Çocuklarda Duyguları İfade Etmenin Önemi

Özel Radikal Okulları Rehberlik Birimi

www.radikalokullari.k12.tr



Değerli veliler,

Çocuklar, gün içinde birçok duygu yaşar: sevinç, heyecan, öfke, korku, üzüntü, hayal kırıklığı...

Bu duyguları tanıyabilmeleri ve uygun yollarla ifade edebilmeleri,
hem ruh sağlıkları hem de akademik ve sosyal gelişimleri açısından büyük önem taşır.



Bilimsel Araştırmalar Ne Diyor?

- Araştırmalar, duygularını doğru şekilde ifade edebilen çocukların:

- **Özgüvenlerinin** daha yüksek olduğunu,
- Arkadaş ilişkilerinde **daha başarılı olduklarını,**
- **Problem çözme ve stresle baş etme becerilerinin** daha gelişmiş olduğunu göstermektedir.

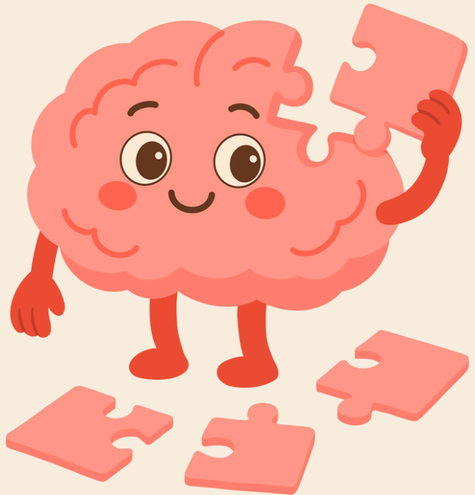


radikal OKULLARI

Amerikan Psikoloji Derneği'ne (APA) göre,

çocukluk döneminde duyguların bastırılması değil, **anlaşılması ve ifade edilmesi** ruh sağlığının temelini oluşturur.

Ayrıca ***nörobilim çalışmaları,*** duygularını kelimelerle ifade edebilen çocukların ***beynin duygusal düzenleme merkezini*** (prefrontal korteks) daha etkin kullandığını ortaya koymaktadır.



radikal OKULLARI

Çocuklar Duygularını Neden İfade Edemez?

İlkokul çağındaki çocuklar:

- Duygularının adını bilmeyebilir,
- Hissettiklerini kelimelere dökmekte zorlanabilir,
- “Ağlama”, “Abartma” gibi tepkilerden çekinebilir,
- Öfke, bağırma ya da içine kapanma gibi dolaylı yollarla kendini ifade edebilir.

Bu noktada ebeveyn tutumu belirleyici bir rol oynar.



Evde Neler Yapabilirsiniz?

1. Duygulara İsim Verin:

Çocuğunuz yaşadığı duyguyu anlamakta zorlanıyorsa ona rehberlik edebilirsiniz.

Örnek:

“Arkadaşın oyuncağını alınca **çok sinirlenmiş görünüyorsun.**”
“Bu kadar sessiz olmana bakılırsa **biraz üzülmüş olabilirsin.**”

Bu yaklaşım, çocuğun duygusal kelime dağarcığını geliştirir.



radikal OKULLARI

Evde Neler Yapabilirsiniz?

2. Duyguları Kabul Edin, Davranışı Sınırlandırın:

Her duygu kabul edilebilir; ancak her davranış kabul edilebilir değildir.

Örnek:

“Öfkelenmen çok normal ama vurmak doğru bir yol değil. Öfkeni başka nasıl gösterebiliriz?”



Evde Neler Yapabilirsiniz?

3. Günlük Paylaşım Zamanı Oluşturun:

Günde 10 dakika bile olsa, çocuğunuzun gününü ve duygularını anlatabileceği yargısız bir alan oluşturun.

Örnek Soru:

“Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?”
“Bugün seni zorlayan bir an oldu mu?”



radikal
OKULLARI

Evde Neler Yapabilirsiniz?

4. Rol Model Olun:

Çocuklar, duyguları ifade etmeyi en çok ***ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenir.***

Örnek:

“Bugün işte biraz yoruldum ve gerildim. Biraz dinlenince daha iyi hissedeceğim.”

Evde Neler Yapabilirsiniz?

Unutmayalım!

Duygularını ifade edebilen çocuk:

- Kendini daha iyi tanır,
- Başkalarını daha iyi anlar,
- Zor duygularla baş etmeyi öğrenir.

Çocuğunuzun duygularını dinlemeniz, onun için **"Anlaşılıyorum ve değerliyim"** mesajını verir. Bu mesaj, sağlıklı bir kişilik gelişiminin temelidir.

Sevgiyle ve anlayışla kurulan her iletişim, çocuğunuzun duygusal dünyasında güçlü bir iz bırakır.

radikal OKULLARI

Özel Radikal Okulları Rehberlik Birimi

TEŞEKKÜRLER

REHBERLİK BİRİMİ OLARAK HER ZAMAN YANINIZDAYIZ!

www.radikalokullari.k12.tr