



# DUYGUSAL FARKINDALIK



► Duygusal gelişim okul öncesi dönemle başlamakta ve ilerleyen yıllarda gelişerek devam etmektedir. Duyguları anlama becerisi; diğer insanların yüz ifadelerinin, sözsüz mesajlarının, duygu ifadelerinin, duygular hakkında konuşmalarının gözlemlenmesiyle gelişir. Aile içindeki duygusal etkileşim çocukların duygusal dünyalarını doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarının duygusal deneyimlerindeki rehberliği, çocukların duygusal farkındalıklarını geliştirmeleri için önemlidir.

Duygular, yol gösterici, harekete geçirici bir işleve sahiptirler. İnsanlığın ilkel zamanlarından beri, zor koşullarda yaşamı sürdürebilmek için insanlar duygularının önderliğine güvenmekte. Örneğin korku duygusu tehlike anında "kaçma" davranışının ortaya çıkararak hayatta kalmayı kolaylaştırmaktadır. Ancak duyguların baskı altında tutulduğu durumlarda, o duygu yavaş yavaş gün yüzüne çıktığında, sınır tanımaz, öngörülemez, hatta bazen de yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Kendisinin ne hissettiğinden habersiz olan kişi, doğal olarak başkasının da ne hissettiğini bilemeyecek ve anlayamayacaktır.

Deneyimlenen duyguyu kabullenmek, o duygunun olumsuz biçimlerde yansıtılması veya bastırılmaması için oldukça önemlidir. Çocuklar hangi duyguyu yaşarlarsa yaşasınlar bunların çok doğal olduğunu ancak bu duyguların kaba ve kötü davranışlar şeklinde olumsuz şekilde ifade edilmesinin yanlış olduğunu bilmeyi isterler. Çocukların, yaşadıkları duygular yüzünden yargılanmadıklarını, suçlanmadıklarını ve hala sevildiklerini bilmeleri onları rahatlatacaktır. Duygularının daha fazla kabul gördüğü ortamda büyüyen çocuk, olaylar karşısında doğal olarak gelişen duyguları ile ilgili suçluluk ve korku duymayacaktır. Duyguları yüzünden suçluluk ve korku hisseden çocuk, duyguların insanlarla olan ilişkilerini bozacağına inanır. Hâlbuki ilişkileri etkileyen duygular değildir, bu duyguların ifade ediliş şeklindeki aksaklıklardır.



## ► Duygusal gelişim sürecinde neler yapılabilir?

Duygular iyi veya kötü olarak sınıflandırılmaz! Öncelikle duygular iyi-kötü, doğru-yanlış biçiminde gruplandırılmamalıdır. Çünkü her bir duygu, değişen ve gelişen benliğimizin doğal birer parçasıdır.

Duygusal farkındalığın kazandırılmasında ebeveynler çocuklara yol göstermelidir: İlk olarak duyguyu kabul edici bir tavırla dinlemeli, sonra herkesin bu duyguları hissedebileceği çocuklara açıklanmalıdır. Ardından o duyguya yol açan ihtiyacı gidermek amacıyla gereken müdahaleyi yapmak iyi bir yol gösterme biçimi olabilir. Önemli olan olaylar karşısında yaşanan duyguların farkına varılabilmesi ve o duygunun tanımlanmasıdır.

Anne-babalar çocuklara model olmalıdır. Ebeveynlerin kendi duygularını deneyimleme biçimleri veya çocuğun duyguları karşısındaki ebeveynlerin davranış biçimleri; çocuğun duygulara karşı bakış açısını etkilemektedir. Çocuğun sinirlenmesine tepki olarak anne ve babanın sinirle tepki vermesi ya da çocuğu suçlaması, ona bu duygunun kötü bir duygu olduğu düşüncesini verecektir. Duygular erken yaşlarda sezgilerle, sözel olmayan ifadelerle öğrenilmektedir.

