



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

ŞUBAT AYI BÜLTENİ

"3-6 YAŞ ÇOCUKLARDA SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM"





SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM

Sosyal ve duygusal gelişim, bireyin kendini tanıması, çevresindeki tüm kişilerle güvenli ve olumlu ilişkiler kurması, toplumdaki ahlaki ve sosyal kuralları öğrenmesi ve onlara uygun davranması demektir. Sosyal ve duygusal gelişim, ilk önce çocuğun kendini tanıması ile başlar, daha sonra da başkalarını anlaması, olumlu ve güvenli ilişkiler kurmasıyla gelişir. Çocuğun sosyal ve duygusal gelişiminin temeli, bebeklikte çocuğun çevresindeki en yakın kişilerle kurduğu güvene dayalı duygusal bağla atılır. Doğum ve özellikle emzirmeye birlikte bebekle anne arasında oluşturulan duygusal bağın sağlıklı olması bebeğin annesine/ bakıcısına ve ortamına güven duymasına bağlıdır. Annenin bebeğin yanında olması, bakım ve ilgi ihtiyaçlarının farkında olması, ihtiyaçlarını düzenli, sürekli (tutarlı) ve sevecenlikle karşılaması bu güveni sağlar. Anne ile çocuk arasındaki yakınlığın uyumlu olup olmasında çocuğun doğuştan var olan yapısı veya huyu da etkili olmaktadır. Bazıları hareketli olup yeniliklere kolay uyum sağlayabilir; bazıları daha yavaş hareket edebilir, yeniliklere karşı ürkek ve temkinlidir.

Özet olarak; bebeklikte oluşan ve devam eden duygusal bağ, temel güven duygusu ve çocuğun doğuştan getirdiği huylar, sosyal ve duygusal gelişiminin temelini oluşturmakta ve gelişmesini etkilemektedir.

Okul öncesi dönemde çocuklar sosyal ve duygusal olarak birçok beceriye ve özelliğe sahiptirler.

Sosyal gelişiminde değişimler:

- Daha fazla arkadaş ister, yaşlılarıyla arkadaşlıklar başlatır. Ancak iyi ilişkiler kurmada ailelerinin yardımına ihtiyaç duyabilirler.
- Paylaşma, iş birliği yapma, yardım etme, sıra bekleme, isteklerini erteleyebilme gibi beceri ve davranışlarda yaşla birlikte gelişmeler görülür. 3 yaşında oyuncaklarını paylaşmada güçlük çekerken 5 yaşında daha kolay paylaşabilir.
- Olayları, davranışları kesin bir şekilde doğru ya da yanlış olarak değerlendirirler.
- Olayları daha çok kendi bakış açısıyla değerlendirirler. Başkalarının açısından bakma becerisi henüz gelişmemiştir.
- Başkalarının davranışlarını değerlendirirken niyeti henüz göz önüne alamayabilirler. Örneğin, biri ona çarptığında yanlışlıkla mı yoksa kasten mi ona çarptığını ayırt edemeyebilirler.

Duygusal gelişimdeki değişimler:

- Daha rahat ve uzun süre anne ve babadan ayrı kalabilirler, daha bağımsız hareket edebilirler.
- Kendi duygularını fark ederler. Ancak her zaman yetişkinler gibi duygularını kontrol edip uygun şekilde ifade edemeyebilirler. Uygun şekilde ifade etmeyi yardımla öğrenirler.
- Başkalarının duygularını ve düşüncelerini fark etmeye başlar ve basit şekilde yardımcı olmaya çalışabilirler.

BENLİK GELİŞİMİ

Benlik, çocuğun/ kişinin, diğer insanlardan farklı bir birey olarak var olduğunu fark etmesi, kendini tanıması, "ben kimim?" sorusuna verdiği cevaptır. Bu cevabı kendi olumlu ve olumsuz yanlarını bir arada görerek verebilmelidir. Bu cevap bazı çocuklarda olumlu, bazı çocuklarda olumsuz olabilir. Benlik kavramı büyük ölçüde çocuğun yakın çevresinden aldığı geri bildirimlerle oluşur. Benlik gelişimi kişinin kendini tanımasıyla ve kendisi dışındaki diğerlerinin varlığını fark etmesi ile gelişir.

BENLİK GELİŞİMİ

ÖZERKLİK İHTİYACI

İLİŞKİ İHTİYACI

Özerklik İhtiyacı :Çocuğun bağımsız davranma ihtiyacı: ((Yiyeceklerinin, giysilerinin, oyuncaklarının seçiminde; eşyalarında, odalarının düzenlenmesinde, evdeki kurallar ve kararlar hakkında düşüncelerini ifade etmede; arkadaşlarını seçmede; zamanlarını nasıl geçirecekleriyle ilgili kararlarda kendi tercihlerini yapma istekleri özerk olma ihtiyaçlarının belirtileridir)

İlişki İhtiyacı: Aynı zamanda anne/ babalarıyla, çevresiyle, akranlarıyla ilişki ihtiyacı

Sağlıklı bir benlik gelişimi için çocuğun hem özerk olmasına izin vermek hem de çocukla ilişkiyi uygun bir şekilde kurmak gerekir. Çocukların her ikisine de ihtiyacı bulunmaktadır.

Özerklik ihtiyacı çocukların ebeveynlerinden ayrı, bir birey olarak kararlar almalarını ve uygulamalarını içerir. Ancak özerk olmak, anne babadan ayrı olmak, yalnız kalmak, her şeyi tek başına yapmaya çalışıp teması/ ilişkiyi kesmek anlamı taşımaz. Çocuklar özerk davranırken çocuklarla ilişki halinde olmak ve onları tehlikelerden korumak önemlidir. Örneğin, çocuk kendi kendine makas kullanmak istiyorsa ucu küt olan makas vererek ona güvenli bir ortam yaratmış; onu tehlikelerden korumuş oluruz.





ÇOCUĞUN SAĞLIKLI BİR SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİME SAHİP OLMASI İÇİN YAPABİLECEKLERİMİZ:

1. ÇOCUĞUN KENDİNİ TANIMASINI DESTEKLEMELİK
2. KENDİ DUYGULARINI UYGUN ŞEKİLDE GÖSTERMESİNİ DESTEKLEMELİK
3. ÇOCUĞUN DUYGULARINA UYGUN TEPKİLER VERMEK
4. ÇOCUĞUN BAŞKALARINI ANLAMASINI DESTEKLEMELİK

1. "ÇOCUĞUN KENDİNİ TANIMASINI DESTEKLEMELİK" için neler yapabiliriz?

Çocuğun özelliklerine ilişkin geri bildirimlerimizle onun kendini tanımasına yardımcı olabiliriz. Kendini tanıyabilmesi için farklı deneyimler edinmesine fırsat verebiliriz. Örneğin, arkadaşlarıyla birlikte oynama fırsatı verilen bir çocuk neyi yapıp yapamadığıyla ilgili daha çok fikir edinecektir.



2. "KENDİ DUYGULARINI UYGUN ŞEKİLDE GÖSTERMESİNİ DESTEKLEMELİK" için neler yapabiliriz?

- Uygun olmayan davranışının nelere yol açabileceğini onunla paylaşabilirsiniz. Kızmanın, kıskanmanın korkmanın çok doğal olduğunu ancak bu duyguların sonucunda başkalarına zarar vermenin yanlış olduğunu söyleyebiliriz.
- Duygularınızı uygun bir şekilde göstererek ona örnek olmalısınız. Örneğin, çok kızdığınızda kapıları çarpıp bir şeyler fırlatıyorsanız çocuk da aynı şeyleri öğrenir.
- Televizyonda şiddet içeren programları (çizgi filmler dahil) seyretmelerine izin verilmemelidir. Sinemaya gidileceği zaman filmlerin içeriklerini araştırmalıdır. Şiddet içeren bilgisayar oyunlarını oynamalarına izin verilmemelidir.
- Duygusunu uygun şekilde gösterdiğinde onu onu takdir etmelisiniz. Örneğin, "Bugün kardeşin boya kalemlerini izinsiz aldığı halde eskiden yaptığı gibi saçını çekmek yerine gidip konuşman ve kızdığını söylemen çok hoşuma gitti."
- Çocuklara duygularını uygun bir şekilde gösterme becerisini kazandırmak için zamanlama çok önemlidir. İki kardeşim oyun oynarken kavga etmeleri ve itişmeleri sonrasında bu becerilerin kazandırılması için çok uygun olmayabilir. İki çocuk da kızgın, sinirli, tedirgin ve üzgündür. Günlük yaşam içinde çocukla oynarken, TV' de anlayamayan çocuklar gördüğünüzde bu gibi anları önemli birer "eğitim anı" olarak değerlendirebilirsiniz.

3. "ÇOCUĞUN DUYGULARINA UYGUN TEPKİLER VERMEK" için neler yapabiliriz?

Çocuğun birçok farklı duygusuna karşı gösterilebilecek uygun davranışlar için:

- Önce dinleyip anlamak;
- Çocuğun duygusunun değil davranışının doğru ya da yanlış olabileceğini unutmamak;
- Çocuğun hissettiği duyguya uygun cevap vermek (korkuyorsa güven vermek, üzüntüsünü, sevincini paylaşmak, öfkelenmişse dinlemek, öfkesini dikkate aldığımızı göstermek...)



4. "ÇOCUĞUN BAŞKALARINI ANLAMASINI DESTEKLEMEK" için neler yapabiliriz?

- Başkalarının duygularını belli ipuçları ile (örneğin yüz ifadeleri, ses tonları, vücut duruşundan) nasıl anladığınızı konusunda örnek olabilirsiniz. Dikkatini yüz ifadelerine ve vücut diline çekebilirsiniz. Örneğin "Arkadaşını gördün mü? Annesi ile konuşurken yüz ifadesi nasıl değişti, suratı asıldı." Gibi.
- Kendi duygularınızı ifade ederken nedenlerini de açıklayabilirsiniz. "Oyuncaklarını topladığın için çok mutluyum" gibi.
- Karşı tarafın hissettiklerini anlaması için kendisini onun yerine koyarak düşünmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin, çocuk arkadaşının saçını çektiğinde "Senin saçını çekseler ne hissederdin? Arkadaşın da aynı şeyi hissetti, canı yandı, üzüldü." gibi.
- Karşı tarafın hislerini nasıl anladığını sorarak anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin "Arkadaşının üzgün olduğunu nasıl anladın? Yüzü gülüyordu, o halde mutlu; başını öne eğmişti, o halde üzgün; eleri titriyordu, o halde heyecanlı." gibi
- Başkalarının duygularını anladığını gösteren davranışlarda bulunduğu takdir edebilirsiniz. Örneğin, yolda gözlüğü kaybolan dedesi için "Dedem çok üzülmüş ben de çok üzüldüm." dediğinde takdir edebilirsiniz.
- Çocuğunuza kitap okurken ya da onunla tv seyrederken olayın kahramanının ne hissettiğini sorabilirsiniz. Ya da çocuğunuza "Sen bu durumda olsaydın ne hissederdin?" diye sorarak farkındalık kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Kitap okurken öykünün kahramanı kızmış, korkmuş, utanmış ise çocuğunuza "Senin bu hafta içinde kızdığın bir an var mıydı? Ne olmuştu? Kızgın olduğunda ne yaptın?" diye sohbet edebilirsiniz.
- Çocuğunuza dergi ve gazetelerden kestiğiniz çeşitli yüz resimleri kesip bu ifadeler üzerinde konuşup bir resim yapabilirsiniz.

SOSYAL KURALLAR VE İÇ DENETİM

Sosyal ve duygusal gelişimin bir parçası da toplum içinde kabul edilebilir şekilde davranmamızı sağlayan sosyal kuralları bilmek olduğunu belirtmiştik. Anne/baba gibi kurala uyup uyulmadığını kontrol eden güç olmasa da toplum içinde kendi davranışlarımızı kontrol edebilmeye ve sonucunda ahlaki ve sosyal kurallara uygun davranmaya "İÇ DENETİM" denilmektedir. Örneğin trafik polisi olmasa da karşıdan karşıya geçmek isteyen kişinin kırmızı ışıkta beklemesi, annesi evde olmasa da çocuğun dağıttığı oyuncaklarını toplaması.

Çocuğun iç denetim kazanması için neler yapılabilir?

- Doğru davranmasını sağlayacak kuralların neler olduğunu söyleyebilir ve birlikte kural koyabilirsiniz. Aile içindeki bazı sosyal kurallar birlikte oluşturulursa çocuğun benimsemesi ve uyması daha kolay olacaktır. Örneğin yatma saati, çizgi film izleme süresi....vb.
- Doğruyu yanlış baskı, dayak ve korkutarak değil, ilgi ve sabırla öğretmelisiniz. Örneğin "Başkasına ait bir şeyi alman doğru değil. Kullanmak istiyorsan izin alabilirsin." Diyebilirsiniz. Aksi takdirde çocuk doğruyu öğrenmek yerine, yakalanmadan o davranışı nasıl yaparım diye düşünecektir.
- Örnek olun. Örneğin çocuğunuz size bir şey sorduğunda, her zaman doğruyu söylemelisiniz. Hatalı davranış ne olursa olsun, yalan veya saklamak yerine paylaşmasını öğretebilirsiniz.
- Çocuklar iç denetim gösterdiğinde onların bu hareketini takdir edin.
- Hatalı davranışını telafi etmesine fırsat vermelisiniz. Çocuğa yaptığı olumsuz davranışı için özür dilemesi ve davranışını düzeltmesini öğretebilirsiniz. Örneğin ablasının hazırladığı ödevi çizerek kirlettiyse, kalem izlerini silmesi için ablasına yardım edebilir.
- Dikkatini davranışların niyetine çekerek, onun daha hoş görülme yaklaşmasını sağlayabilirsiniz. (Davranışın niyetini anlama becerisi 5-6 yaşlarında gelişmeye başlar.) Örneğin, oyuncuğunu yanlışlıkla elinden düşüren arkadaşına daha hoş görülme davranmayı öğrenmesi.
- Televizyondaki, çevresindeki insanların davranışlarıyla ilgili çocukla sohbet edebilirsiniz. Örneğin "Sence bu insanlar doğru mu davranıyor?" gibi.

**KURALLARA UYALIM,
UYMAYANLARI UYARALIM.**

