

# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DUYGUSAL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ

## ENHANCING EMOTIONAL SKILLS IN PRESCHOOL YEAR

**Yrd.Doç.Dr. Neslihan D SALTALI**

Mevlana Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Okulöncesi Eğitimi Anabilim Dalı  
ndsaltali@mevlana.edu.tr

### Özet

**O**kul öncesi eğitim kurumlarının önemli görevlerinden birisi de çocuğun duygusal gelişimini desteklemektir. Duygusal gelişimin desteklenmesi çocuğa günlük hayatta insan ilişkileri için önemli olan duygusal becerileri kazandırarak bireyin sosyal bir varlık olarak toplum içerisinde yerini almasını sağlar. Bu anlamda duygusal beceriler sosyal gelişimde önemli bir yere sahiptir. Çünkü birçok sosyal becerinin gelişmesi ve davranış problemlerinin önlenmesi için çocuğun duygusal becerilerinin geliştirilmesi ile mümkündür. Özellikle ilk ve orta çocukluk döneminde görülen davranış problemlerinin temelinde duygusal becerilerin kazanılmasındaki eksiklikler rol oynamaktadır. Okul öncesi dönemden itibaren çocuklara duygusal becerilerin kazandırılması ve duygusal beceri eğitiminin ilerleyen yıllarda da devam ettirilmesi çocuğun öğrenme hayatına ve sosyalleşmesine katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal becerilerini destekleme konusunda yapılacak çalışmalar ve günlük yaşam uygulamaları konusunda özellikle öğretmenler ve ailelere temel oluşturacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda makalede okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal becerilerinin geliştirilmesi konusunda yapılabilecek uygulamaların üzerinde durularak konu ile ilgili öğretmenlere ve ailelere önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal beceriler, duygusal gelişim, duygusal beceri eğitimi

### Abstract

One of the important tasks of preschool education institutions is to support children's emotional development. Supporting emotional development enables the individual to have place in society as a social being by helping child acquire emotional skills important for everyday life human relationships. In this aspect, emotional skills have important role in social development. Since, development of many social skills and prevention of behavior problems depend on strengthening of the child's emotional development. Insufficient acquisition of emotional skills lays a foundation for behavior problems observed especially during first and middle childhood periods. Helping children acquire emotional skills starting from preschool years and maintaining emotional skill education in following years will make a great contribution to child's learning life and socialization. It is believed that this study will provide a basis for future studies focusing on children's emotional skill development and for families' and teachers' daily life practices. For this reason, in this study, practices for developing preschool children's emotional skills were focused and suggestions were made for teachers and families regarding the issue.

**Keywords:** Emotional skills, emotional development, emotional skill education

## Giriş

Çocukluk yılları gelişim ve öğrenmenin en hızlı olduğu yıllardır ve bu dönemde edinilen deneyimler bireyin gelecek yaşantısının temelini oluşturmaktadır. Bu bakımdan çocuğun gelişim alanlarının desteklenmesi içinde en uygun dönem okul öncesi dönemdir. Bu dönemde gelişim alanlarının uygun eğitim programlarıyla desteklenmemesi çocuklarda yaşamın ilerleyen yıllarında telafisi mümkün olmayan gecikmeler oluşmasına neden olacaktır (Kartal, 2007; Senemoğlu, 2004).

Sosyal bir varlık olan birey dünyaya geldiği andan itibaren geçirdiği yaşantılar ile değişik duygu durumları içerisinde kendini bulmaktadır. Birey hayata uyum sürecinde duygularını anlama, kontrol altına alma, duygularını uygun şekilde ifade etme, aynı zamanda da başkalarının duygularını tanyabilmeyi gerektiren birçok durumla karşı karşıya kalmaktadır (Başal, 2004). Bu durumları başarı ile yönetebilmek okul öncesi dönemden itibaren çocuğun duygusal becerilerinin uygun eğitimsel ve ailesel yaşantılarla desteklenerek geliştirilmesi ile mümkündür. Bireyin duygusal becerilerinin yeterince gelişmemiş olması hem kendi psikolojik sağlığı için hem de sosyal ilişkileri anlamında olumsuz etkiler yaratabilecek bir durumdur (Hyson, 2004; Mecklem, 2008).

Okul öncesi dönemin gelişim aşamalarının birçoğu için kritik görevler içermesi, bireyin ilerleyen yıllardaki sosyal-duygusal ve davranışsal gelişimine temel oluşturması göz önünde bulundurulduğunda duygusal becerilerin geliştirilmesi için de okul yıllarının beklenerek geç kalınmaması, okul öncesi dönemden itibaren gerek ev içerisinde aile, gerekse okul ortamında öğretmeni tarafından çocuğa duygusal becerileri geliştirici destekler sağlanması çok önemlidir. Bu bakımdan öğretmenlerin ve ailelerin duygusal becerileri geliştirmek için yapabileceklerinin ortaya koyulması önemli bir konu olarak görülerek bu çalışmada ele alınmıştır.

## Okul Öncesi Dönemde Temel Duygusal Beceriler

Duygusal beceriler bireyin duyguları tanınması, kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması, ifade etmesi, duygularını düzenlemesi ve ortama uygun hale getirmesi gibi yetenekleri kapsamaktadır (Mayer ve Cobb, 2000). Aşağıda temel duygusal beceriler ayrı ayrı ele alınmıştır.

**Duyguları Tanıma Becerisi:** Duygusal becerilerin içerisinde yer alan duyguları tanıma becerisi duygusal yüz ifadelerini ve ipuçlarını değerlendirerek karşıdaki bireyin hissettiği duyguyu fark edebilme yeteneğidir (Gallese, 2003). Duygular çoğunlukla yüz ifadelerine yansıyan süreçlerdir. Duygusal mesajların iletilmesinde yüz ifadeleri önemli bir rol oynamaktadır. İnsanların duygularını yüz ifadeleriyle iletme konusunda biyolojik olarak hazır bir yapıya sahip oldukları ileri sürülmektedir (Çelik, Tuğrul ve Yalçın, 2002). Başkalarının duygu dışavurumlarını doğru olarak tanyabilme yetisi sözel olmayan iletişim sisteminin önemli bir bileşenidir; ortama uyum sağlamak ve ortamı düzenlemek için gerekli bir yetidir. Kişilerarası ilişkilerde doyurucu ve başarılı bağlar kurmak, duygu dışavurumu ile ilgili

ipuçlarının doğru yorumlanmasıyla ilgilidir (Erol, Ünal, Gülpek ve Mete, 2009). Örneğin duygusal bir konuşma sırasında gözlerin dolması, kızgınlık durumunda kaşların atılması karşıya üzüntü ve kızgınlık duygusunun yaşandığı ile ilgili mesaj veren ipuçlarıdır. Bi-reyin bu duygusal ipuçlarını tanıma konusundaki yetersizlikleri sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilecek durumlar yaratır.

**Duyguları Anlama Becerisi:** Duyguları anlama becerisi bireyin duyguların altında yatan nedenleri görmesi, birkaç duyguyu aynı anda yaşayabileceğini ve bir duygunun nasıl ilerleyeceğini fark etmesidir. Duyguları anlama aynı zamanda bireyin duyguları arasındaki geçişleri ve değişimleri anlayabilmesi yeteneğidir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Çocuğun sosyal ilişki içerisinde bulunduğu arkadaşlarının duygularını anlayabilmesi, bu ilişkinin devamı açısından çok önemlidir (Greenberg, 1997). Çünkü arkadaş ilişkilerinde karşıdaki bireyin hissettiği duyguyu anlamamak, yanlış anlamak ya da bir davranışın karşıdaki kişi de hangi duyguyu uyandıracadıını tahmin edememek o kişiye verilecek tepkiyi büyük ölçüde belirleyeceğinden ilişkinin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi açısından çok önemlidir. Örneğin; ocuk üzgün olan bir arkadaşının yaşadığı duyguyu yanlış anlayıp onun konuşmamasına kızgınlıkla tepki verirse bu aralarındaki ilişkiyi olumsuz etkiler (Dunn ve Hughes, 1998).

**Duyguları İfade Etme Becerisi:** Duyguları ifade etme becerisi duygusal becerilerin ve bireyin sosyal ilişkilerinin merkezinde yer alan bir yetenektir. Çünkü duyguların doğru şekilde ifade edilmesi bir iletişimi geliştirebilirken, yanlış ifade edilmesi iletişimin hatalı ilerlemesine hatta bozulmasına neden olabilir (Nissen ve Hawkins, 2010). Örneğin; mutluluk gibi olumlu duyguların doğru şekilde ifade edilmesi bireyin sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlayabileceği gibi, öfke gibi olumsuz duyguların doğru ifade edilememesi de sosyal ilişkilerin zedelenmesine neden olabilir (Denham et al., 2003). Aynı zamanda olumlu veya olumsuz duygularını açığa çıkaramayan insanlar, birçok fiziksel ve psikolojik sorun açısından tehdit altındadırlar (Yavuzer, 2001). Duyguların yanlış ifade edilmesi, ifade edilmemesi ya da yok sayılması duygusal enerjinin boşaltılmamasına bu da bireyin sağlığında ve insanlarla iletişiminde bozulmalara yol açar (Kocayörük, 2004). Sağlıklı bir iletişim için sorun çözme yöntemleri olarak kaçmak ya da karşıdaki bireye zarar vermek yerine, uzlaşmacı yöntemleri kullanmak gereklidir. Bunun için bireyin duygularını karşısındaki kişiye ifade edebilmesi önemlidir. Duygularını ifade edebilme becerisi yetersiz olan bireyler ise, kişilerarası ilişkilerinde birtakım sorunlar yaşayabilirler. ulha ve Dereli (1987) de, iletişim sorunları arasında; duygu ve düşüncelerini açıkça söyleyememek, rahat konuşmamak, yaş ve sosyal statü olarak daha büyüklerle rahat konuşmamak, bir arkadaş grubuna girememek, karşı cinsle arkadaş olamamak şeklinde ifade etmektedirler. Bu problemlerin ortadan kaldırılabilmesi için de bireyin duyguları ifade etme becerisinin geliştirilmesi gerekmektedir (Akt. Baydan, 2010).

**Duyguları Düzenleme Becerisi:** Duyguları düzenleme becerisi bir olay karşısında amaca ulaşabilmek için duygularını arttırma, azaltma veya aynı düzeyde devam ettirme yeteneğidir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991). Bir başka tanıma göre “ocukların kendilerini ve duygularını düzenlemeleri ve bu düzenleme sürecinde duyguları ile başa çıkma stratejileri geliştirmeleri” dir (Santrock, 2004). Araştırmacılar duygusal düzenleme becerilerinin

zaman içinde gelişiminin beynin olgunlaşması, sosyalleşme, çevre, bireysel özellikler ve daha pek çok etkenle ilgili olduğunu düşünmektedir (Friedlmeier & Trommsdorff, 1999). Bir çocuğun farklı duygulanımlar yaşaması, bir durumun yarattığı duygunun yoğunluğunu azaltıp artırabilmesi, duygu yoğunluğunun yaşandığı süreyi kontrol edebilmesi, bir duygudan başka bir duyguya geçebilmesi duyguları düzenleme becerileri ile ilgili durumlardır. Bireyin duyguları düzenleme becerisinin gelişimi sosyal ilişki kurabilmesi ve mevcut ilişkilerini devam ettirebilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Duyguları düzenleme becerileri gelişmemiş çocuklar okul ortamında davranış ve akademik başarı anlamında problem yaşarlar ve içsel ve dışsal davranış problemleri gelişimi açısından risk taşırlar (Calkins & Howse, 2004; Kopp & Neufeld, 2003). Duyguları düzenleme becerisinin gelişmesi için çocuğun öncelikle kendi duygularını anlama ve içinde bulunduğu ortama uygun biçimde duygularını ifade edebilme becerilerinin de gelişmesi gerekir (Mecklem, 2008).

### **Duygusal becerilerin önemi**

Çocuk gelişimi ve eğitimi alanında yapılan araştırmalar duygusal gelişim ve duygusal becerilerin sosyal gelişim, akranlarla iletişim, davranış gelişimi, okul olgunluğu ve bilişsel becerilerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Knitzer & Lefkowitz, 2005). Duygusal beceriler yeterli düzeyde gelişmediği takdirde çocukların okul hayatına uyum sağlamada sorunlar yaşadıkları, akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kuramadıkları ve akademik başarılarının da düşük olduğu sonucuna araştırma bulgularında sıklıkla rastlanmaktadır (Bracken & Fischel, 2007; Hyson, 2004). Özellikle okul öncesi dönemde duygusal becerileri gelişmemiş çocukların akranları ile ilişkileri zayıftır ve sosyal ilişkilerinde karşıdaki akran ya da yetişkine öfke, saldırganlık, kızgınlık tepkilerini kullanma eğilimindedirler (Eisenberg & Fabes, 1995). Erken çocukluk dönemi çocuğa duygusal becerilerin kazandırılması konusunda yardımcı olunması gereken en uygun dönemdir. Bu dönemde uygun eğitimsel düzenlemelerle çocuklara duygusal becerilerin kazandırılmaması çocuğun gelişim süreci içerisinde sosyal, akademik, duygusal ve davranışsal problemler açısından riskli konuma gelmesine neden olur (Novick, 2004; Antidote, 2003). Okul öncesi eğitim sınıflarında çocuk merkezli bir eğitim yürütülmesi sınıf içi duygusal atmosferi olumlu hale getirir ve öğrenmeyi artırır (Keough, 2003). Duygusal beceri eğitimlerinin okul başarısına, öğrenmek için güdülenmeye, öğrencinin ilgisini okula çekmeye, akran ilişkilerini artırmaya da etkisi vardır (Zins, 2001). Okula başlarken gerekli bir takım sosyal ve duygusal yeteneklere sahip olmayan çocuklar okulun beklentilerini yerine getirememekte, arkadaşlık kurma ve başkalarıyla uyum içerisinde bir arada yaşama becerilerini gösterememektedir (Walker ve Golly, 1999).

Zihinsel işlevlerin yapı taşı olan duygusal beceriler gündelik yaşamın da ayrılmaz bir parçasıdır. Davranış, düşünce, inanç ve karar verme süreçleriyle etkileşim halinde olup davranışlara rehberlik ederler ve bireyin çevresine uyumunu sağlarlar. Duygusal beceriler, bireyin yalnızca kendi davranışlarını yönlendirmekle kalmaz, başkalarının zihinsel süreçlerini algılamasına da yardımcı olur, sosyal ilişkileri şekillendirir (Salah, 2006).

## Okul Öncesi Dönemde Duygusal Becerilerin Geliştirilmesi ve Desteklenmesi

Sosyal ve duygusal gelişim ile ilgili araştırmalara göre çocukların davranış örüntülerini kazanmasında öğretmenler, akranlar ve aileler büyük etkiye sahiptir (Farrer, 2004). Duygusal becerilerin geliştirilmesinde öncelikle öğretmen, aile ve çocuğun çevresindeki yetişkinler çocuğun dikkate alınma, kabul edilme, takdir edilme, teşvik edilme, sevgi ve şefkat, saygı, destek, güven ve gerekli durumlarda teselli edilme gibi temel duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalı ve bu ihtiyaçlarını karşılayabilmelidir (Bowlby, 1997). Ayrıca öğrencilere sosyal ve duygusal becerilerin kazandırılması için ne kadar erken dönemde eğitim vermeye başlanırsa, eğitim o kadar etkili olmaktadır (Farrer, 2004). Bu süreçte okul öncesi eğitim dönemindeki çocukların duygusal becerilerinin desteklenmesi konusunda öğretmenin ve ailelerin üzerine düşen birtakım görevler bulunmaktadır.

### Duygusal Becerilerin Desteklenmesinde Öğretmenin Rolü

Okul öncesi eğitim sınıflarında çocukların duygusal becerilerinin geliştirilmesi konusunda öğretmenlere birçok görev düşmektedir. Bu görevler alt başlıklar halinde aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

#### *Öğretmenin ilişki kurucu olması;*

Sınıf içerisinde öğretmen *ilişki kurucu* olarak görev yapmalıdır. Özellikle bağlanma teorisini göz önünde bulundurulduğunda okul öncesi dönemde olan çocuğun öğretmeniyle olan ilişkisi çocuğun duygusal becerilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilecek bir ilişkidir (Nissen ve Hawkins, 2010). Öğretmenlerin çocukların kendilerine özgü ihtiyaçlarına duyarlılık gösterdikleri ilişkiler çocukların sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimlerine katkıda bulunur. Öğretmeniyle arasında güvene dayalı bir ilişkinin olması çocuğun sınıf içi etkinliklere daha kolay katılmasını sağlar ve merak ettiği şeyleri keşfetme girişimlerini destekler (Shonkoff & Phillips, 2001). Ancak öğretmenle çocuk arasında bağımlılık ve çatışmaya dayalı bir ilişkinin varlığı çocuğun okul etkinliklerine katılımını, öğrenmeyi ve akademik başarıyı olumsuz etkiler (Coplan & Prakash, 2003). Öğretmenle arasındaki güvene dayalı bireysel ilişki çocuğa duygularını ifade etmeyi deneyimleyebileceği bir alan sunar, aynı zamanda öğretmene de çocuğun duygusal iyi olma hali hakkında bilgi sağlar. Bu güven ortamında öğretmen çocuğun kişisel olarak duygularını nasıl ifade ettiğini ve sınıf içi olaylar sırasında duygularını nasıl düzenlediğini gözlemleyebilir. Öğretmenin çocuğun duygusal becerilerinin farkında olması öğretmene çocuğun ihtiyaç duyduğu desteği planlama olanağı verir (Nissen ve Hawkins, 2010).

Öğretmenler her çocuk farklı bir bireydir ilkesinden yola çıkarak çocuğun özelliğini, ilgisini ve ihtiyaçlarını de göz önünde bulundurarak her çocukla ona özel ve ayrı bir ilişki kurmalıdır. Örneğin sınıf ortamında bazı çocuklar bir etkinliğe katılmadan önce diğer çocukları biraz gözlemleyip etkinlik hakkında fikir sahibi olduktan sonra o etkinliğe katılır-

lar. Öğretmen böyle bir durumda çocuğun özelliğini bilerek çocuğa saygı göstermezse ve çocuğu etkinliğe katılmaya zorlarsa bu çocukta stres yaratarak çocuğun olumsuz duygular yaşamasına ve kendini yanlış ifade etmesine neden olur (Hyson, 2004).

### **Öğretmenin iyi bir gözlemci olması;**

Ayrıca öğretmen **iyi bir gözlemci olmalı**, çocuğun hayatında meydana gelen değişiklikleri fark edebilmelidir. Bunun için de çocuğu iyi tanımalı ve çocuktaki değişiklikleri fark edebilmelidir. Böyle durumlarda, çocuğa yanında olduğunu hissettirmeli, yaşanan durumları çocuğun yaşına uygun ifadelerle açıklamalı, çocuğa güvende olduğunu, anlaşıldığını ve değerli olduğunu hissettirebilmelidir. Öğretmen sınıf ortamında çocukla öğretim sürecindeki etkileşimleri sırasında çocuğun değerlerini, içinde bulunduğu duygusal durumu ve güvenlik açısından kendisini güvende hissedip hissetmediğini dikkate almalıdır. Çünkü bu faktörler çocuğu olumsuz etkileyerek öğretimin başarısız olmasına neden olur (Keogh, 2003; Hyson, 2004; Webster-Stratton, 1999; Nissen ve Hawkins, 2010).

### **Öğretmenin olumlu davranışları pekiştirmesi;**

Öğretmen sınıf içerisinde çocukların sadece olumsuz davranışlarını görüp düzelten bir kişi olmamalıdır. **Olumlu davranışların fark edilerek pekiştirilmesi** duygusal becerilerin desteklenmesinde çok önemli bir yere sahiptir. Bunun için öğretmen sınıfındaki bir öğrencinin olumlu davranışını mutlaka övgüyle ödüllendirmeli, arkadaşlarının da bu davranışı fark etmelerini sağlamalıdır. Böylece hem olumlu davranan çocuğun benlik saygısına katkı sağlayacak, hem de diğer çocukları da olumlu davranışlar sergileme konusunda teşvik etmiş olacaktır (Fox & Harper Lentini, 2006).

### **Öğretmenin çocuğu yönlendirmesi ve model olması;**

Öğretmenin çocuğun duygusal becerilerini destekleme konusundaki görevlerinden biriside çocuğa **çocuğu yönlendirme ve model olmasıdır**. Okul öncesi eğitim öğretmenin önemli görevlerinden biriside etkinlikler sırasında çocuğu ve davranışlarını gözlemek, olaylar karşısındaki tepkilerini değerlendirmektir. Böylece öğretmen çocuğun duygusal beceri profili hakkında bilgi sahibi olarak ona göre yönlendirme yapabilecektir. Öğretmen aynı zamanda çocuğa hayal kırıklığına uğradığı, üzüldüğü kızdığı zamanlarda yaşadığı duyguyu tanıyabilmesi, isimlendirebilmesi, duygularını uygun bir şekilde ifade edebilmesi konusunda da yönlendirici ve model olmalıdır. Örneğin çocuğa hatalı bir davranış sergilediğinde özür dilemesi gerektiği ve nasıl özür dileyeceği konusunda yönlendirici ve model olmalıdır. Öğretmen model olma konusunda kendi davranışlarını kullanabileceği gibi kukla gösterileriyle de çocuğa kazandırmak istediği bir davranış hakkında model oluşturabilir (Webster-Stratton, 1999; Webster-Stratton & Reid, 2004; Katz & McClellan 1997).

### ***Öğretmenin sınıfta sağlıklı bir ortam yaratması;***

Öğretmenin çocuğun duygusal becerilerini geliştirme konusunda bir diğer görevi ise ***sınıf içerisinde sağlıklı bir ortam yaratmaktır***. Böyle bir ortam için sınıfı stresten uzak huzur ve güven verici her bireyin birbirine saygılı olduğu, bir ortam haline getirmelidir. Her çocuğun başarabileceğine inanmalı, sınıf içi etkinlikleri çocuğun önceden tahmin edebileceği belirli rutinler şeklinde yürütmelidir. Her çocuğa sorumluluk verecek şekilde öğrenme etkinliklerini planlamalı, çocukların özellikleri ve gereksinimlerini göz önünde bulunduran, serbest oyun zamanını belirli süreler dâhilinde kullanan, çocuğa sınıf içerisinde fırsat eğitimine uygun seçenekler ve problem çözme tecrübe edebileceği zorluklar yaratan bir eğitim ortamı yaratmalıdır (Nissen ve Hawkins, 2010; Hyson, 2004).

### ***Öğretmenin fırsat eğitiminden yararlanması;***

Duygusal becerilerin geliştirilmesinde planlı etkinliklerden çok öğretmenin sınıf ortamında yaşanan günlük olayları değerlendirerek gerçekleştirdiği ***fırsat eğitimleri*** kullanılmaktadır. Örneğin bloklarla oynarken bloklar yıkıldığında üzülen ya da başka bir arkadaşı bloklarını yıktığı için kızan bir öğrencinin duygusal durumunu fark eden bir öğretmen çocuğun bu duygusal süreci uygun şekilde yönetebilmesi için çocuğa rehberlik edebilir (Hemmeter ve Otrosky, 2006; Domitrovich, Cortes, & Greenberg, 2007).

### ***Öğretmenin uygun etkinlik ve materyal seçmesi;***

Sınıf ortamında çocukların duygusal becerilerini desteklemek isteyen bir öğretmenin dikkat etmesi gereken en önemli noktalardan birisi ***etkinlik seçimi ve materyal kullanımudur***. Eğitim programlarına etkinlik seçiminde öğretmenin rastgele etkinlikler yerine çocukların duygularını ifade etmeleri için uygun etkinlikler seçmek duygusal becerilerin desteklenmesinde önemli rol oynar (Ashiabi, 2000). Öğretmenler ayrıca seçtikleri etkinliklerde kullandıkları materyallerle de çocukların duygusal becerilerinin gelişimine katkı sağlayabilir.

Bütün bu ilkeleri benimseyerek sınıf ortamında duygusal becerileri destekleyici etkinlikler içeren ve araştırma sonuçlarıyla uluslararası etkililiği kanıtlanmış birçok eğitim programı bulunmaktadır. Bu programlardan bazıları ***“Second Step, PATHS, Dina Dinosaur School, SCERTS, Strong Kids/Strong Teens, Making Choices: Social Problem Solving for Children A New Project, I Can Problem Solve (ICPS)”*** isimli programlardır (Mecklem, 2008). Bu programlarda kuklalar, maske ve başlıklar, duygusal yüz ifadesi kartları, video gösterileri kullanılmıştır. Ayrıca duvarlara asmak için tasarlanmış, sınıf kurallarını, duygu kontrol basamaklarını, arkadaşlık ilişkilerini, problem çözme becerilerini gösteren poster ve afişlere, çocukların olumlu davranışlarını pekiştirmek için özel hazırlanmış mühürlere, magnetlere, duygusal becerileri destekleyici hikâyelere, şarkılara ve oyunlara sıklıkla yer verilmiştir. Programa katılan çocukların ailelerine de sınıf içerisinde yapılan etkinlikler ve evde duygusal becerileri desteklemek için yapabileceği etkinlik örneklerini içeren aile mektupları gönderilmektedir. Bu programlar genel olarak yıl boyunca günlük eğitim programına ilave etkinlikler biçiminde uygulanarak duygusal beceri gelişimini desteklemeyi amaçlamaktadır (Webster-Stratton, 1999; Webster-Stratton & Reid, 2004; Greenberg, 1997; Kusche, & Greenberg, 1994).

Öğretmenler ve sınıf içerisinde uygulanan eğitim programlarının yanı sıra duygusal becerileri destekleme konusunda ailelere de önemli görevler düşmektedir.

### Duygusal becerilerin desteklenmesinde Ailenin rolü

Çocukların duygusal becerilerinin geliştirilmesinde ailelerin yapması gerekenler konu ile ilgili literatür taranarak ve araştırmalar incelenerek aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır:

- Aileler çocuğa karşı tutum ve davranışlarında mümkün olduğunca tutarlı ve kararlı olmalıdır.
- Çocuğun hissettiği duygulara karşı duyarlı olunmalı, bedensel ipuçları ya da davranışlarından çocuğun bir duygu yaşadığı anlaşılıyorsa çocukla bu duygu hakkında konuşulmalıdır. Üzgün görünüyorsun, bu konuda konuşmak ister misiz? gibi
- Çocukla beraber izlenen bir çizgi film, okunan bir hikâye sonrası kahramanların duyguları ve duyguların sonucu olarak sergiledikleri davranışlar hakkında konuşulmalıdır.
- Çocuğu tanımak için çaba sarf edilmelidir. Çocuğun nelerden hoşlandığı, neleri sevmediği bilinerek bunlar dikkate alınmalıdır. Örneğin; başkalarının yanında övülmekten hoşlanmayan bir çocuğu iyi bir davranışından dolayı insanların içinde övmek çocuk için olumlu etki yerine olumsuz etkiler yaratır. Oysa **çocuğa uygun** yöntemlerin kullanımı hem ailenin amacına ulaşmasını hem de çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlar.
- Çocuk bir konuda konuşma ihtiyacı içerisinde olduğunda mutlaka dikkatle dinlenmelidir. Dinleme işi başka bir işin yanında ek bir etkinlik olarak yapılmamalı, çocuk özel olarak dinlenmeli ve çocuğa da bu hissettirilmelidir. Dinleme etkinliği sırasında da yaşadığı duyguların anlaşıldığı çocuğa sözel olarak ifade edilmelidir.
- Çocukla birlikte oyun oynamak için fırsatlar yaratılmalıdır. Oyun çocuğun duygularını en rahat ifade edebileceği alan olduğundan oyunun bu özelliğinden yararlanılarak çocuğa duygularını yansıtma fırsatı sağlanmalıdır.
- Aile içi kararlarda çocuğa da söz hakkı verilmeli, bir karar alırken çocuğun fikri ve konuyla ilgili duyguları da dikkate alınmalıdır.
- Çocukların her biri ile ayrı, özel olarak vakit geçirilmelidir. Bu özel paylaşım anları çocuğun anne-babayla ilişkisinin ve iletişiminin güçlenmesini, kendisini daha rahat ifade edebilmesini sağlayacaktır.
- Çocuğun duyguları önemsenmeli ve kabul edilmelidir. Çocuk duyguları hakkında konuşması konusunda cesaretlendirilmelidir.



- Anne-babalar da kendi yaşadıkları duyguları ifade ederek, gerektiğinde düzenleyerek çocuklarına örnek olmalıdır.
- Çocuk olumsuz bir davranış sergilediğinde kendi kendisine yüksek sesle yaşadığı durumu ifade edebilmesi çocuğa öğretilmelidir. Örneğin; hatalı bir davranışından sonra: “Ben hatalı davrandım. Böyle davranmamalıydım” gibi kendi kendisine davranışlarını gözden geçirebilmesi öğretilmelidir.
- Yoğun ve olumsuz bir duygulanım yaşadığında durumla ilgili bir davranış sergilemeden önce derin bir nefes alıp düşünerek, problemi ve ne yapması gerektiğini düşünmesi öğretilmelidir (Kaplumbağa tekniği). Ayrıca olumsuz bir duygu yaşaması durumunda çocuğa destek olunmalıdır. Örneğin aile oyun etkinliğinde oyunu kaybeden ve bundan çok etkilendiğini fark ettiğinde çocuğuna: “Oyun boyunca çok iyi oynadığın halde oyunu kaybetmen beni de hayal kırıklığına uğrattı. Kaybettiğin için gerçekten üzgünüm. Ama önemli olan oyun boyunca bu kadar güzel oynamandı. Sen oyunda yapabileceğinin en iyisini yaptın ve çok iyi bir takım üyesi olarak arkadaşlarınla da işbirliği içinde çalıştın. Seninle gurur duyuyorum. Belki de bir sonraki sefer sen kazanırsın” şeklinde bir yaklaşım sergilerse hem çocuğu anladığını hissettirir hem çocuğa değerli olduğu mesajı verir hem de kendi duygularını ifade ederken model olur.
- Çocuğun olumlu davranışları fark edilmeli ve çocuk bu davranışlarından dolayı övülmelidir.
- Çocuğun televizyon ve bilgisayarda izlediği programların içeriğinden haberdar olunmalı, olumsuz duygu ifade etme biçimlerini (şiddet içerikli gibi) teşvik eden programları izlememesi sağlanmalıdır (Webster-Stratton & Reid, 2004; Webster-Stratton, 1999; Eren Yavuz, 2005; Hyson, 2004; Kusche, & Greenberg, 1994; Domitrovich, Cortes, & Greenberg, 2007).

## Sonuç ve Öneriler

Yaşamın ilk yılları sosyal ve duygusal gelişim açısından kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuk üzerinde en etkili olan bireyler aileleridir. Son yıllarda okul öncesi eğitimin yaygınlaştırılması ile eğitim programları ve öğretmenler de çocuğun gelişimsel anlamda desteklenmesi konusunda yaşamsal öneme sahip konuma gelmiştir. Sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesi bakımından da aileler ve öğretmenlere büyük görevler düşmektedir.

Bu bağlamda dikkate alınması gereken noktalar şöyle açıklanabilir:

- Çocuğun duygusal becerilerinin geliştirilmesi okul dönemine yaşlara bırakılmamalı okul öncesi dönemden itibaren uygulanacak düzenli eğitimlerle desteklenmelidir.

- Çocuğun duygusal becerilerinin geliştirilmesi konusunda öğretmenlere düşen görevler göz ardı edilmemeli, öğretmenler düzenlenecek hizmet içi eğitimlerle duygusal beceriler, önemi ve sınıf ortamında nasıl desteklenebileceği konusunda bilgilendirilmelidir.
- Çocuğun duygusal becerilerinin desteklenmesi konusunda ailelere yönelik ve aileleri konu hakkında bilgilendirici aile eğitim programları düzenlenmelidir.
- Duygusal becerileri gelişmiş anne babalar çocuklarının duygusal becerilerini desteklemek konusunda olumlu bir model olabilirler. Dolayısıyla anne-baba olmaya karar veren kişilerin anne babalığa hazırlık kurslarına katılımları sağlanmalı, bu kurslarda anne babaların ebeveynliğe hazırlıkla ilgili eğitimlerin yanı sıra kendi duygusal becerilerini destekleyecek eğitimler almaları da sağlanmalıdır.
- Kitle iletişim araçlarında çocuklara yönelik programların içeriği duygusal beceriler, özellikle de duygu ifade edilişi anlamında olumlu örnek teşkil edecek şekilde düzenlenmeli ve yayınlara bu şekliyle yer verilmelidir. Bunun için çocuk ve medya alanında çalışan uzman eğitimciler, çocuk psikologları ve yayın organları işbirliği halinde olmalıdır.

**KAYNAKLAR**

- Antidote. (2003). *The emotional literacy handbook – promoting whole-school strategies*. London: David Fulton.
- Ashiabi, G. S. (2000). Promoting the emotional development of preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 28 (2), 79-84.
- Başal, H. A. (2004). *Gelişim ve Psikoloji: Nasıl Mutlu Bir Çocuk Yetiştirebilirim?*, 2. Baskı, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Baydan, Y. (2010). *Sosyal-duygusal beceri algısı ölçeği'nin geliştirilmesi ve sosyal-duygusal beceri programının etkililiği*. Doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Bowlby, J. (1997). *Attachment and loss, Vol. I. Attachment*, Australia: Pimlico.
- Bracken, St. S., & Fischel, J. E. (2007). Relationships between social skills, behavioral problems, and school readiness for Head Start children. *NHSA Dialog*, 10, 109-126.
- Calkins, S. D., & Howse, R. B. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 307-332). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cicchetti, D., Ganiban, J. & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high risk populations to understanding the development of emotion regulation. In: J. Garber & K. A. Dodge (Editör), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, UK: Cambridge University Press, Cambridge, 15-48.
- Coplan, R. J., & Prakash, K. (2003). Spending time with teacher: Characteristics of preschoolers who frequently elicit versus initiate interactions with teachers. *Early Childhood Research Quarterly*, 18, 143-158.
- Çelik, E., Tuğrul, B. & Yalçın, S.S. (2002). Dört-altı yaşlar arasındaki anaokulu çocuklarının duygusal yüz ifadesiyle kendilerini, anne-babalarını ve öğretmenlerini algılaması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 29-39.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K. & Auerbach-Major, S. (2003). Preschool emotional competence: pathway to social competence?. *Child Development*, 74, 238-256.
- Domitrovich, C. E., Cortes, R. & Greenberg, M. T. (2007). Improving young children's social and emotional competence: a randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 67-91.
- Dunn, J. & Hughes, C. (1998). Young children's understanding of emotions within close relationships. *Cognition and Emotion*, 12, 171-190.
- Eisenberg, N. & Fabes, R. (1995). The relation of young children's vicarious emotional responding to social competence, regulation, and emotionality. *Cognition and Emotion*, 9 (2/3), 203- 226.
- Eren Yavuz, K. (2002). *Duygusal zeka gelişimi*. Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları.
- Erol, A., Ünal, E. K. Gülpek, D. & Mete, L. (2009). Yüzde dışavuran duyguların tanınması ve ayırt edilmesi testlerinin türk toplumunda güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 10, 116-123.
- Farrer, S. (2004). School-based program promotes positive behaviour, reduces risk factors for drug use other problems. *Nida Notes*. National Institute on Drug Abuse, 18 (6), 1-6.

- Fox, N. & Harper Lentini, R. (2006). You Got It!" Teaching social and emotional skills. *Journal of the National Association for the Education of Young Children, NAEYC*.
- Friedlmeier, W. & Trommsdorff, G. (1999). Emotion regulation in early childhood: a cross-cultural comparison between German and Japanese toddlers. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 30* (6), 684-711.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: the shared manifold hypothesis and the neutral basis of inter-subjectivity. *Psychopathology, 36*, 171-180.
- Greenberg, M. T. (1997). Promoting social and emotional competence: The PATHS Curriculum and the CASEL Network. *Reaching Today's Youth, 49-52*.
- Hemmeter, M. L. & Ostrosky, M. (2006). Social and emotional foundations for early learning: A conceptual model for intervention. *School Psychology Review, 35*, 583-601.
- Hyson, M. (2004). *The emotional development of young children: building an emotion-centered curriculum*. 2. Baskı, New York: Teachers College Press.
- Kartal, H. (2007). The effect of mother-child education program which is one of the early childhood education programs on cognitive development of six age children. *Elementary Education Online, 6*(2), 234-248.
- Katz, L. G. & Meclellan, D. E. (1997). *Fostering children's social competence: The teacher's role*. Washington, DC: NAEYC.
- Keogh, B. K. (2003). *Temperament in the classroom*. Baltimore: Brookes Publishing.
- Knitzer, J., & Lefkowitz, J. (2005). *Resources to promote social and emotional health and school readiness in young children and families*. New York: National Center for Children in Poverty.
- Kocayörük, A. (2004). *Duygusal zeka eğitiminde drama etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kopp, C. B., & Neufeld, S. J. (2003). Emotional development during infancy. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 347-374). New York: Oxford University Press.
- Kusche, C. A. & Greenberg, M. T. (1994). *The PATHS Curriculum*. Seattle: Developmental Research and Programs.
- Mayer, J. D. & Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense?. *Educational Psychology Review, 12*(2), 163-183.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*, 197-215.
- Mecklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science+Business Media, New York, USA: Springer edition
- Nissen, H. & Hawkins, C. J. (2010). Promoting emotional competence in the preschool classroom. *Childhood Education, 86* (4). <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&d=5043373210>.
- Novick, R. (2004). *Early years are learning years*. NAEYC.
- Salah, A. A. (2006). *İnsan ve Bilgisayarda Yüz Tanıma*, Uluslararası Kognitif Nörobilim Sempozyumu, Mayıs 2006, Marmaris, Turkey.

- Santrock, J. W. (1997). Life-span development. 6. Baskı, Dubuque: Iowa: Wm. C. Brown.
- Senemoğlu, N. (2004). Gelişim öğrenme ve öğretim / Kuramdan uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. (Eds.). (2001). From neurons to neighborhoods: The science of early child development. Washington, DC: National Academy Press.
- Walker, H.M. & Golly, A.M. (1999). Developing behavioral alternative for antisocial children at the point of school entry. *The Clearing House*, 73(2), 104-106.
- Webster-Stratton, C. & Reid, M. J. (2004). Strengthening social and emotional competence in young children the foundation for early school readiness and success. *Infants and Young Children*, 17 (2), 96–113.
- Webster-Stratton, C. (1999). How to promote children’s social and emotional competence. London: Paul Chapman.
- Yavuzer, H. (2001). Çocuk psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Zins, J. E. (2001). Social-emotional learning and social success. *The Ceic Review*. 10, 1-6.

