4-7 Yaş Arası Duygusal Rehberlik

Duygusal Rehberlik Ve Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, insanın kendi duygularını ve karşısındaki insanın duygularını anlaması ve anlamlandırması, hissedilen farklı duyguları ayrıştırarak analiz edebilmesidir. Duygusal zekâ kişinin sosyal hayatta gelişebilmesi ve toplumda yer bulabilmesi için gereklidir. Duygusal zekâsı gelişmiş kişi, farklı duyguları birbirinden ayırt edebilir ve bu duygulara sebep olan olayları yorumlayabilir.

Duygusal zekâ yalnızca kişinin kendi duygularını değerlendirmesi ve duygu düzenlemesi yaparak daha çok kabul görebilecek davranışlara yönelmesi demek değildir. Aynı zamanda kişinin iletişim kurduğu diğer bireylerin duygu durumunu anlaması ve karşısındaki insanların duygu durumlarına göre kendi davranışlarına yön vermesi prensibine dayanır. Yani duygusal zekâ, iki farklı kaynağın, kişinin kendi duygu durumunun ve iletişimin diğer ucundaki kişinin duygu durumunun analiz edilmesi sonucu davranışın yönlendirilmesidir.

Duygusal Rehberlik

Anne-babaların çocuklarıyla etkileşimlerinin izlendiği araştırmalarda, çocuğu eleştiren, eksik ve hatalarının üstünde duran, çocuğun öfke nöbetlerine ve kızgınlığına gülerek veya alay ederek yanıt veren; çocuğa saygı duymayan ebeveynlerin çocuklarının okulda arkadaşlarıyla geçinmekte güçlük çektikleri görülmüştür. Bu çocukların, stres hormonlarının daha fazla olduğu, davranış sorunları yaşadıkları ve daha çok hastalandıkları tespit edilmiştir.

Pohpohlamayalım, Rehberlik Edelim!

Pohpohlamanın nesi yanlış diye düşünüyor olabilirsiniz. Ama bir ebeveyn çocuğuna hak etmediği bir övgüde bulunuyorsa, çocuk bunun gerçekliğine inanmayacağı gibi ebeveynine duyduğu güveni de bir ölçüde kaybedebilir.

*Örneğin: - Yüzünde sivilce çıkan ve ağlayan genç kıza annesinin “Senin cildin çok güzel”, - Münazarada söyleyeceklerini unutan kızına, babasının “Sen bugüne kadarki en iyi konuşmayı yaptın”, - Ertesi günkü yazılısına çalışan ama bazı konuları anlayamayan oğluna, “Sen yaparsın, takma kafana!” demesi, çocuğu rahatlatmak yerine anlaşılamadığı hissine sebep olarak yalnızlığa veya öfke duymasına yol açabilir.*

Bu araştırmalar aslında her gün yaşananların bir özetidir. Çocuklarının en ufak hatalarını bile düzelten, hatalarına gülen ve çocuk en basit bir işi yapmaya kalktığında bile müdahale eden ebeveynler iyi niyetle hareket etseler de farkına varmadan çocuklarının özgüvenlerini zedelemektedirler. Bazen de yine farkında olmadan çocukları etiketleyerek konuşurlar: “Ali, hiperaktiftir”, “Ayşe, sessiz ve içekapanıktır”, “Murat, tembeldir” çocuğun kendini algılayışına etki eder. Çocuk kendini anne babası nasıl tanımlıyorsa -tembel, hiperaktif, sessiz veya içe kapanık- öyle algılar. Kendini böyle algıladığında buna uygun davranışlar geliştirme olasılığı yükselir veya bu etiketleri bir kazanca dönüştürmeye çalışır.

Çocuğun Gelişim Dönemlerine Göre Duygusal Rehberlik

4-7 Yaş Arası (Erken Çocukluk)

Çocukların yaşlarına göre farklı ihtiyaçları vardır. Çocuk yetiştirmek sürekli bir değişim içinde olmak demektir.

Bu yaşlarda çocuklar dış dünya hakkında bir sürü yeni şey öğrenir, yeni arkadaşlar edinirler, farklı yerlerde zaman geçirirler. Tüm bu yeniliklerle birlikte hayatlarına okul girer. Belirli bir süre boyunca oturup dikkatlerini bir konuya odaklamayı öğrenmeleri; bunun için de uygun yerde uygun davranışlar sergilemeyi, bazı istek ve davranışlarını koşullar uygun olana kadar ertelemeyi öğrenmeleri gereklidir. Bu yaşlarda çocuklar yaşıtlarıyla ilişkilerinde bilgi alışverişinde bulunmak, kendilerini açıkça ifade etmek ve anlaşılmadıklarında mesajlarını netleştirmek gibi konularda ilerleme fırsatı bulurlar. Sırayla konuşmayı ve oynamayı, paylaşmayı, çatışma çözmeyi, diğerinin isteklerine, duygularına karşı anlayışlı olmayı öğrenirler. Tüm bu yararları göz önüne alındığında, ailelerin çocuklarını yaşıtlarıyla birebir iletişimde bulunmaya teşvik etmeleri önerilir. Ancak bu dönemde en iyi iletişim ikili olarak kurulur. Oyuna dahil olmak için yaklaşan üçüncü bir çocuğun reddedildiğini, “Git buradan, seni istemiyoruz” diye geri çevrildiğini görmüşüzdür. Bu, çocukların kötülüğünden ya da paylaşmayı bilmemelerinden değil, sadece gelişim dönemlerine uygun olarak üçüncü kişiyi ilişkiye dahil etmeye henüz hazır olmadıklarından kaynaklanır. Nitekim, kısa bir süre sonra, az önce reddedilen çocuğun bir başka oyuna dahil edildiğini gözlemek mümkündür. Eğer reddedilen sizin çocuğunuzsa, duygularını paylaşmanız, kızgınlığını veya üzüntüsünü ifade etmesine, onu anladığınızı bilmesine izin vermeniz, daha sonra da başka bir alternatif aramasına yardım etmeniz gerekir.

Çocukların en derin duygu ve endişelerini paylaşmanın yollarından biri, oyun sırasında elimize geçer. Çocuklar düşüncelerini, duygularını, isteklerini ve korkularını nesnelere-genellikle oyuncaklara yansıtırlar. Anne-babalar da bu anlarda bir başka oyuncağı ellerine alıp onu canlandırarak oyuna katılabilir ve çocuklarının iç dünyasını oyun yoluyla keşfedebilirler.

Bu yazı, Prof. Dr. Kemal Sayar ve Uzm. Psk. Feyza Bağlan’ın “KORUYUCU PSİKOLOJİ/ Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik” kitabından alınmıştır.