



ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?

Çocuk gelişiminde önemli olan hususlardan biri çocuğun duygu ve davranışları için bir kontrol sistemi oluşturmaktır. Yeni doğmuş bir bebek, ağlamak istediği zaman ağlar, haykırmak isteyince haykırır. İlk yıllarda da bu büyük ölçüde devam eder. Örneğin, ayağına takılan oyuncuğa çocuğun tepkisi genellikle onu tekmelemek şeklindedir. Arkadaşlarıyla anlaşamadığında ilk tepkisi, yumruk atmak olur. Ancak 3 ile 6 yaş arasındaki dönemde çocuk duygu ve davranışlarını belli bir oranda kontrol altına almaya başlar. Öncelikle, çocuğunuzun kontrol sisteminin kısa sürede geliştirilemeyeceğini kabul etmeniz gerekiyor. Babalar bu konuda annelerden daha sabırsızdırlar. Çünkü anne günün büyük bölümünü, çocukla geçirdiği için “deneme-yanılma” yöntemiyle de olsa babadan daha çok şey öğrenir ve çocuktan neler beklenip neler beklenemeyeceğini sezer. Babalar ise, günün büyük bölümünü büyükler dünyasında geçirdikleri için o kadar anlayışlı olamazlar.

Duygular da çocukla birlikte gelişir!

Duyguların gelişimi, gelişimin diğer yönleri ile yakından ilişkilidir. Çocuklar, gelişimin bir basamağından diğerine geçtikçe, dış uyaranlara tepkilerini farklılaştırmaktadırlar. Başlangıçta sadece sesi algılayan bebek, tecrübesi arttıkça sesteki öfkeyi ve sevgiyi ayırt edebilmektedir. Oynadığı bir kutunun açılıp açılmamasını başlangıçta fark etmezken, giderek onu açamayınca öfkelenmekte, açınca sevinmektedir. Zihin gelişmesi sürecinde öfke, çocuğun zekasını geliştirici bir rol oynamaktadır. Elinden bir oyuncuğı alınan çocuk başlangıçta bağırıp çağırdığı halde, bunun bir oyun olduğunu anlamaya başlayınca gülebilmektedir. Gelişme devam ettikçe çocuklar duygularını açığa vurmaya da sınırlamayı da öğrenmektedirler.

İlk aşama öfke kontrolü!

Çocuk öfkesini içine atmamayı, onu dışa vurmaya öğrenmelidir. Öfkesini hem belli etmek, hem aşırı davranıştan kaçınmak gerçekten zordur. Ahlâk, insanın duygularının bir düzene konulması ile oluşmaktadır. Öfkesini, sevgisini, açlığını, hırsını; doğruya, iyiye, güzele, kutsala yönlendirebilen insan, güzel ahlâk sahibi insandır. Okul öncesi çağıdaki çocuğumuza, “Sen, ‘hayır’ demenin ne demek olduğunu bilmiyor musun?” diye çıktığınız olur. Çocuğunuz ‘hayır’ sözünü anlar, ancak, bu ‘hayır’ sözünün kapsadığı yasaklamaları, yönlendirmeleri hemen davranışlarına geçiremez. Bu gibi durumlarda çocuğunuzun konuşmayı öğrenirken geçirdiği günleri hatırlayın. Çocuk konuşmaya başlar başlamaz, sekiz, on kelimelik cümleler kuramaz.



Doğrular ve yanlışlar!

Duygu ve davranışları, kontrol etmeyi öğretirken anne-babaların düştüğü başlıca iki yanlış vardır. Bazı anne-babalar, bu tür kontrole hiç yönelmezler. Bunların çocukları altı yaşına geldiğinde, iki yaşındaki çocuktan farklı değildir. İçinden gelenlere hiç gem vurmaz, arkadaşını tekmeler, oyuncağını kırar, çevresiyle uyumsuzluk içindedir. İkinci tip anne-baba ve özellikle baba, bunun tam tersini yapar. Yani çocuğu çok kısa sürede kontrole sokmak için aşırı baskı yapar. Anne-babaların bu yanlış düşmemeleri için çocukların gelişimlerini, onlardan hangi çağlarda ne beklenilmesi gerektiğini bilmeleri şarttır. Bir çocuğun duygu ve davranışlarını, onun becerebileceğinden daha kısa sürede kontrol altına almak için baskı yapmak sorun yaratabilir. Çocuğun yemek yememesi, aşırı yavaş olması, karabasanlar görmesi, tırnak yemesi, hayvanlardan ve karanlıktan korkması, bu tür baskılar karşısındaki tepkiler olabilir. Bu kontrol sistemine başlamak için, 3 yaş uygundur. Çünkü bu yaş, çocuğun denge içinde olduğu, sorunlarla bunalmadığı bir dönemdir. Konuşmaya başlamış olması da kontrolü geliştirmeye yardımcı olacaktır. Kardeşine öfkelenildiği zaman, "Senden nefret ediyorum." demesine göz yumarsanız, çocuğun kardeşine vurmasını engellemiş olursunuz. Duygularını sözle açığa vurduğu zaman, bunu davranışlara yükleme gereği duymayacaktır. Ona, "Kardeşine çok kızdın, anlıyorum; ama ona vurmasan doğru olur." diyerek onu anlayışla karşıladığınızı belirtirseniz bu yolda epey aşama kaydetmiş olursunuz.

Çocuğunuza bir "kukla bebek" edinin!

Çocuğun aykırı duygu ve davranışlarını ortadan kaldırmanın veya kontrol altına almanın olumlu çözümlerinden biri de el altında bir "kukla bebek" bulundurmadır. Bu, evdeki kumaş parçalarından dikilebilecek bir bebek olabilir. Evdeki herkesin yerini tutabilecek olan bu bebek, çocuğun tepkilerinin hedefi olacak, böylelikle istenmeyen davranış ve duyguların önü alınmış olacaktır.

Dayak çözüm değil!

Aşırı yaramaz, saldırgan olan çocuklar için en iyi çözüm yolunun dayak olduğunu düşünen anne-babalar vardır. Bu, ateşi söndürmek için üzerine benzin dökmeye benzer. Çocuğunuz bir başka çocukla sorun yaşıyorsa, onu engellemek için dayağa yöneleceğinizde, çocuğunuzun ellerini tutun, "Arkadaşına kızdın ama bunu ona konuşarak anlatabilirsin. Onu dövmeye kalkışman doğru olmaz." deyin. Böylece, çocuğun gerçek duygularını anlayışla karşılamış olacağınız için onun kişiliğini olumsuz yöne itmeden saldırganlığını önlemiş olursunuz.



Rol deęiřtirme oyunu oynayın!

Çocuğunuza “Bugün seninle yeni bir oyun oynayalım. Sen baba ol, ben çocuk! Őimdi sen ne dersen ben onu yapacağım. On beş dakika (bu süreyi sabrınıza göre ayarlayın) bu oyunu oynayalım.” deyin. Çocuğun sizden istediklerini ve size olan davranışlarını (yani sizin taklidinizi) gördüğünüz zaman, ondan bazen ne olmaz isteklerde bulunduğunuzu anlayacaksınız. Anne-babalar, genellikle çocuklarına ne kadar çok kural koyduğunu fark edemez. Çocukların da arada bir istedikleri gibi sözlerini dinletmek ve olumsuz duygulardan kurtulmak ihtiyacında olduklarını anlayamaz. “Rol değiştirme oyunu” çocuğa belirli bir süre de olsa, söz geçirmek ve olumsuz duyguları boşaltmak için fırsat verecektir. Başlangıçta çocuğunuz rahat davranmaktan korkabilir. Size “söz geçirmesinin” korkulu sonuçlar doğurmayacağına inanabilmesi için bir süre sabredip oyunu tekrarlamamız gerekecektir.

KİTAP ÖNERİLERİ



KAYNAKÇA

Prof. Dr. Ayře Bilge SELÇUK

Prof. Dr. Bençi SEMERCİ

Özel Tanı Anaokulu & İlkokulu
Rehberlik Servisi