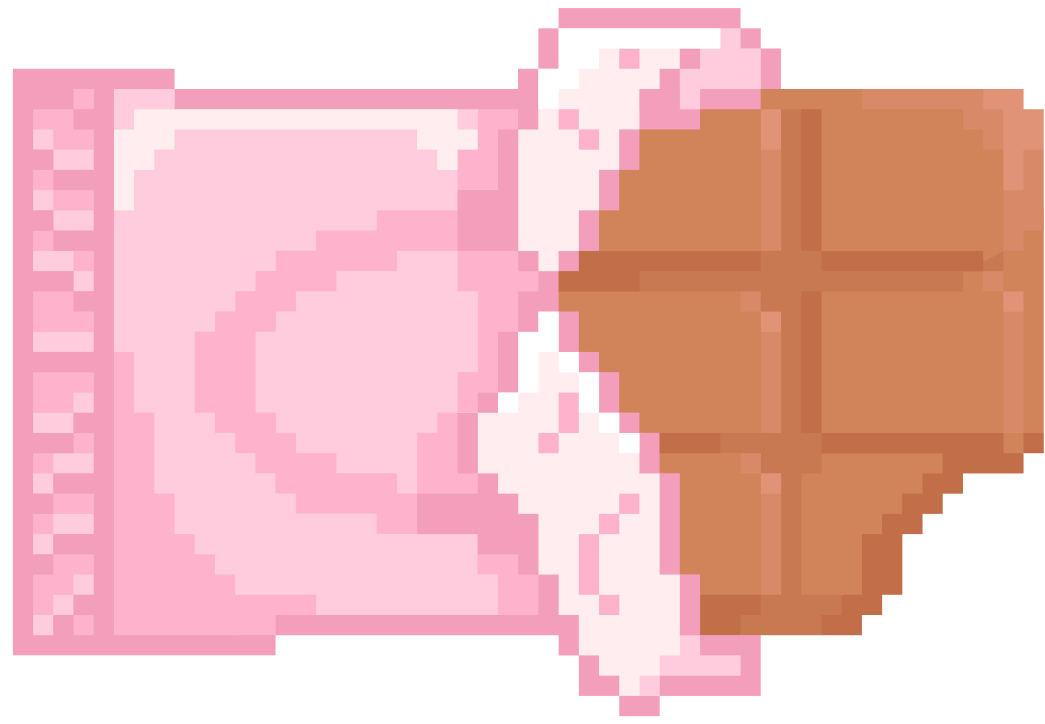
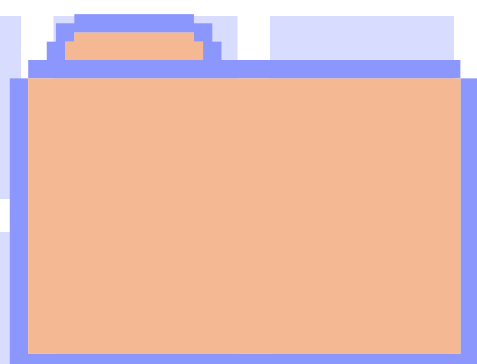


duygular



üzerine



Gülçin Boztürk Özdoğan
Ortaokul Psikolojik Danışmanı

içindekiler

1 DUYGU VE DUYGUSAL ZEKÂ NEDİR?

2 ÇOĞUMUZUN HİSSETTİĞİ AMA ADINI BİLMEDİĞİ BAZI DUYGULAR

4 BIRAKALIM ÇOCUKLAR DUYGULARINI YAŞASIN

6 DUYGU REGÜLASYONU VE ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLME BECERİLERİNİ GELİŞTİREN EBEVEYN TUTUMLARI

8 ÇOCUĞUMUZA DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLME BECERİLERİNİ KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

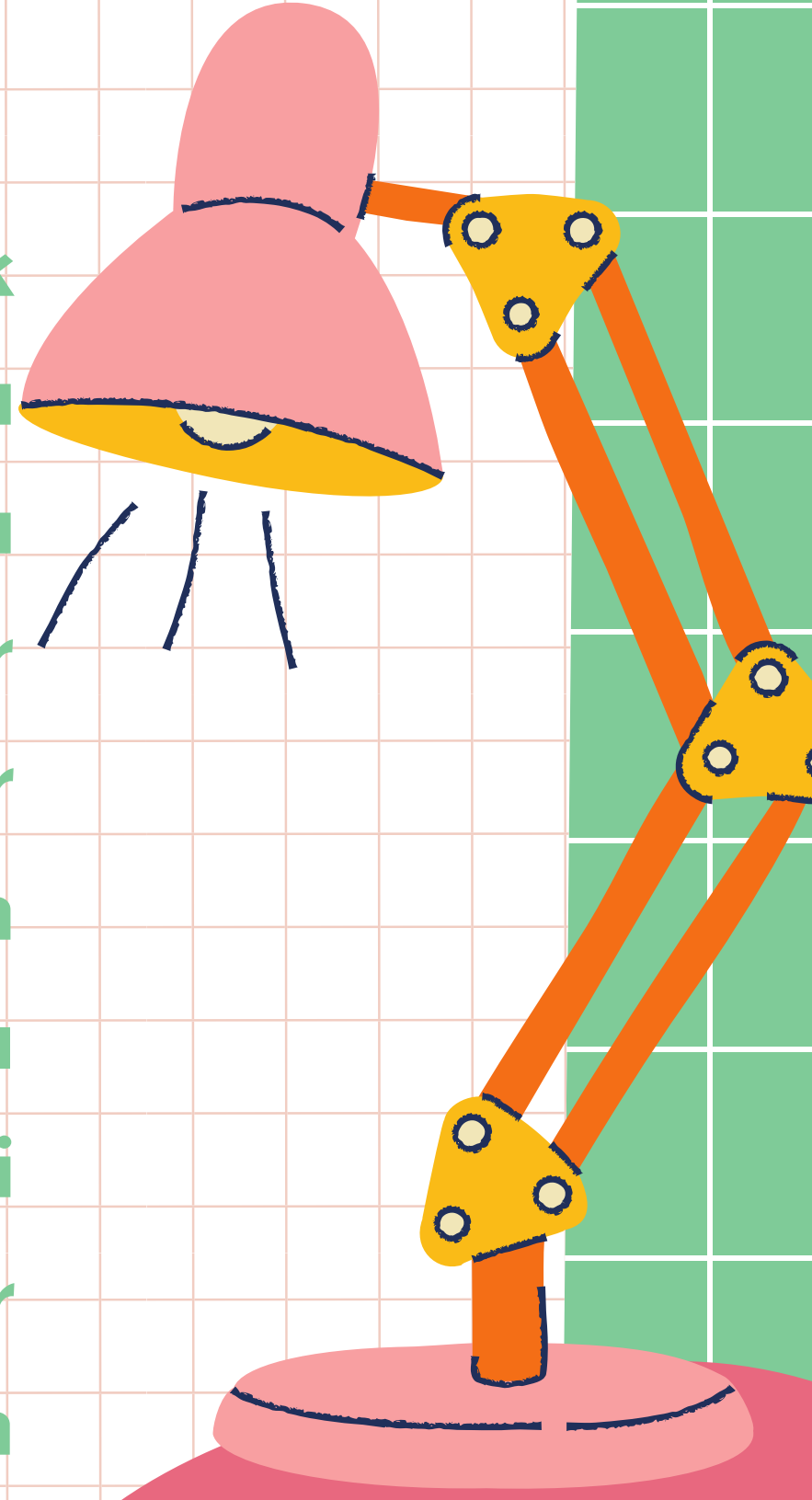
9 DUYGULAR İLE ÖĞRENMENİN ETKİLEŞİMİ

11 ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN DUYGUSAL SORUNLAR

12 AYIN KİTAPLARI

13 KAYNAKÇA

Sevgili velilerim,
Yaşama çok farklı pencerelerden baksak da, bambaşka düşünme şekillerimiz olsa da, bambaşka ideolojilere sahip olsak da duygularımız, hislerimiz bizim hiçbir zaman yalan söylemeyen, ortak dillerimizdir. Onu yakalamak her zaman pek kolay olmasa da bu ortaklık, iki farklı dünyayı bir paydada birleştirir, yeni şeyler yaratır. Çünkü hiçbir dil bu kadar evrensel, bu kadar ortak, bu kadar yoğun değildir.



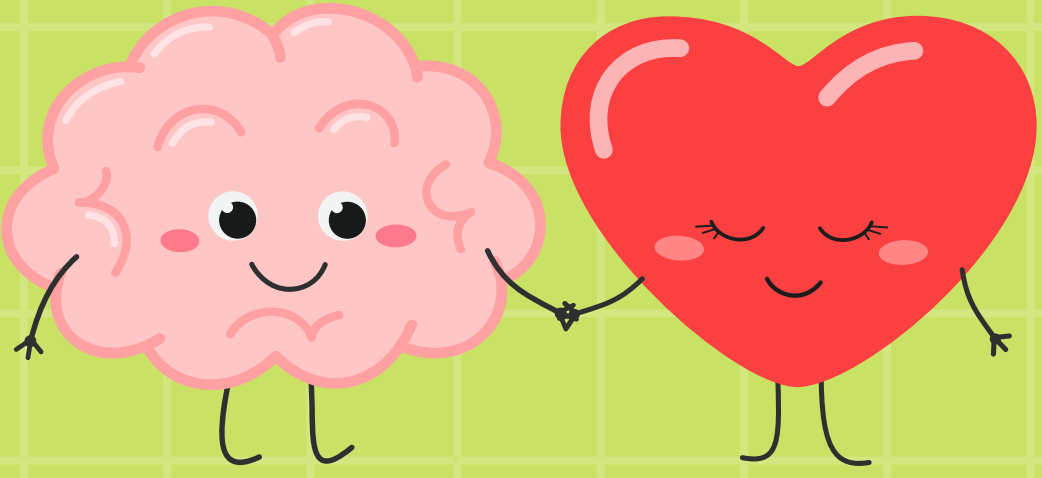
GÜLÇİN BOZTÜRK

ÖZDOĞAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

duygu ve duygusal zeka nedir?

Duygusal zeka, bir insanın, başkalarının duygularına saygı duyarken, duygularını uygun bir şekilde ifade etme ve yönetme yeteneği olarak tanımlanır. Çocukların her yaşta öğrenmeye başlayabilecekleri bir dizi beceridir. Bu kavramı, daha geniş anlamıyla kişinin hem kendi, hem de başkalarına ait duygularını anlaması olarak tanımlayabiliriz.



Tanımlanan duyguları yönlendirebilmesinin ve empati kurabilmesinin tamamen duygusal zeka ile bağlantılı konular olduğunu bilmelisiniz. Kısaca duygusal zekanın tanımını yapacak olursak; duyguların akıllıca kullanılmasıdır diyebiliriz.

Kendinizin ne kadarısınız? Aslına bakacak olursanız bunun net bir cevabı yok, kendinizin olası bir versiyonusunuz yalnızca. Eğer ki bugüne de daha iyi bir siz olmak adına uğraşlar vermediyseniz muhtemelen kendi potansiyelinizin uzağında bir versiyonunuzsunuz. Daha iyi olmayı hak ettiğiniz ve daha iyisini yapabileceğiniz bir noktadasınız.

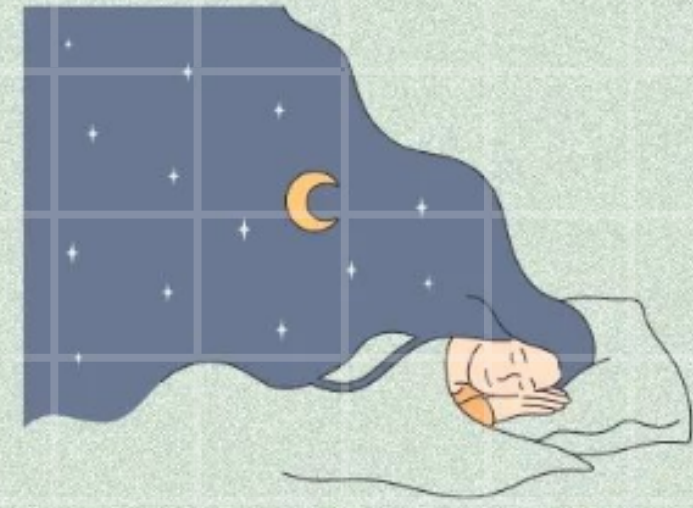
İnsanın varoluşu bir potansiyeli temsil eder. Kişi yapmayı tercih ettiği eylemlerle bu potansiyelin ne kadarını açığa çıkaracağını belirler. Peki ya yapmayı tercih ettiğiniz davranışlar ve alışkanlıklar sizi sonuca götürecek güçte mi? Fark etmeseniz de her gün bu konuda yeniden bir tercih yapıyorsunuz. Peki ya bugün? Hayatınızda her gün yapacağınız küçük değişimlerle daha iyi bir siz olmaya ne dersiniz? İşte tam da bu noktada kendini gerçekleştirme kavramı anlam kazanmaya başlıyor. Ve bu hedefte eyleme geçtiğiniz her bir an hayatınıza anlam katacak çünkü dünyaya geliş amacınızı gerçekleştirmek için buna ihtiyacınız var. Bu değişim ile ortaya çıkmasına izin verdiğiniz yeni "siz" her alanda daha yetkin, anlayışlı ve kararlı olacak. İstemek ve inanmak elbette çok önemli, ancak bu yolculuk eylemle devam ederken, emek vermek ve sabretmek ile yeşerecek.

çoğumuzun hissettiği ama adını bilmediği bazı duygular



exulansis

İnsanların anlamayacağını düşünerek yaşadıklarını anlatmaktan vazgeçme hali.



yu yi

Geçmişte yaşanan anıları aynı yoğunlukta yaşama isteği.



liberosis

Zaman geçtikçe bazı şeylerin önemini yitirmesi hissi.



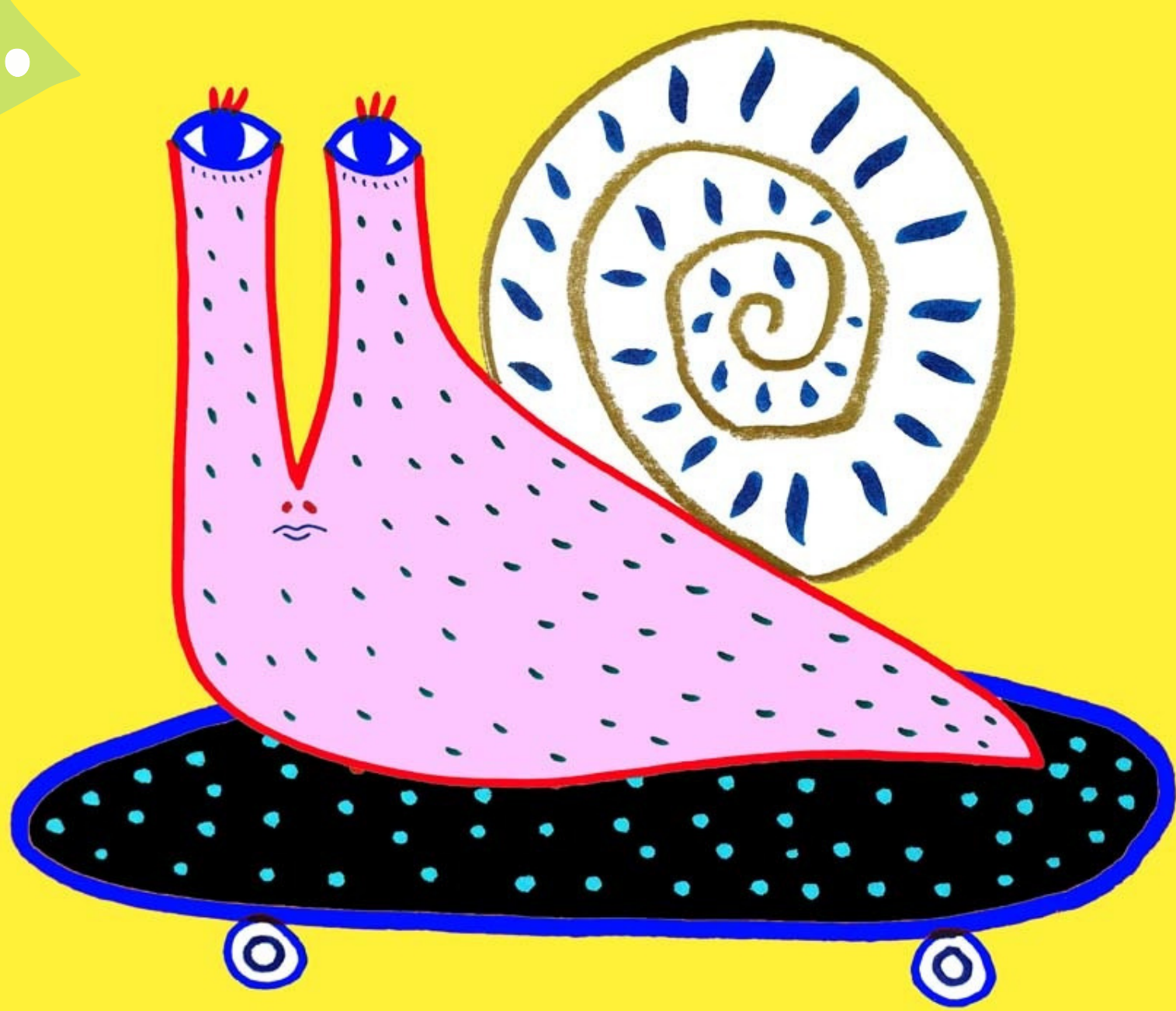
zenosyne

Zamanın gün geçtikçe daha hızlı aktığını hissetme durumu.



kuebiko

Şiddet içeren durumlara şahit olduktan sonra gelen yorgunluk ve tükenmişlik hissi.



DUYGULAR KONUSABİLSEYDİ

Üzüntü bana ağlamam gerektiğini söylüyor olabilir.

Yalnızlık bana bağlantıya ihtiyacım olduğunu söylüyor olabilir.

Utancı bana öz sefakte ihtiyacım olduğunu söylüyor olabilir.

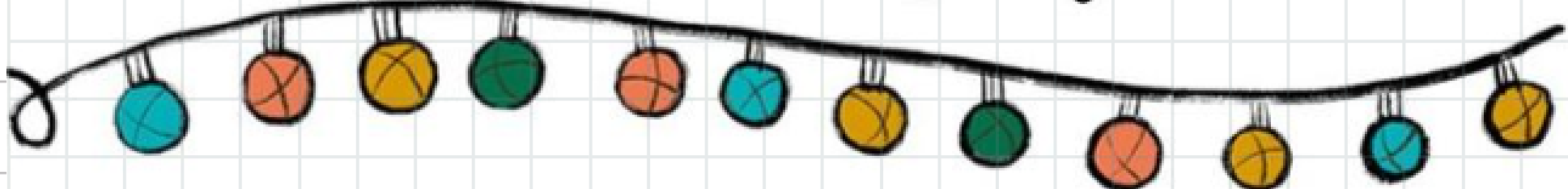
Kırgınlık bana affetmem gerektiğini söylüyor olabilir.

Bosluk hissi bana yaratıcı bir şeyler yapmam gerektiğini söylüyor olabilir.

Öfke bana sınırlarımı kontrol etmem gerektiğini söylüyor olabilir.

Endişe bana nefes almam gerektiğini söylüyor olabilir. 

Stres bana her seferinde bir adım atmam gerektiğini söylüyor olabilir.






birakalım çocuklar duygularını yaşasın

Çocukların duygularına alan tanıyalım. Birakalım hayat nasıl deneyimler getiriyorsa yaşasınlar, onlara eşlik edelim, duygularını dinleyelim. Nasıl üzüldüklerini, nelere öfkelenediklerini dinleyelim ancak onları kurtarmayalım, duygularından alıkoymayalım.

Kardeşi doğduğunda bırakalım kardeşini rahatça kıskansın. Kıskanmasın diye kardeşi sevmemezlik, kucağa almamazlık etmeyelim. Okulda öğretmen sınıfı ödev yağması için uyardığında, öğretmenim çocuğum korkuyor daha şefkatli uyarır mısınız demeyelim. Arkadaşı istemediği bir şey yapıp çocuğumuz hayal kırıklığına uğradığında, aman boş ver sen de başkasını bul demeyelim, o gerekirse başkasını da bulur ama onu ne üzdü, ne oldu noktasında durmaya çalışalım. Boşanıyorum, çocuğum etkilensin istemiyorum diyoruz. Biliyorum etkilenmesi bizleri çok üzüyor ancak çocuklar böylesi zor bir olayda etkilenir. Önemli olan bu meseleyi halletmesidir. Bu yüzden bırakalım üzölsün, yasını tutsun ve hayali bir dünya yaratmak yerine bu olayın üstesinden gelebilsin. Bırakın size kızsın, hoşuna gitmeyen şeyler olduğunda üzölsün, zorlandığında ağlasın, ama yola devam etmeyi öğrensın.



Duygularını dille ifade etmeyen çocuklar bunu davranışla belli etmeye başlar. Kızgın, üzgün, kaygılı çocuk olur.

Duygular, ifade edilemedikçe bedende hapsolür. Bedende hapsolan duygular bedende gerginlik yaratır, bu duygular biriktikçe birikir, birikir ve taşar. Tırnak yer, saçını koparır, öfke patlaması yaşar, mutsuz olur. Bu davranışlar, bedenin dayanamadığı duyguları dışarı atma yöntemidir. Kızarak, daha katı tutumlar sergileyerek çocuğa yardımcı olamayız. Çocuğun sıkıştığı yerleri anlamak, ifade etmesine alan tanımak en önemli başlangıçtır.

Duygular yol göstericidir, burada bir şeyler oluyor, hadi buna bak ve kendini korumak için hangi tepkiyi vereceğine bak der. Her duygu organizma içinde kendi işlevi bulunur. Duygu bedende bir gerilim yaratır ve deşarjı gerekir. duyguları saklamanın veya bastırmanın dönüşü psikolojik ve fizyolojik sağlığı bozar.

Olumsuz duygular ve düşünceler hastalığa dönüşmeden...

- Yaşadığınız olumsuz duyguyu göz ardı etmeyip hissettiklerinizi keşfetmeye çalışın.
- Hiçbir duygunun kalıcı olmadığını, zamanla geçtiğini fark edin.
- Baş etmek için sağlıklı alışkanlıklar geliştirin; spor, sosyalleşme, doğa...

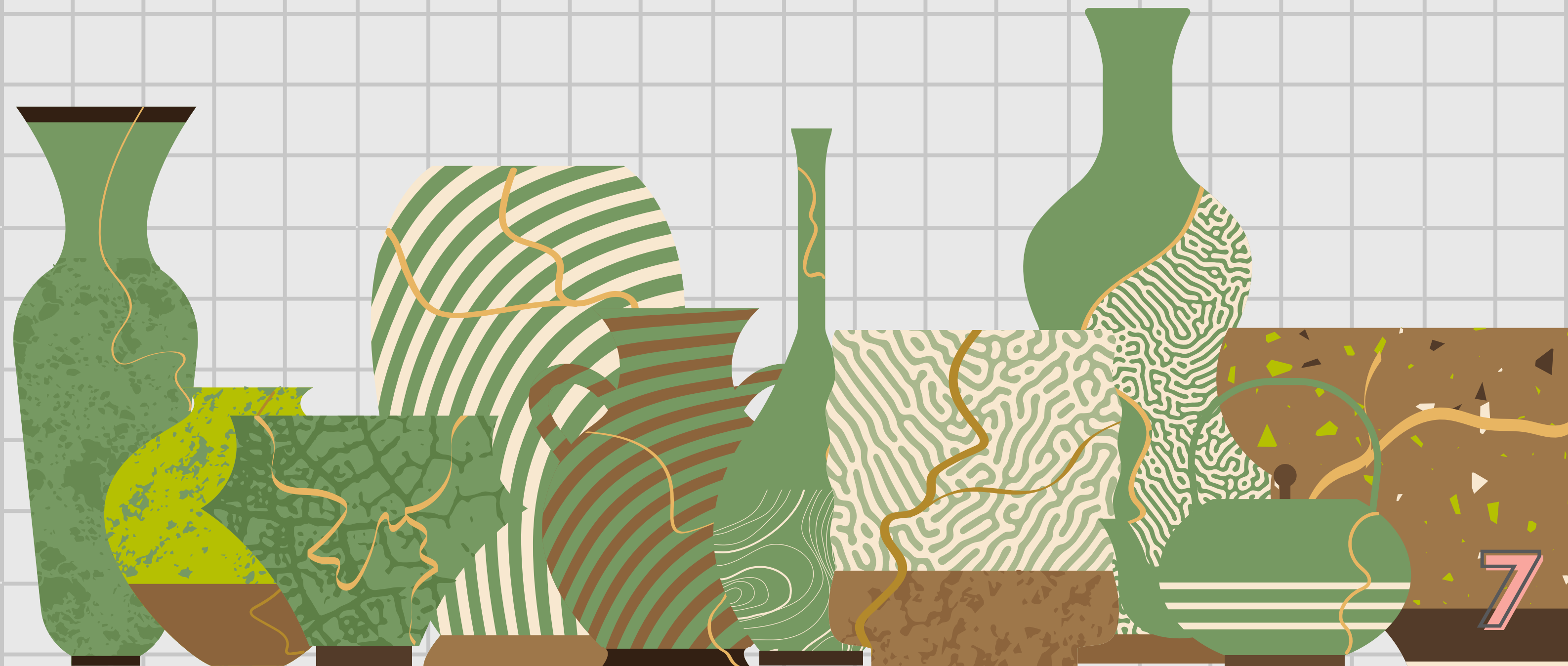
Duygu regülasyonu ve çocuğun duygularını düzenleyebilme becerilerini geliştiren ebeveyn tutumları

- Her birey kendine özgü kalıtsal ve fizyolojik özellikler ile dünyaya gelir. Bunun yanı sıra yaşamının ilk yıllarında yaşamış olduğu deneyimler ise sağlıklı bir sosyo-duygusal gelişim için son derece önemlidir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki gebelik döneminden itibaren anne ile duygusal bir iletişim içinde olan bebek kendisini ve duygularını düzenleme becerisini temel bakım vereni ile kurduğu bağlanma ilişkisi ile geliştirir. Annesi ile kurduğu güçlü/güvenli bağ ve deneyimler, çocuğun büyürken öğrendiği ve geliştirdiği kendini düzenleme becerilerine katkıda bulunur. Duygu regülasyonu bireyin kendisine "dur, sakin ol" demesini sağlayan içsel konuşması ve buna bağlı olarak geliştirdiği davranışlardır. Özellikle 0-3 yaş döneminde temel bakım vereninin bebeğe karşı davranışları, tepkileri, sakinliği ve fiziksel olduğu kadar duygusal ihtiyaçlarını da karşılaması oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan takılmalar ilerleyen yıllarda çocuğun kendisini nasıl sakinleştireceğini bilememesine sebep olabilir.
- Bir çocuğun davranışları aslında bir sorun değildir, soruna yönelik gösterdiği tepkilerdir. Çocuk saldırgan ya da aşırı çekingen davranışlar sergiliyorsa, aslında bu beyninin stres altındaki dışavurumudur. Çocuğun yaşadığı fiziksel gerilim sonucu ya saldırıya geçer ya da kaskatı kesilerek donma eğilimi gösterir. Bu çocuğun yatıştırılmaya ihtiyacı olduğunu gösterir. Çocuk bunu kendi kendine yapamadığı için temel bakım verenine ihtiyacı vardır.

Bazı çocuklar ses, ışık, koku gibi duysal uyarılara karşı çok fazla hassasiyet ve tepki gösterirler. Bu aşırı duyarlılık hali yoğun bir strese yol açtığı için, çocuk böyle durumlarda öfke nöbetleri, ağlama krizleri, donma, aşırı tedbirli hal, aşırı irkilme, takıntılar, karşı gelme gibi olumsuz tepkiler gösterebilirler. Bu çocukların duygularını düzenlemeleri için bakım verenleri tarafından sakinleştirilmeye ihtiyaçları vardır. Bazı çocuklar ise, çevredekilere karşı duyarsız, ilgisiz ve tepkisiz olabilirler. Bu düşük duyarlı çocuklar tepki göstermeleri için aşırı uyarana ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle, bakım verenlerinin onunla etkileşime girmek için ısrarcı olmaları önemlidir.

Unutulmamalıdır ki, çocuğun duygularını düzenleyemediği anlar, içinde bulunduğu durumu nasıl çözeceğini bilememesi sebebiyledir. Bunlar bakım verenine verdiği mesajlardır. Bu nedenle, öncelikle temel bakım vereninden alacağı şefkat ve sevgiye ihtiyacı vardır.

Fiziksel temasta bulunmak, sarılmak, birlikte temas halinde olacağınız tatlı bir gıdıklama zamanı yaratmak, duygularını ifade etmesine izin vermek, "Tamam üzülme, ağlama" demek yerine kucaklayarak ya da sarılarak "Canın acıyor olmalı.", "Çok üzgünsün." gibi duygularını ona yansıtmak, birlikte bir deniz kenarına ya da ormana gitmek, koşmak, yürümek, zıplamak, birlikte derin nefesler almak çocuğun duygularını düzenleyebilmesi için yardımcı olabilecek yöntemlerdendir.



ÇOCUĞUMUZA DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLME BECERİLERİNİ KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?



"Kocaman çocuk oldun artık neden korkuyorsun?" ,

"Üzülecek bir şey yok." gibi reddedici bir tutum çocuğu olumsuz etkileyebilir, kafasını karıştırabilir. "Üzülmüşsün.", "Dışarı çıkamadığın için sinirlisin." şeklinde kabullenici bir yaklaşım daha olumlu etki yaratacaktır.

"Evet şu anda biraz kendimi kaygılı/öfkeli hissediyorum. Sakinleşebilmek için zamana ihtiyacım var. Böyle anlarda bana yavaş yavaş nefes almak iyi geliyor. Bazen de bu duyguları konuşmak iyi geliyor. Bana bunu sorduğun için teşekkür ederim. İstersen birlikte nefes alalım. Benim yanımda olman bana da iyi hissettirecektir."

Çocuklarınıza bir şeyi öğretmenin en iyi yolu, öğretmek istediğiniz şeyin sizin tarafondan yapılırken görmesidir.

Yukarıda verilen örnekte olduğu gibi açıklama yapmak çocukların duygu düzenleme becerileri açısından güzel bir öğrenme deneyimi sağlayacaktır.

*Bir duygunun nasıl oluşacağını duyguyu deneyimleyen belirleyemez. Böyle bir şey olsaydı 'bunu daha az hisset' diye bir tuşumuz olurdu.

Kaldı ki 'abartma' ifadesi böyle bir tuşun var olduğunu var saymak demek.

Hangi duyguyu ne kadar hissettiğini söylüyorsa, o duygu o kadardır.

**Basit bir tabirle;
hissediyorum öyleyse
var.**


Duygular ile öğrenmenin etkileşimi

Öğrenmemiz duygularımızla yakın bir ilişki içindedir. Yaşama dair birçok bilgiyi duygularımız yoluyla elde eder, deneyimler ve hafızamıza yerleştiririz. Her birimiz geçmişteki okul yaşantılarımızı düşündüğümüzde, en çok aklımızda kalan bilgilerin en sevdiğimiz öğretmenin anlattığı, olumsuz ya da olumlu ilginç anısı olan bir olayla bağlantılı ya da çok eğlendiğimiz arkadaşlarımız ile çalıştığımız konulara ait bilgiler olduğunu fark edebiliriz. Duygularımız için içindeyse, düşüncelerimiz de bundan etkilenecektir. Yoğun duygular yaşadığımız bir anda ya da ortam içinde, düşünme becerilerimiz engellenebilir ya da tam tersi duygularımızın sağlıklı ve dengeli bir şekilde yaşandığı bir öğrenme ortamı öğrenmemizi pozitif olarak etkileyebilir.

Duygular, neyi öğrenmek isteyip istemediğimize karar vermemizi, yeni bir bilgiye ilgi göstermemizi, başaramayacağımız konusunda bizi kaygılandıran bir bilgiden kaçmamızı, başardığımız konulara ise giderek merak ve ilgimizin artmasını sağlarlar.

Yaşanan duygular ne kadar güçlüyse, beyin o kadar güçlü bir şekilde uyarılır. Duygular dışı vurulduğunda kişi kendini rahatlamış ve gevşemiş hisseder, tam tersine duygular ifade edilmediğinde beyin, öğrenmeye doğrudan etki eden kimyasal salgılarını salgılamaz.

Çocuğun günlük yaşantısında ortaya çıkan ve kısa sürede çözüm getiremediği - takım oyununa dahil edilmeme, teneffüste arkadaş ile küsme vs- gibi problemler de öğrenmeye olan ilgisini etkileyecektir. Akli biraz önce arkadaşı ile teneffüste ettiği kavgada olan bir öğrenci, öğretmenin tahtada anlattığı matematik dersine ne kadar ilgi gösterebilir?



Duygular öğrenmeyi bu kadar güçlü etkiliyorsa, öğrenme sürecinde duyguları bir fırsat olarak kullanmakta mümkün olabilir mi? Çocukluk döneminde karşılaşılan her zorluk ya da yaşanan olumsuz duygu çocuğun negatif yönde etkilenmesine neden olmaz. Bazı zorluklar tam tersine çocuğun gelecek yaşantısı için bir öğrenme fırsatı sunarlar. Örneğin, korkuyu hissetmezsek, hayatta kalabilme becerilerimizi geliştiremeyiz. Çoğunlukla sabırsızlık ya da sıkılma duygusu yaşayan çocukların, bu duygularını pozitif bir yaşantıya dönüştürme fırsatı varsa hızlı bir öğrenme gerçekleşecektir. Canı sıkılan bir çocuğa ailesi tarafından anında çözümler sunulması, çocuğun her anını bir eğlence ile doldurmaları gerçekte öğrenme yolunda bir engeldir. Olumsuz gibi görünen "sıkılmak" duygusu, yaratıcılığını işe koşarak yeni şeyler keşfetmeyi ve kendini oyalayabilmeyi öğretebilecektir.

Yapılan araştırmalar, öğrenmenin hemen ardından duyguların işin içine katılmasının anımsamayı arttıracaklarını söylüyor. Yapılan bir ödev ya da çalışma sonrasında bu çalışmada hoşuna giden yönler, fark ettiği ilginç noktalar, hoşuna gitmeyen kısımlar hakkında tartışmak, çalışma sırasında ve bitiminde hissettiği duygular hakkında paylaşımda bulunmak - eğlenceliydi, başardığımı hissettim, zorlayıcıydı, sıkıcıydı, merak ettim gibi- hem yeni konulara ilgiyi arttıracak hem de öğrenilen konunun pekişmesini sağlayacaktır.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN DUYGUSAL SORUNLAR

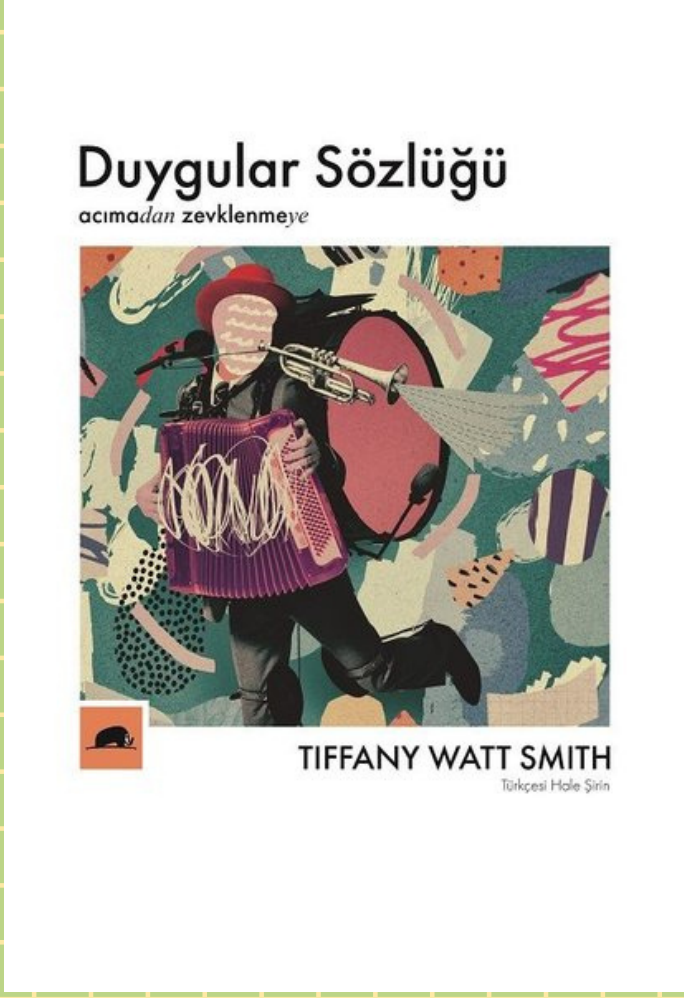
Çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemine ait özellikleri tanımak, yaşına ait davranış ve becerileri edinip edinmediğini takip edebilmek ebeveynlerin dikkat etmesi gereken bir durumdur.

Çocuklarda hangi duygusal sorunlara dikkat edilmesi gerektiğine bakılacak olursa, psikolojik travmalar, kaygı sorunları, davranış ve uyum sorunları (uyku, yeme bozuklukları, tuvalet sorunları, kurallara uymama, duyguları kontrol etme de zorluk vs.) ve çocukluk dönemi depresyonları ön planda olan sorun alanlarıdır.

Çocuğun günlük yaşantısında ortaya çıkan ve kısa sürede çözüm getiremediği sınıf takımına alınmama, teneffüste arkadaş ile darılma vs gibi problemler de öğrenmeye olan ilgisini etkileyecektir.

Yaşanan duygular ne kadar güçlüyse, beyin o kadar güçlü şekilde uyarılır. Duygular dışa vurulduğunda kişi kendini rahatlamış ve gevşemiş hisseder, tam tersine duygular ifade edilmediğinde beyin, öğrenmeye doğrudan etki eden kimyasal salgılarını salgılamaz. Öfke, kaygı, mutluluk ve heyecan gibi duygular ne kadar güçlüyse, beyin o kadar güçlü uyarılacaktır.





Duygular Sözlüğü Tiffany Watt Smith

"Merhamet, bir başkasının acısına dahil olma isteğidir."

"Duygular aslında fiziksel tepkilerimizin evrim geçirmiş halidir ve bilinçdışımızın oyunlarından etkilenmeye çok açıktır."

İyi Hissetmek Dr. David Burns

"Hata yapmakla ilgili bu kadar korkunç olan şey nedir?"

"Kendisini, başka hiç kimseye uygulamayacağı katı kurallarla yargılıyordu."



KAYNAKÇA

- Watt Smith, Tiffany. Duygular Sözlüğü. İstanbul: Kolektif Kitap, 2020.
- Kayaoğlu, Mehtap. Huyu Suyu Güzel Çocuk. İstanbul: Nesil Yayınları, 2019.
- Altınay, Deniz. Çocuk Psikodraması. İstanbul: Epsilon Yayınları, 2015.
- Şirin, Selçuk. Yetişkin Çocuklar. İstanbul: Doğan Kitap, 2019.