

# DUYGULARIN GÜCÜ ADINA



Duygu; bir olayın ya da bir durumun insanın iç dünyasında uyandırdığı yankı, etki ve izlenim olarak açıklanabilir. 6 temel duygudan bahsedilir: Mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşırma ve tikslenme duygularıdır. Çocuk gün içerisinde bu duyguların hepsini yaşamaktadır. Duygular, düşünceyle birlikte davranışlara yön veren en önemli etkidir. Burada ki en önemli nokta çocukların duygularını ifade edebilmesidir çünkü ifade edilmeyen her söz, yaşanmamış her duygu, çocukta yük olacaktır. Çocuğun duygularını yapıcı bir şekilde anlık, yerinde ve ortamın şartlarına uygun olarak belirtmesi onu okulda, evde ve gittiği her yerde kendini ifade edebilen özerk bir birey haline getirecektir. Duygularını ifade edebilmesi için çocuğa yaşadığı durumla ilgili “ Bu konuda kendini nasıl hissettin? Seni mutlu görüyorum, seni biraz üzüntülü gördüm.” gibi duygularını açıklaması yolunda yönlendirici ifadeler kullanılmalıdır. Atlanılmaması gereken diğer konu ise duyguların çocukta bir ihtiyacın sonucunda ortaya çıktığı gerçeğidir. Ağlayan, öfkelenen, korkan vb. duyguları yaşayan çocukların (korunma, sevilme, takdir edilme, anlaşılma)vb. ihtiyaçlarından dolayı duygularını daha şiddetli yaşayabilmektedirler. Yetişkinlerin, çocukların duygu durum tespitini yapabilmesi ve duygularını açıklayabilmesine öncü olabilmesi çocukların hayatlarında önemli bir eşiği atlamasında fayda sağlayacaktır. Diğer taraftan duyguları paylaşmak çoğu bireyde zor ya da bastırılması gereken bir durum olarak görülmektedir. Duygularını paylaşmayan ya da paylaşamayan kişi hayatının bir bölümünü eksik yaşayacaktır. Ağlamak, gülmek, şaşırma, tiksirmek, korkmak, kızmak, utanmak en az nefes alıp vermek kadar doğal ve insanidir. Kendini iyi hissetmeyen, mutsuz olan ve ağlayan çocuğa “Sakin Ağlama” demek çok büyük bir yanıltır. Duyguların yaşanması gerekir. Sonra da duyguların oluşmasına sebep olan, çocuğu olumlu ya da olumsuz etkileyen durumlara odaklanarak daha pozitif bir iyilik hissi yaratılması yerinde olacaktır. Duygularını kullanmayı bilen çocuk; akranlarıyla daha iyi iletişim kuracaktır. Saldırgan ve norm dışı hareketlerinde ciddi miktarda azalma olacaktır. Yaşadığı sorunlara karşı farklı yaklaşımlar ve çözüm yolları geliştirecektir. Sosyalleşme yolunda önemli bir adım atacaktır. Empati kurabilme yeteneği gelişecektir. Duygularımız içimizdeki en büyük güçtür. **“DUYGULARIN GÜCÜ ADINA”** bu gücü kullanalım!

**Özel Sultan Fatih İlkokulu & Ortaokulu Rehberlik Servisi**