

ERKƏN YAŞDA EMOSİONAL TƏLİM

Emosiyalar insanın davranışlarının formalaşmasına, qərarvermə prosesi və sosial münasibətlər qurmasına təsir etdiyi üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ancaq onlar yerində, zamanında və lazımı intensivlikdə olmadıqda insanın həyatını çətinləşdirən bir ünsürə çevrilir. Şəxsin sağlam psixo-sosial inkişafı üçün emosiyalarının fərqiə varma və onları tənzimləmə bacarığının məktəbəqədər dövrdən formalaşdırılması çox vacibdir. Bu bacarığa malik uşaq:

- ✓ Yaşı artdıqca davranışlarını daha rahat idarə etməyi bacarır;
- ✓ Başqalarının hisslərini anlayır, empatiya qurur və qarşısındakı insanın hisslərinə uyğun olaraq davranır;
- ✓ Özü və ətrafındakı insanlarla sağlam ünsiyyət qura bilir;
- ✓ Emosiyalarını tənzimləyə bilir və beləcə, aqressiv davranışlara yönəlmir;
- ✓ Konfliktdə girmədən problemi həlletmə bacarığı inkişaf edir;
- ✓ Ehtiyaclarını aqlamadan qarşılamağı öyrənir;
- ✓ Gələcəkdə mental və emosional cəhətdən sağlam bir fərd olur və stresin öhdəsindən daha asanlıqla gəlir.

Yetişdirdiyiniz uşağın bu cür sağlam olması üçün valideyn və ya müəllim olaraq onunla ünsiyyətinizə diqqət etməlisiniz. Emosiyalarını rahatlıqla paylaşması və idarə edə bilməsi üçün ona imkan yaratmalısınız.

Bunun üçün əvvəlcə öz emosiyalarınızı ifadə etmə tərzinizi yenidən nəzərdən keçirməlisiniz. Çox zaman uşaqlar hadisələrə necə reaksiya verməli olduqlarını böyükləri müşahidə edərək öyrənirlər. Əgər siz öz emosiyalarınızı uyğun şəkildə, səbəblərini bildirərək bürüzə versəniz, uşaq da öz hisslərinin önəmsiz olduğunu düşünərək onları görməzdən gəlməz və gizlətməz. Məsələn, çox zaman uşaqlar böyüklərin kədərli və yaxud əsəbi görüdüklərinin, lakin onlara verilən “Nə olub? Niyə beləsən?” sualına “Heç nə olmayıb, yaxşıyam” kimi cavablar verdiklərinin şahidi olurlar. Belə cavablar uşaqda: “Deməli, mən də nə hiss etdiyimi bildirməməliyəm”, ya da “Məyus olmaq, əsəbiləşmək yanlış haldır, bunu gizlətməliyəm” kimi düşüncələr yaradır. Bu səbəblə uşağı keçirdiyi hisslər haqqında danışmağa cəsarətləndirməyin əhəmiyyəti unudulmamalıdır. Əgər danışmaq istəmirsə və ya sözlə ifadə edə bilmirsə, ona şəkil çəkməyi təklif etmək olar. Uşaqlar bəzən hisslərini rəsmlə daha rahat ifadə edə bilirlər.

Uşaq əmin olmalıdır ki, keçirdiyi hər hiss böyüklər tərəfindən normal qəbul edilir, çox zaman bir hadisənin hər insanda fərqli emosiya yarada biləcəyini unudurlar. Buna görə də uşaqlardan özləri kimi reaksiya vermələrini gözləyirlər. Çox zaman böyüklerin uşağa: “Bax, burada səndən başqa ağlayan var?”, “Burada ağlamalı nə var?”, ya da “Sən böyük oğlansan, kişisən. Heç kişi də qorxar və ya ağlayar?” kimi cümlələr deyib, onu sakitləşdirməyə çalışdığını görürük. Etiraf edək ki, bəlkə özümüz də bunu etmişik. Ancaq bu cür yanaşmanın heç bir faydası olmadığını artıq dərk etməliyik. Uşaq başa düşüldüyünü və qəbul edildiyini hiss etdiyi zaman keçirdiyi mənfi hisslər haqqında daha çox danışar və onu narahat edən problemin aradan qalxması üçün lazımı həll yollarını axtarmağa daha istekli və hazır olar.

Emosiyalarını tanımayan, ya da ifadə edə bilməyən uşaqlar adətən özlərini tez-tez dava etmək, söymək, vurmaq kimi aqressiv davranışlarla, səbəbsiz ağrılar və ya ağlamaqla ifadə edirlər. Bunun qarşısını almaq üçün müxtəlif fəaliyyətlər və ya oyunlar keçirərək emosiyaları tanıma, anlama və ifadə etmə üzərində işləmək tövsiyə olunur.

Aşağıda valideynlər, pedaqoqlar və uşaq psixoloqlarının istifadə edə biləcəyi fəaliyyət nümunələri verilmişdir:

Fəaliyyət1: Bu fəaliyyət emosiyaları adlandırmaq və başa düşmək üçün faydalıdır. Kağız ya da karton, qayçı və rəngli qələmlərdən istifadə edərək şəkildə olduğu kimi üz ifadələri hazırlayın. Əvvəlcə kartondan 10 ədəd oval fiqur kəsin, sonra onları ortadan iki hissəyə bölün. Bir yarımhissəyə göz və qaş, digərinə isə ağız çəkin. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün sevinc, kədər, qəzəb, qorxu, təəccüb və utanma hisslərini (6 ədəd) çəkmək bəs edir.



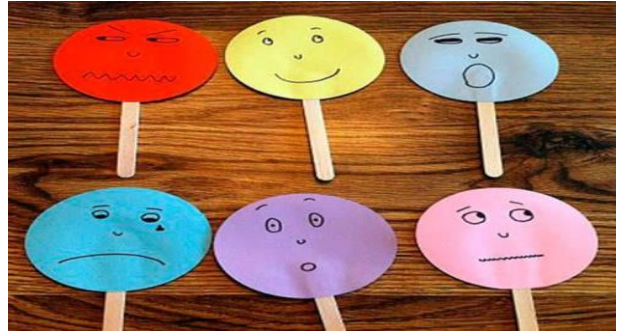
Hazırladığınız üz ifadələrindən birini götürüb, uşaqla bu emosiyanın nə zaman və hansı məqamda ortaya çıxması barəsində söhbət edin. Uşağın danışdığı nümunələrə əlavələr edin. Onun yaşadığı, amma deməyə unutduğu hadisələri də nümunə olaraq verə bilərsiniz. Bu eyni zamanda uşağa onu tanımağınız və ona qarşı diqqətli olduğunuz mesajını verəcək. Əgər uşaq bu emosiyaları adlandırarkən çətinlik çəkirsə, “Bu uşaq çox qorxub. Səncə, nədən qorxub?” kimi suallar verə bilərsiniz.

Bütün emosiyalar haqqında danışdıqdan sonra kəsdiyiniz hissələri ayırıb qarışdırın. Danışmış olduğunuz situasiyalara bənzər hadisələrdən nümunə verərək: “Dostun səndən icazəsiz

əşyanı (oyuncağını) götürsə, özünü necə hiss edərsən?” tipli suallar verin. Uşaq doğru cavab verdikdən sonra “Doğrudur, indi gəl buna uyğun üz ifadəsini tapıb birləşdirək” təlimatını verin.

Fəaliyyət 2: Bu oyuna başlamazdan əvvəl hisslər və üz ifadələri ilə bağlı məşq etməlisiniz. Əks təqdirdə uşaq bunu bacarmaya bilər. Gözünüzü parça ilə bağlayın və uşaqdan əvvəl öyrəndiyi və ya danışdığı emosiyalardan birini üz mimikası ilə ifadə etməsini xahiş edin. Siz isə əlinizlə onun üzünə toxunaraq hansı hissi ifadə etdiyini tapmağa çalışın. Daha sonra rollarınızı dəyişin.

Fəaliyyət 3: Karton, taxta və ya plastik çubuq, qayçı, yapışqan və qələmlə şəkildə olduğu kimi müxtəlif hissləri əks etdirən maskalar hazırlayın. Daha sonra uşağa emosiyalarla bağlı bir hekayə oxuyun. Bu hekayəni siz də qura bilərsiniz. Uşağa hekayəni dinlədiyi zaman qəhrəmanların keçirdiyi hisslərə uyğun maskaları üzünə tutmağı tapşırın. Bu fəaliyyəti qrup şəklində də etmək olar.

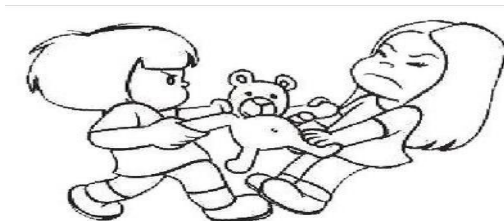


Fəaliyyət 4: Emosiyaları başa düşmə və ifadə etmə bacarığını inkişaf etdirmək üçün faydalı olan bu oyunu qrup şəklində oynamaq daha maraqlıdır. Sizə plastik boşqab, marker, çubuq, qayçı lazım olacaq. Bu, yuxarıda verilmiş ilk oyuna bənzəyir. Boşqablardan üz ifadələri düzəldin və iki hissəyə bölün. Hər hissəyə tutmaq üçün çubuq yapışdırın.

Uşaq kəsilmiş hissələrdən birini götürüb üzünə tutmalı və qalan hissəni özü üz mimikası ilə tamamlamalıdır. Yoldaşları onun hansı emosiyayı göstərdiyini təxmin etməlidirlər. Əgər bu məşqi tək uşaqla edirsinizsə, güzgüyə baxaraq emosiyaları tamamlamasını təklif edə bilərsiniz.



Emosiyaları idarəetmə və problem həlləmə bacarıqlarının inkişafı üçün faydalı olan bu fəaliyyətdə müxtəlif mənfi hissləri əks etdirən situativ şəkillərdən istifadə olunur. Aşağıdakı şəkillərdə bu kimi situasiyalara dair nümunələr verilib:



Müəyyən suallar verərək uşağın özünün şəkildəki vəziyyəti yaşadığı halda nə hiss keçirəcəyi, necə reaksiya verəcəyi və şəkildəki uşaq daha yaxşı hiss etsin deyərək onun üçün nə edə biləcəyi haqqında danışılır. Bu fəaliyyətdə əsas məqsəd uşağa aqressiya, kədər, qorxu və digər mənfi emosiyalarla bağlı relaksasiya üsullarını, bu emosiyaları yaradan problemləri həll etmə yollarını öyrətməkdir.

Sual nümunələri:

- ✓ Səncə, bu şəkildə nə baş verib?
- ✓ Səncə, şəkildəki uşaq nə hiss edir?
- ✓ Uşaq _____ (küsmək/ anasını vurmaq/ ağlamaq və s.) yerinə (əgər şəkildə yanlış bir davranış varsa) başqa nə edə bilərdi?
- ✓ Özünü daha yaxşı hiss etməsi ya da kədər/ əsəb/ qorxu hiss etməməsi üçün ona nə təklif edə bilərsiniz?

Uşağın cavablarından sonra ona unutduğu, ya da bilmədiyi həll yolları təklif edin:

- Kədərəndiyi zaman özünü xoşbəxt hiss etdiyi bir məkanı, sevdiyi dostunu və ya yeməyi düşünmək, şən mahnılar dinləyərək rəqs etmək, hisslərini sevdiyi biri ilə paylaşmaq, yazmağı bacarırsa, gündəlik tutmaq;
- Qəzəbləndiyi zaman onu əsəbiləşdirən mühitdən uzaqlaşmaq, yerində hoppanmaq, əzələlərini sıxıb boşaltmaq (əzələ relaksasiyası), üzünü yumaq, dərindən nəfəs alıb-verərək 10-a qədər saymaq;
- Qorxduğu zaman güvəndiyi bir böyüyündən kömək istəmək, bu hissi sevdiyi biri ilə paylaşmaq və s.

Fəaliyyəti bitirdikdən sonra uşaqla birlikdə tapdığınız problem həll etmə üsullarını ayrı kartonlara yazaraq otağa ası bilərsiniz.

Emosiyalar uşaqların fiziki və zehni inkişafı, davranışları, münasibət və nailiyyətlərinə birbaşa təsir edir. Buna görə də uşağın hərtərəfli inkişaf etməsini istəyirsinizsə, erkən yaşlarda emosional təlimin vacibliyini dərk etməliyik.

Cəmilə Həsənova

ARTİ-nin Metodik Dəstək və Peşəkar İnkişaf Mərkəzi, Əlavə təhsilin məzmunu şöbəsinin mütəxəssisi

İstifadə olunan mənbələr:

1. Durmuşoğlu-Saltalı, N. Duygu Eğitiminin Okul Öncəsi Dönem Çocukların Duygusal Becerilerine Etkisi, 2010.
2. Çetin, F., Alpa-Bilbay, N., Albayrak, D. (2002). Araştırmadan Uygulamaya Çocuklarda Sosyal Beceriler: Grup eğitimi. Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
3. İnce, S. Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile anne, baba ve öğretmenlerinin duygu sosyalleştirme davranışlarının incelenmesi, 2020.