikten sonra tekrar konuya dönün ve çocuğun kendini nasıl hissettiği de dâhil olmak üzere neler olup bittiğini kısaca özetleyin. Sonra ona, siz dâhil herkesin bazen böyle hissedebileceğini hatırlatın. Örneğin, "Bu sabah anneanne gittikten sonra kendini çok üzgün hissettin. Etrafı tekmeledin ve ağladın. Anneannen kalsın ve seninle oynasın istedin. Herkes bazen üzgün hisseder. Anneanne gittiğinde ben de kendimi kötü hissettim. Onunla konuşmayı ve sana kitaplar okumasını seyretmeyi çok seviyorum. İnsanların "hoşça kal" deyip gitmesi üzücü bir şey. Onu yarın aramak ya da ona bir resim çizmek ister misin?"

### 3. Resimleri "Okuyun"

Araştırmalar kitap okumanın küçük çocuklara duygusal farkındalığı öğretmek için güçlü birer araç. Bir hikâyede mutlu, korkutucu ya da üzücü bir olay olduğunda, durun ve resme birlikte bakın. "Şu küçük kıza bak, sence şu anda kendini nasıl hissediyor?" Karakterlerin yüz ifadelerini, nasıl durduklarını ve neler yaptıklarını birlikte inceleyin. Aynı yöntemi birlikte çizgi film ya da film izlerken de uygulayın

### 4-Stratejiler Geliştirin

Bir noktadan sonra hemen herkes, fiziksel bir öfke krizi

geçirmenin pek de akıllıca bir karar olmadığını

öğrenir. Ancak bu, çok yavaş ilerleyen bir sırada olduğumuz için gitmemiz gereken yere geç kaldığımızda kendimizi kötü hissetmeyiz anlamına gelmez. Her zaman ve genellikle hislerimizi kontrol edemeyiz, ancak duygularımızı nasıl ifade ettiğimizi kontrol edebiliriz.

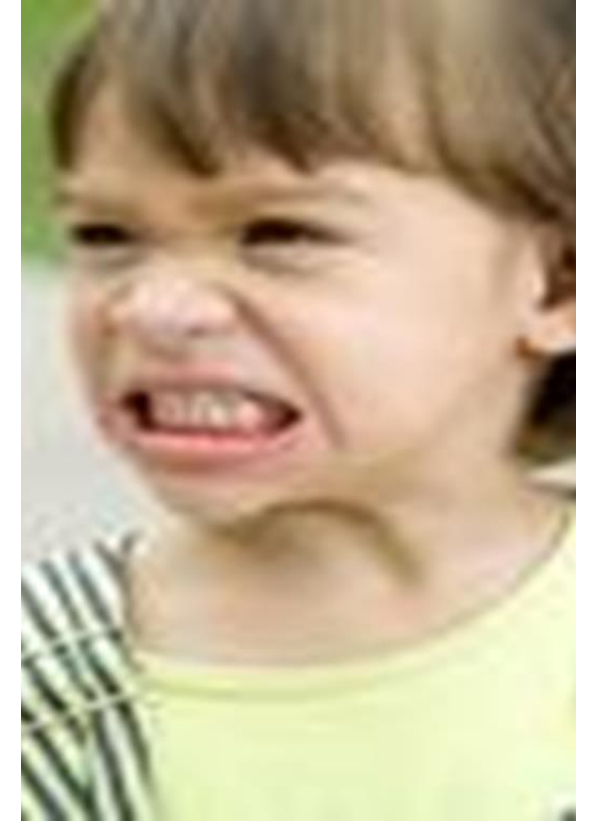
Bazen basit bir şarkı bile çocukların duygusal stresle baş etmelerine yardımcı olabilir. Çocuğun sevdiği bir şarkının sözlerini değiştirip şöyle yapabilirsiniz örneğin: "Kızdığımda kardeşime vuramam, ama yere ayağımla güm güm diye vurabilirim."

### 5. Farkındalık Çalışmaları Yapın

Zihnini denetleme, endişeyi azaltma, rahatlama ve nefes çalışmaları öğretmenler ve anne babalar tarafından yaptırılabilir. Oturduğunuz yerde hareket etmeden gözlerinizi kapatın, sakinliği hissedin ve dikkatinizi duyularınıza verin. Etraftaki seslere, kokulara, bedeninizin dokunduğu yerlere, gözünüzde canlanan görüntülere... 60 saniye boyunca çocuğunuzla ya da öğrencilerinizle sessizce oturun. Ardından gördüklerinizi ve duyduklarınızı birbirinizle paylaşın. Parkta etrafınızı dinleyerek yürüme çalışması yapın. Uykudan önce ya da okul gününün sonunda, o gün içinde sizi mutlu eden küçük anları birbirinizle paylaşın.

**SEDA TORUN**  
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

## ÇOCUKLARDA DUYGU FARKINDALIĞI



**ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**