



## İTÜ GELİŞTİRME VAKFI OKULLARI ÖZEL İZMİR İLKOKUL 2020-2021 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI VELİ BÜLTENİ

### ÇOCUKLARI ANLAMAK

Çocuklar doğdukları günden bu yana ailelerinin yüzlerindeki ifadeleri okuyarak büyürler. Verebilecekleri tepkileri, uygun davranışları ve uygun bulunmayan davranışları yine yüz ifadelerini yani duygusal tepkileri tahmin ederek öğrenerek keşfederler. Bu nedenle duygusal okur yazarlık çok kıymetlidir. Duygu paylaşımı aile içerisinde ne kadar güçlüyse çocuğu anlamak ve aile bağlarını güçlendirmek o kadar kolaylaşır.

Bazen çocukların içerisinde buldukları durumda üzüldükleri ya da kızdıkları şeyler yetişkinlerin dünyasında anlamlı olmayabilir; bir topun kaybolmasına yerine yenisi alınabilecekken üzülmüyor olması sizin için anlamsız olabilir. Ya da bazen nasihat vermek içimizden gelebilir; 'bence ..... yapmalısın. Bunlarla oyalanmayı bırak.' Bazen de karşı tarafı savunuyor pozisyonunda kalınabilir; 'acaba sen ne yaptın ki böyle bir tepki aldın?!' Soru sormak için sabırsızlanıyor: 'ne oldu, sen ne yaptın, neden, nasıl?' gibi cümleler ağızımızdan dökülmek için hazırda bekliyor olabilir. Ancak böyle durumlarda yapılması gereken şey, çocuğun anlatmasına fırsat tanımak, hızlıca müdahale etmemek, tüm dikkatinizle dinlemek, duyguları adlandırmaktır.

Her çocuk doğuştan var olan bireysel özelliklere sahiptir. Bilişsel işlevleri, zekâ düzeyleri, duyguları, düşünce biçimleri ve davranışları farklı farklıdır. Ebeveynlik çocuğun bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak onunla iletişim kurabilmeyi gerektirir. Doğru zamanda, doğru yerde ve doğru biçimde tepki verebilme başarısını gösterebilmek, ancak çocukla var olan sağlıklı iletişim sayesinde gerçekleşir.

### **Peki duygu paylaşımı yaparken nelere dikkat etmek gerekir?**

Duygu paylaşımının temelinde öncelikle yetişkinler olarak kendi duygularınızı ifade etmek yer alır. Aynı zamanda çocukların da duygularını ifade edebilmeleri adına alan tanımak gerekmektedir. Ancak bazen siz alan tanısanız da kendinizi ifade etseniz de çocuklarınızın bazı zamanlarda özellikle onları zorlayan öfke, sıkıntı, utanç gibi duyguları hissettiklerinde ifade etmekte güçlük çektiğini gözlemleyebilirsiniz. Böyle durumlarda hem onları anlamak hem de paylaşım adına cesaretlendirmek için gözlemlediğiniz duyguyu ifade etmeniz çok önemli bir yer tutar.

Zorlu duygular içerisinde kaybolduğunu hissettiğiniz çocuğunuza o an ki duygularını tıpkı bir ayna gibi gözlemlediğiniz biçimde ifade ederek, hem durumun netleşmesini hem de kendini ifade etmesine destek olabilirsiniz.

'Ayşe, bugün biraz canın sıkın gibi.'

'Bir şeylere kızmışsın.'

'Sanki bugün sıkın bir şey var.'

'Biraz korktun, bazen hepimiz korkarız.'

Öte yandan sadece olumsuz duyguları değil, olumlu hisleri de yansıtmak ve bu duyguları tanıyıp ifade eder hale gelebilmesi adına çok önemlidir.

'Bugün çok mutlu görünüyorsun.'

'Kıpır kıpırsın, dur tahmin edeyim sanırım, seni heyecanlandıran bir şeyler olmuş.'

'..... yapmak sana çok keyif veriyor.'

'Bu konuda ne yapacağından emin değilsin.'

'Hava almak seni epey rahatlattı.'

Böylelikle çocukların kendilerine dair farkındalıklarını da arttırırken duygusal okuryazarlık becerileri güçlenir. Çocuk, duygularını ve bu duyguların bedenindeki işaretlerini tanıyabilen, ifade eden bir birey olarak yetişir. Ev içerisinde duyguların ifade edildiği bir ortam içerisinde büyümek, bazen kendisi anlamlandıramadığında ailesi tarafından anlamlandırılıyor olması, çocukta anlaşıldığı hissini besler. Anlaşıldığını düşünen çocuk kendini daha rahat ifade eder ve aile içi iletişim, bağlar güçlenir.

Her ne kadar duyguları ifade etmek ve yansıtmak çok kolay gibi görünse de uygularken emek isteyen bir beceridir. Günlük hayatta gözden kaçabilmekte ya da zaten çocuğum ifade ediyor düşüncesi ile arka planda kalabilmekte. Ancak çocuk kendini ve duygularını ifade ediyor dahi olsa iletişimin çift yönlü olmasının öneminden dolayı; dinleniyor, anlaşılıyor olduğunu hissetmesi ve kendini ifade edebilmenin farkındalığını destekleyebilmek adına çok önemlidir.

**İTÜ GVO İZMİR OKULLARI**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK BİRİMİ**