

DUYGUSAL GELİŞİM

Duygu

Duygunun tanımıyla ilgili birden çok açıklama olsa da en temel anlamıyla duygu; bir olay, kimse ya da nesnenin bireyin iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki ve izlenimdir. Sağlıklı bir bireyi düşünce ve akıl yürütme süreçleri yönlendirirken aynı zamanda kuvvetli duyguları ve duygusal süreçleri de etkilemektedir. İnsanlar her türlü yaptığı işte akli kadar duygularından da yararlanmaktadır.

Duygular insanların hazır olmasına, önceliklerini belirlemelerine ve planların yapılmasına öncülük etmektedir. Aynı zamanda duyguları açığa vurmak ve ifade etmek bedene doğruluk ve gerçeklik akışı sağlamaktadır. Bu nedenle biz insanlar için duygular ve duyguların ifade ediliş biçimleri çok önemlidir. İnsanlardaki temel duygular evrenseldir ve dolayısıyla zamana, sosyal çevreye göre değişim göstermezler. Örneğin; her ülkede ya da kültürde üzülme, öfkelenme ya da gülmek ve bu duyguların ifade ediliş şekilleri hemen hemen aynıdır.



Duyguların Görevleri

Duygularımızın biyolojik, iletişimsel ve güdüsel olmak üzere üç temel görevleri vardır. Duygular içten gelen hisler ile dışta gözlenen hareketler arasında özellikle yüz ifadeleri yardımıyla bağlantı kurmamıza yaramaktadır. Çevredeki olaylarla, bunlara karşı göstermiş olduğumuz tepkiler arasında, aracılık görevini üstlenirler. Dolayısıyla acil durumlarda vücudumuzu uyararak ve hemen o duruma vücudumuzu hazırlayan duygularımızın biyolojik görevleridir.(Neşeliyken yüzümüzün gülümsüyor olması vb.). Duyguları tanıma, anlama ve doğru yorumlama olumlu ve sağlıklı insan ilişkileri oluşturur. Duygulara ilişkin ipuçlarını tanımak, anlamak ve yorumlamak ise duygularımızın iletişimsel görevleridir. Duygularımız, gelecekte uygun tepkiler vermemizi sağlayan bilgilerin öğrenilmesine öncülük ederler. İnsanlar hoş olan ya da olmayan durumlarla ilk karşılaşmalarında duygusal tepkiler vererek ileride aynı durumla karşılaştıklarında nasıl tepkiler vermeleri gerektiğini öğrenirler. Bu süreç ise duygularımızın güdüleyici (harekete geçirici) görevidir.

Duygusal Gelişim

İnsanların doğduğu andan itibaren biyolojik, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmaması onlarda duyguların oluşmasına veya oluşmamasına neden olmaktadır. Sosyal çevreyle etkileşim içindeyken az ya da çok, haz ve eylem içindeyizdir. Örneğin; yaşamın ilk günlerinde karnı doyurulan ve bezi değiştirilen bebek bu durumdan haz almaktadır. Ancak büyümemizle birlikte sadece fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yeterli olmamaktadır. Yaşamımız boyunca keşfettiğimiz duygusal gelişimimiz de gelişmektedir. Gelişim belirli dönemlerde birbirini izler ve böylelikle düzenli olarak devam eder. Duygu, heyecan, refleks, haz ve eylem bireyin duygusal gelişimine ışık tutan en önemli kavramlardır. Yaşadıkça ve deneyimledikçe duygusal gelişimimiz de gelişmektedir.

Anaokulu Çağı Duygusal Gelişim

Bu süreç içinde çocuklar; tutarsız davranışlardan tutarlılıklara, duygularındaki ani değişimlerden daha dengeli bir duruma, düşüncelerinde ise somut düşüncelerden soyut ve mantıklı düşünmeye doğru gelişim ve değişim gösterirler. Ancak bu dönemde, olumsuz olan duygular daha ön plandadır. Çünkü okul öncesi çağda bütün duygu türleri ortaya çıkmış ve çocuklar hemen hemen bütün duyguları deneyimlemiş, pekiştirmişlerdir. Sonrasında ise bu dönemde artan korkular, kıskançlık, kaybetme hissi ve artan enerji gereksinimlerine karşı özgürlük sınırları onları deneyimledikleri üzüntü ve öfkelenme duygusuna itebilmektedir. Çocuklarda bütün duygu çeşitlerinin aniden değişim göstererek yaşandığı dönem anaokulu dönemidir. Bu yaş dönemindeki çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevmek, beğenilmek ve değer verilmektir. Buldukları ortamda ilgi odağı olmak isterler ve fazla eleştiriye asla gelemesler.



İlkokul Çağı Duygusal Gelişim

Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevmek, beğenilmek, benimsenmek ve değer verilmektir. Bunu karşılayacakları en önemli kaynaklar ise anne/baba, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Evde olsun, okulda olsun, çocuk ilgi merkezi olmak ister. Bilişsel gelişim, çocuğun duygusal yaşamında dikkate değer bir dengeyi oluşturmaya yardımcı olur. Bu dönemde çocuklar kendilerinin değil başkalarının bakış açısını kullanabilir. Kazandıkları beceriler, çocuğa ben başardım hazzı vererek duygusal gelişimine katkı sağlar. Çocuğun duygusal tepkileri de artık kendi iç gereksinimlerine aşırı bağlı olmaktan çıkarak daha çok gerçeklere ve toplumsal durumlara uygun nitelik kazanırlar.



Etkinlik:

0-12 yaş çocuklarında görülen duygusal tepkiler konusunda kavram haritası oluşturunuz (Duygusal tepkiler tanımı, nedenleri, önlemek için yapılması gerekenler).

Ergenlik Çağı Duygusal Gelişim

Bu süreç içindeki bireylerde, çocukluk döneminden erişkinlik dönemine geçiş görülmektedir. Bu dönemde birey, her açıdan gelişir ve olgunlaşır. Olgunlaşırken de bu kadar çok değişim ile baş ederken çeşitli karmaşalar yaşar. Karmaşalarla başa çıkmaya çalışan bedenin en büyük değişim ve gelişim gösterdiği alan duygusal alanlardır. Duygusal açıdan çelişkilerin yaşandığı, çok çabuk öfke patlamalarının ve hayal kırıklıklarının olduğu, dinlemedikleri ve dinlenilmek istedikleri bir dönemdir. Hem fizyolojik hem de duygusal gelişim ve değişimlerin bir arada yaşandığı bu süreç genelde sancılı geçebilmektedir.



Etkinlik:

Ergenlik döneminin en belirgin duygusal özellikleri konusunda öğrenciler önce tek başına düşünüp, sonra iki, daha sonra dört ve sekiz kişilik gruplar tartışırlar. En son grupta ulaşılan sonuçlar sınıfa sunulur.

Duygularını Tanıma ve İfade Etme Becerisi

Duygusal becerilerin içerisinde yer alan duyguları tanıma, duygusal yüz ifadelerini ve ipuçlarını değerlendirerek bireylerin hissettiği duyguyu fark edebilme yeteneğidir. Başkalarının duyguları doğru tanıma, çocuklarda sözel olmayan iletişimi güçlendirdiği gibi aynı zamanda uyum sağlama becerilerini de arttırmaktadır. Çocukların, sosyal ilişkiler kurduğu diğer bireylerdeki duyguları tanıyarak olmaları aynı zamanda bireylerin yaşadığı duyguları anlama becerilerini de geliştirmektedir. Çocuklar, böylelikle duygular arasındaki farklılıkları da algılayabilmektedirler. Yaşları ilerledikçe duyguları anlama becerileri de gelişmektedir. Duyguları tanıyan ve anlayan bireyler aynı zamanda kendi duygularını da ifade etme ihtiyacı duymaktadırlar. Duyguları ifade etme becerisi sosyal etkileşimler sırasında duygularını karşısındaki bireyin anlayabileceği ve sosyal ilişkisinin devamı için en uygun şekilde ifade edebilme becerisidir. Duyguların ifade ediliş şekli ve sıklığı çocuğun sosyal becerilerinin gelişiminde çok önemli yere sahiptir. Duygularını ifade etme becerisi gelişmiş çocukların sosyal ilişkileri daha güçlü olmaktadır. Kendilerini daha özgür ve daha rahat anlatabildikleri gözlemlenmektedir. Çocukların yaşadıkları pozitif duyguları ifade ettikleri gibi yaşadıkları negatif duyguları da etkili davranış biçimleriyle ifade etmeyi öğrenmeleri gereklidir ve bunun için en uygun dönem de erken çocukluk dönemidir. Duyguların ifade ediliş tarzı çocukta çocuğa değişiklik gösterir. Duygusal becerilerin gelişimi etkileyen en önemli faktörler aile, okul ve akranlar (sosyal çevre)dir.



Duygu, düşünce ve isteklerini ifade edebilmenin çocuğa kazandıracakları:

- Kendini ifade edebilme becerisi gelişir.
- Konuşma yeteneği gelişir, kelime hazinesi zenginleşir.
- Kendini değerli hisseder.
- Kendine güveni artar.
- Anlaşıldığını hisseder ve rahatlar.
- Özgürce düşünme, karar verebilme ve bu kararların sorumluluğunu yüklenme becerisi gelişir.
- Sorunlarıyla baş etme becerisi geliştirir.
- Duygu ve düşüncelerini ayırt etmeyi, isimlendirmeyi öğrenir.
- Olumsuz duygularını davranışlarına yansıtmaz.
- Çocukla anne baba arasındaki ilişki güçlenir.
- Söyledikleri dinlenen, anlaşıldığını hisseden çocuk, karşısındaki yetişkini dinler ve anlamaya çalışır.
- Çocukla onu dinleyen arasındaki sevgi artar.
- Çocuğun diğer insanları anlayabilme yeteneği gelişir.

Çocukların duygusal gelişimini desteklemenin 4 yolu

Ebeveynler ve öğretmenler, çocukların duygusal gelişimlerini desteklemek için önemli bir role sahiptir. Rollerini ise; çocuğun duygularına etkili bir şekilde yanıt vererek, duygularını nasıl yönettiklerini örneklendirerek ve çocuklarla duygular hakkında konuşarak performe ederler. Benzer şekilde, okul personeli, çocukların duygusal gelişimine önemli destek sağlayabilir.



-Çocuğunuz için rol model olun

Kişileri zorlayan duygulardan kaçış mümkün değildir. Bu nedenle çocuğunuza böyle duyguların hayatın bir parçası olduğunu gösterin. Hayatı bir anlamda zorlaştıran duygularla nasıl baş ettiğinize tanık olmaları onlar için model olacaktır. Örneğin, "Çok yorgun hissediyorum, bugün erken yatsam iyi olacak," demek kulağa çok sıradan gelse de çocuğunuz için büyük anlam ifade eder.

-Çocuğunuzla duygularını konuşun

Duygularımız hayatımıza bir şekilde anlam katan parçalarımızdır ve onlarla ilgili konuşmaya alışmamız gerekiyor. Yetişkinler için bile duygulardan bahsetmek zor olabilirken, çocuklar için henüz yeterince duyguyu tanımlayamadığı için bu iş biraz daha karmaşık hale gelir. Bu nedenle çocuklarınızla gün içinde hangi duyguları yaşadığınızı, duygulara isim vererek konuşmaya çalışın. Böylece çocuğunuz kendi duygularını tanıması ve duygularıyla ilgili konuşmasını kolaylaştırabilirsiniz.

-Olumsuz duyguları konuşarak ifade edin

Yetişkinlerin birçoğu olumsuz duygularını ifade ederken duygularından uzaklaşarak sadece öfkeli sözler söyler. Bunun yerine gerçekten size kötü hissettiren şeyden bahsederek ve bunu yüksek ses kullanmadan konuşarak çocuğunuza öfkeli anlar için rol model olmaya çalışın. Çocuğunuz öfkeli olduğu zaman rahatlamalarına yardımcı olmak için asıl konuya odaklanın. Yüksek sesle konuşmaya, bağırma ya da hatta çılglık atmaya başladıklarında, onları asıl konuya döndürerek mevcut konuya önem verdiğinizi gösterin.

-Çocuğunuza şefkatle ve ilgiyle yaklaşın

Çocuklar olaylara ve duygulara nasıl tepki vereceklerini onlara yaklaşımınız üzerinden belirleyebilir. Bunun pek çok sebebi vardır. Çocuklarınızın duygularına verdikleri tepkiyle bir davranışa başvurduğu zaman onlara sıcak, ilgiyle ve şefkatli şekilde davranmanız duygusal gelişim süreci için son derece faydalı olacaktır. Böylece sizin yanınızda baskı altında hissetmeyecekler ve onlara kendi duygularını fark etmek için bir alan açmış olacaksınız.



Duygusal Gelişime Uygun Etkinlikler

Etkinlik Adı: Aile Fotoğrafı

Amaç: Ailesi ve aile yakınları için duygularını fark edebilme, ayırt edebilme

Materyal: Boya kalemleri, kâğıt, kurşun kalem

Uygulama: Çocuklarla birlikte ailesi ve aile çevresi ile ilgili duygularını konuşunuz.

Daha sonra bununla ilgili resim yapmalarını sağlayarak bu resmin bir aile fotoğrafı olacağını söyleyiniz.

Etkinlik Adı: Duygu Maskesi

Amaç: Duyguları tanıma

Materyal: Etkinlikten önce hazırlanmış olan duygu maskeleri (gülen, ağlayan, kızgın vb.)

Uygulama: Bir öyküyü taktığı maskeye uygun olarak ses tonuna ve hareketlerine de yansıtarak anlatmak

Etkinlik Adı: Doğum Günü

Amaç: Beden dilini kullanarak çeşitli duyguları kartlara ifade etmek

Materyal: Duygu kartları (mutlu, mutsuz, yorgun, şaşırılmış vb.)

Uygulama: Çocuklar U şeklinde oturtulur. Üzerinde çeşitli yüz ifadeleri bulunan kartlar, çocukların görebileceği şekilde yere konulur.

"Doğum gününe en çok sevdiğin arkadaşın gelmedi. Ne hissedersin?"

Üzülendiğinde yüzün nasıl olur?"

"Annen çok istediğin oyuncacı doğum gününde sana hediye etti. Mutlu mu olursun; mutsuz mu?"

"Kardeşin oyuncacı atınca doğum günü pastasının üzerine geldi ne yaparsın? Yüzün nasıl olur? şeklinde sorular sorup uygun maskeyi takarak çocuğun anlatması sağlanır.

Öneri: Soruların sayısını artırabilirsiniz.

Kaynakça:

<https://www.yasantipsikoloji.com/cocuk-ergen/duygusal-gelisim>

<https://abapsikoloji.com/cocukta-duygusal-gelisim-cocuklara-duygulari-ogretmenin-4-yolu/>

<https://docplayer.biz.tr/124479766-Duygusal-gelisim-pdr-bulteni-sayi-03.html>

[http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Duygusal%20Geli%C5%9Fim.p](http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Duygusal%20Geli%C5%9Fim.pdf)

https://atasehir.yonderkoleji.com/upload/dosyalar/Duygusal_Gelisim_Sayi_50.pdf