

## ÇOCUĞUNUZUN DUYGULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN<sup>1</sup>

Prof. Dr. Mehmet Zeki AYDIN<sup>2</sup>

Duygu, içinde haz ve elem özelliği bulunan ruhsal olaylar şeklinde tanımlanmaktadır.

Hoşa giden hâle haz, hoşa gitmeyen hâle de elem diyoruz. Duygular, bilincin etkisi olmadan iç ve dış olaylara bir tepki olarak beliren ve çoğu zaman dil ile anlatılması güç olan hoş olan ve olmayan ruhsal olaylardır.

Duygular çeşitli şekilde sınıflandırılmışlardır. Bunların en temeli, duyulara bağlı olan, ağrı, acı, tatlı, hoş veya hoş olmayan koku, soğuk ve sıcaklık arasında uyanan duygulardır. İkinci olarak içgüdüsel duygular gelir, örneğin, isteksizlik, korku, sevgi, endişe, dehşet, yılgınlık, haset, ilişki kurma, araya mesafe koyma, para ve mal sevgisi, makam ve şöhret sevgisi, kin, adalet, eşitlik, fedakârlık, yardımlaşma, merak bunlardan bazılarıdır. Bunların dışında bir de din, ahlâk, estetik vb. yüksek duygular vardır.

Çocuğun duyguları ile davranışlarını birbirinden ayırt etmek gerekir. Örneğin, hiç kimse birini öldürme duygusundan dolayı cezalandırılmaz, ancak birisini öldürdüğü zaman cezalandırılır. Anne babanın duygu ile davranış arasındaki ayrımı görebilmesi önemli ve gereklidir. Çünkü çocuklar davranışlarını kontrol etmeyi öğrenebilirler, fakat duyguları kontrol etmek imkansızdır. Duygular da tıpkı düşünceler gibi hiçbir kısıtlamaya, engele uğramadan oluşur. Örneğin, her çocuk zaman zaman öfkeli olabilir. Öfke duygusunu kontrol etmesini, öfkelenmemesini istemek anlamsız ve yanlış bir tutumdur. Davranışlar derken, çocuğun dışa dönük, dışa vuran hareket ve tutumlarını anlamalıyız. Örneğin, “Karşıdan karşıya koşma!” dediğiniz çocuk, sokakta koşuyorsa; “Arkadaşına vurma!” dediğiniz çocuk arkadaşına vuruyorsa; yapma dediğiniz şeyi yapıyorsa; bu dışa dönük hareketler, birer davranıştır.

Duygular ise çocuğun içindeki, dışa vurmadığı tutumlarıdır. Çocuğun öfkeli, neşeli, utangaç, korkak, sevecen olması onun duygularıdır.

Kendine güveni olan, ruhsal yönden sağlıklı çocuklar yetiştirmek için, anne babalar çocuklarının duygularını açığa vurmalarına imkan tanımalıdırlar. Ne yazık ki, çoğunluk hiç böyle olmaz ve anne babaların çoğu, çocuklarının duygularını diledikleri gibi dile getirmelerine izin vermezler. Örneğin kardeşlerine öfkelenen ve ona, “Senden nefret

---

<sup>1</sup> Bu yazı, “Çocuğunuzun Duygularını Anlamaya Çalışın”, **Zaman Gazetesi Ailem** Eki, İstanbul, 13.08.2005, sayı:140, ss.26-27’de yayımlanmıştır.

<sup>2</sup> www.mehmetzekiaydin.com Email:mzekiaydin@mynet.com

ediyorum.” diye haykıran bir çocuğun annesi, hiçbir zaman tutup da “Aferin çocuğum, dök içini, ne duyuyorsan onu söyle.” demez de “Aman ne ayıp, insan hiç kardeşinden nefret eder mi? Sen ne kadar çok seversin cici kardeşini” der. Annenin bu tutumu, çocuğun dış görünüşte duygularını saklamasından ve fırsatını bulunca kardeşinin canını yakan sinsi bir çocuk hâline gelmesinden başka bir yarar sağlamaz. Anne babanın, çocuğun duygularını kısıtlamaya kalkışması, sadece “olumsuz” gördükleri duygular için söz konusudur. “Seni öyle çok seviyorum ki anneciğim” diyen hiçbir çocuğa annesi tutup da “Sakın bir daha böyle konuştuğunu duymayayım” demez. Halbuki, “olumlu” duyguların açığa vurulmasına nasıl imkan tanınıyorsa, “olumsuz” sayılan öfke, korku, utangaçlık, acı, güvensizlik gibi duyguların da açıklanması, çocuğun bu duyguları aşması yönünden yararlı ve gereklidir.

### **Kötü duygularla baş etme yollarını öğretin**

Kabul edilmesi gereken şudur ki, insan ilişkilerinde sevgi ile nefret, bağımlılık ile düşmanlık, başarı ile endişe duyguları daima yan yana bulunmaktadır. Duyguların duyulması normaldir. Normal olmayan, bu duyguların yol açtığı aşırı davranışlardır. Davranışların iyi olanları övülmeli, kötü olanları yerilmelidir ki, onların olumlu yönde yönlendirilebilmeleri mümkün olsun. Örneğin, herkeste bulunan kıskançlık duyguları nedeniyle, çocuklara, kardeşlerini kıskanmamalarını söyleyecek yerde, bu duyguları ile nasıl baş edebileceklerini öğretmek, yaradılışa daha uygun bir yöntemdir. Bu yol büyükler için belki zordur, çocukla daha fazla meşgul olmayı gerektirir, fakat çocuklar için ve ailenin bütünü için mutluluğu için gereklidir.<sup>3</sup>13.08.2005

---

<sup>3</sup> Bu yazı, “Çocuğun Duyguları Anlaşılmaya Çalışılmalıdır”, **Mercan Pınarı**, Sivas 2005, sayı:1, ss.32-33’de yayımlanmıştır.