



ÖZEL ANKARA
ABC OKULLARI

DUYGUSAL ZEKA

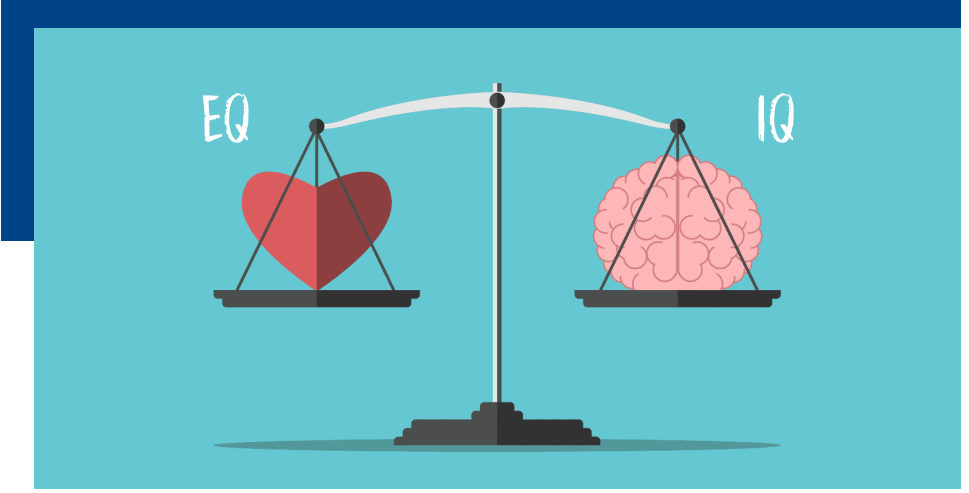






Duygusal Zeka konusu ile ilgili hazırladığımız bu kitapçıkla evde ve okulda akademik eğitime verilen önemin yanı sıra iletişim, insan ilişkileri, empati kurabilme ve sosyal becerilerin geliştirilmesinin hayatta başarılı ve mutlu olmakta en az akademik başarı kadar önemli bir yer tuttuğunu anlatmak istedik. Bu yazının duygusal zeka ile ilgili farkındalığın oluşması ve çocuklarımızın duygusal zeka gelişimine katkıda bulunması bakımından faydalı olmasını diliyoruz.

ÖZEL ABC OKULLARI
REHBERLİK SERVİSİ



DUYGUSAL ZEKA

Son yıllarda yapılan pek çok çalışma “zeka” tanımının genişletilmesi ve klasik olarak kabul edilen IQ yani entellektüel zekanın yanı sıra EQ yani duygusal zekanın da bu tanım içinde yer alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Duygusal zeka duygularının farkında olma, duygularla başa çıkabilme, empati kurabilme, kendini motive etme ve ilişkileri yönetebilme yeteneklerini kapsamaktadır.

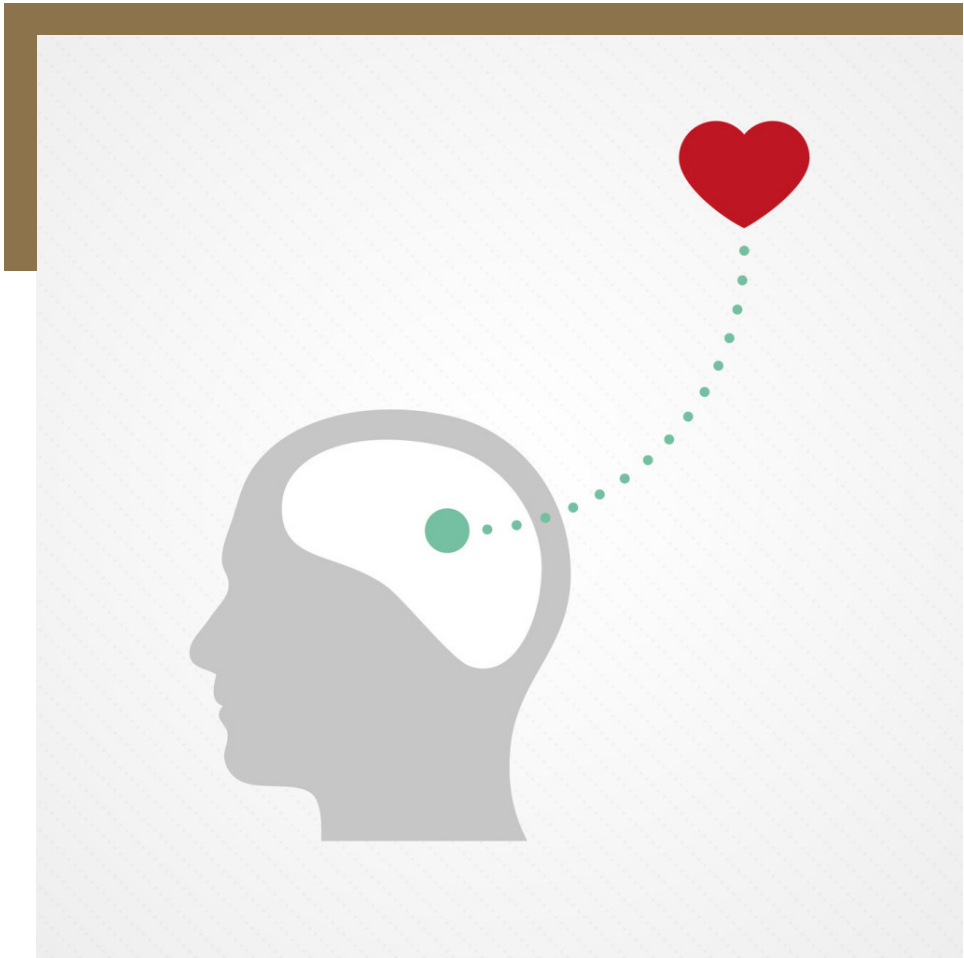
“Duygusal zeka” kavramını ilk olarak ortaya koyan Salovey ve Mayer (1990) olmuştur. Daha sonra Goleman (1996) “Duygusal Zeka” adlı kitabında iki tür zihnimiz olduğundan söz etmiştir. Bu zihinlerden biri akılcı zihin, ikincisi ise duygusal zihindir.

DUYGUSAL ZİHİN

Duygusal ve akılcı iki zihin, çoğunlukla bir uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerini birbiriyle kaynaştırarak hayatta yol almamıza yardımcı olur. Duygu; akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir, bazen reddeder. Her ikisi de, beyindeki farklı ama birbiriyle bağlantılı devrelerin işleyişini yansıtır. Genelde duygusal ve akılcı zihin denge halindedir. Ancak yaşamın tehlikede olduğu anlarda, yoğunlaştıkça ve tutkular öne çıktıkça, bu ikisi arasındaki denge bozulur ve duygusal zihin üstünlük sağlayarak akılcı zihni etkisiz hale getirir. (Goleman 1996).

IQ ve EQ'nun ayrı zeka türleri olduğunu düşündüren en önemli kanıtlardan biri; akademik başarı, IQ puanı ya da üniversite giriş sınavı puanları ile hayatta başarılı olmak arasında anlamlı ilişkiler olmadığını ortaya koyan çalışmalardır. Örneğin Harvard'tan mezun olan 95 öğrencinin orta yaşlarına kadar izlendiği bir araştırmada (Vaillant 1977), okul sınavlarında en yüksek notları tutturmuş öğrencilerin daha düşük notları olan arkadaşlarına oranla maaş,verimlilik ve alanlarındaki konumları açısından daha başarılı olmadıkları saptanmıştır.Ayrıca daha düşük notları olan grubun yaşamlarından daha hoşnut ve arkadaş,aile ve aşk ilişkilerinde de daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır.

Gardner ve Krechevsky (1993) ve Stenberg (1985) de IQ testlerinde başarılı olmanın ancak o kişinin bir öğrenci ya da bir öğretim üyesi olarak başarılı olup olmayacağını tahmin etmede kullanılabileceğini ifade etmişlerdir.





DUYGUSAL ZEKANIN ÖZELLİKLERİ

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zeka tanımını beş ana başlık altında toplamışlardır.

1. Duygularının Farkında Olmak: Belirli bir durumda ya da anda ne hissettiğinin farkına varabilmek duygusal zekanın temelidir. İlgörü kazanabilmek ve kendini anlayabilmek için duyguların her an farkında olmak çok önemli bir gerekliliktir. Duygularını tanıyan kişiler, ruh hallerinin farkındadır, kişisel karar gerektiren konularda daha sağlıklı kararlar verebilirler, daha bağımsız davranabilirler, kendi sınırlarından emindirler ve hayata olumlu bir gözle bakabilirler.

2. Duygularla Başa Çıkabilmek: Farkına varılan duygularla uygun biçimde başa çıkabilmek duygusal zekanın temel özelliklerinden bir diğeridir. Kendini yatıştırma, yoğun endişelerden, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulma yeteneği gibi becerileri kapsar. Bu becerisi zayıf olan kişiler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıklarında kendilerini daha kolay toparlayabilmektedirler.

3. Kendini Motive Etmek: İnsanın kendini motive edebilmesi için öncelikle duygularını bir amaç etrafında toplayabilmesi gerekir. Duygusal özdenetim yani doyumunu erteleyebilme ve fevri davranışları engelleyebilme her başarının altında yatan çok önemli bir özelliktir. Kendini motive edebilme yeteneğine sahip kişiler yaptıkları her şeyde çok daha üretken ve etkili olurlar.

4. Başkalarının Duygularını Fark Etmek: Başkalarının duygularını fark edebilmek ya da başka bir deyişle empati kurabilmek, duygusal zekanın vazgeçilemez özelliklerinden bir diğeridir. Empatik kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren sinyallere karşı daha duyarlıdır.

5. İlişkileri Yürütebilmek: Duygusal zekanın bir diğer özelliği de diğer insanlarla olan ilişkileri yürütebilmektir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişilerarası etkililiğin altında yatan unsurlardır.

Her insan duygusal zekanın bu beş farklı alanındaki yetenekleri açısından farklılıklar gösterebilir. Örneğin bazı kişiler başkalarının kaygılarını yatıştırma konusunda çok becerikli olmalarına rağmen aynı beceriyi kendi duygularını yatıştırma konusunda gösteremeyebilirler. Ya da bazı insanlar daha empatik olabilirken bazıları hem kendi duygularının farkında olmak hem de başkalarının duygularına karşı duyarlı olmak konularında çok daha yetersiz kalabilir.

DUYGUSAL ZEKANIN YÜKSEK OLMASI NEYİ SAĞLAR?

- Duygusal zekası yüksek çocuklar fiziksel olarak daha sağlıklı olurlar.
- Duygusal zeka yükseldikçe akademik başarı artar.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar, arkadaşlarıyla daha iyi anlaşır, davranış problemleri azalır ve şiddete daha az eğilimli olurlar.
- Duygusal zekanın yüksek olması, çocukların psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasını sağlar.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar, aile içi kavgalardan ya da boşanmanın yıkıcı etkilerinden kendilerini korurlar.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar, ebeveynleri ile daha yakın ilişkiler kurar; ebeveynlerine daha saygılı ve samimi davranırlar.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar, problem çözmede daha başarılı; stres yaratan olaylar karşısında daha dayanıklıdır.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar, riskli davranış ve alışkanlıklardan uzak dururlar.
- Duygusal zekası yüksek çocukların ailelerine ve onların değerlerine gösterdikleri uyum çok yüksek, disipline ilişkin sorunlar yaşama olasılıkları çok düşüktür.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar, daha mutlu olan; olumlu duyguları yoğun deneyimleyen çocuklardır.



DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞMESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

Duygusal zekanın gelişmesi açısından üzerinde durulan en önemli faktörler “yaş, aile ortamı ve cinsiyet”tir. Araştırmalarda ortaya çıkan bir diğer şaşırtıcı sonuç babalar ile ilgilidir. Babaların ebeveynlik stillerine duygu koçluğunu entegre etmeleri, yani çocuklarının duygularının farkında olmaları ve problem çözmeye onlara yardımcı olmaları, çocukların okul başarılarını ve sosyal ilişkilerini, annelerden çok daha güçlü bir biçimde direkt olarak etkilemektedir.



Yaş: Duygusal zekanın gelişmesi açısından ele alınan faktörlerden ilki yaştır. Duygusal zeka bebeklikten itibaren gelişmeye başlar. Campos ve arkadaşları (1983) bebeklerin çok erken aylardan itibaren annelerinin yüz ifadelerini değerlendirmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Yapılan bir çalışmada 10 haftalık bebeklerin yüz ifadelerinden ve ses tonlarından annelerinin mutlu, üzgün ve kızgın olduklarını anlayabildiklerini ortaya koymuştur.

Aile Ortamı: Duygusal zeka gelişimi açısından çocuğun yetiştiği aile ortamı da çok önemlidir. Aile yaşamı, duygusal derslerin verildiği ilkokuldur. Bu duygusal dersler sadece anne-babanın çocuklarına doğrudan söyledikleri ve yaptıkları ile değil, kendi hislerini ifade edişleriyle ve aralarındaki etkileşim modeliyle de verilir (Goleman 1996). Virginia Satir (1994) "Peoplemaking" adlı kitabında, aileyi insan üreten bir fabrikaya benzetir. Ortaya çıkacak "ürünün" nasıl olacağı ailedeki yetişkinlerin duygusal anlamda ne kadar destekleyici olduklarına bağlıdır. Yakın ilişkilerin bu potasında, kendimizi nasıl göreceğimizi ve başkalarının bizim hislerimize ne şekilde tepki vereceğini, bu hisler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçeneklerimiz olduğunu, umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edeceğimizi öğreniriz. Bazı anne-babalar üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, bazıları ise çok yetersizdir.





Duygusal açıdan yetersiz ebeveynlik tarzları arasında en sık rastlananlar bunlardır:

Hisleri Tamamen Göz Ardı Etmek: Eğer bir çocuğun duyguları, yaptıkları ya da davranışları yaşamındaki önemli kişiler tarafından onaylanmamış, kabul edilmemiş ve takdir edilmemiş ise o çocuğun duygusal anlamda tam bir gelişme göstermesi mümkün değildir (Field 1993). Eğer çocuğun çeşitli duygularına empati göstermekten sürekli uzak kalınırsa, çocuk bu duygularını ifade etmekten hatta hissetmekten vazgeçmeye başlar. Bu tür anne-babalar çocuklarının duygusal sıkıntılarını önemsemezler ve kendiliğinden geçmesi gerektiğine inanırlar. Duygusal anları, çocuğa yakınlaşmak ya da onun duygusal yeterlilik konusunda birşeyler öğrenmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak kullanmayı beceremezler.

Fazlasıyla Serbest Bırakmak: Anne-babaların çocukları bilinçsizce serbest bırakmaları çocuklarda sağlıklı bir duygusal yaşam ve vicdan gelişiminde eksikliğe yol açar (Wolf 1986). Bu tür anne-babalar çocuğun ne hissettiğinin farkındadır, ancak çocuk duygularıyla başa çıkmada uygun olmayan yollar gösterse bile aldırış etmezler. Çocuğun hislerini göz ardı eden ailelerde olduğu gibi, bu anne-babalar da çocuklarına alternatif bir duygusal tepki öğretmeye ender olarak kalkışırlar.

Aşırı Katı Bir Disiplin Uygulamak: Çocuğun hiçbir yaptığıının onaylanmaması, sert bir şekilde eleştirilmesi ve cezalandırılması da duygusal gelişimi engeller (Goleman 1996). Örneğin, bu tür anne- babalar çocuğun öfkesini belli etmesine hiçbir şekilde izin vermeyip en ufak bir huysuzluk belirtisinde bile cezalandırmaya yönelirler. Bunlar, çocuk bir şeyi kendi açısından anlatmaya başladığı zaman, “Sakın bana karşılık verme!” diye öfkeyle bağırarak anne-babalardır.

Tutarsız Davranmak: Duygusal gelişim açısından olumsuz sonuçlara yol açan diğer bir anne-baba tarzı ise çocuğun duygu ve davranışlarına sürekli olarak farklı tepkiler gösterilmesidir.

Bu evlerde çocuklara keyfi bir terbiye verilir. Anne-babalar kendilerini kötü hissettiklerinde çocuklar ciddi biçimde cezalandırılır, iyi hissettiğinde ise evin altını üstüne getirirler bile tepki gösterilmez. Yani ceza, çocuğun ne yapmış olduğu ile değil, ebeveynin kendini nasıl hissettiği ile ilintilidir. Bu çocuklar kendilerini değersiz ve çaresiz hisseder. Her an, her yerde bir tehlike ile karşılaşabilecekleri beklentisi içinde çok endişeli ve gergin olurlar.

Cinsiyet: Duygusal zekanın gelişmesi açısından üzerinde durulan konulardan bir diğeri de cinsiyettir. Aileler kız ve erkek çocuklarını farklı duygusal yaklaşımlarla eğitmektedir (Brody ve Hall 1993). Anne ve babaların kız ve erkek bebeklerini severken çıkardıkları sesler ve kullandıkları kelimeler farklıdır. Kızlara ve erkeklere duygularla baş etme konusunda verilen dersler de çok farklıdır. Örneğin Brody ve Hall (1993) yaptıkları bir çalışmada anne-babaların duygularını (öfke hariç) kızlarıyla oğullarından daha fazla konuştuklarını saptamışlardır. Erkek çocuklarla ise genellikle öfke duygularının neden ve sonuçları hakkında konuşulmaktadır. Aynı yazarlar kızların dil yetisinin erkeklerden daha erken geliştiğini ve bunun kızların duygularını açıklamakta ve başkalarının duygularını anlamakta daha çabuk ustalaşmalarına yol açtığını ifade etmişlerdir. Duygularını ifade etmek için teşvik görmeyen erkek çocuklar ise hem kendi hem de başkalarının duygularını anlamada zorluk çekmektedirler.





ANNE VE BABALAR DUYGUSAL ZEKASI YÜKSEK BİREYLER YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRLER

Empati Kurmak

Şimdi bir dakikalığına empatinin olmadığı bir ev ortamında büyümenin nasıl bir şey olduğunu hayal edin. Burası ailenizin sizden her an için neşeli, sakın ve mutlu olmanızı beklediği bir yer olsun. Evde öfke ve üzüntü bir başarısızlık göstergesi, hatta ve hatta yaklaşmakta olan bir felaketin habercisi olarak görülsün. Keyifsiz olduğunuz zamanlarda anne babanız kaygılanıyor ve size şikayet edecek hiçbir şeyin olmadığını her zaman için bardağın dolu tarafını görmeniz gerektiğini söylüyorlar. Ve siz henüz küçük bir çocuk olduğunuz için anne babanızın haklı olduğunu düşünüyorsunuz. Kendini iyi hissetmemek, iyi biri olmamak anlamına geliyor ve siz anne babanızı üzmemek için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorsunuz.



Buradaki problem Şu: Her an mutlu olmanız m¼mk¼n değil ¼nk¼ hayat devam ettikçe keyfinizi kaçıracak Őeyler de olacak. Mesela k¼¼k kardeŐiniz siz yokken kitaplarınızı karalayacak, en yakın arkadaŐınızla kavga edeceksiniz ya da çok ¼nemli bir sınavda baŐarisız olacaksınız. Ancak bunların hiçbirinin sizi rahatsız etmesine izin vermemeniz gerekir ¼nk¼ sizin evde olumsuz duygulara yer yoktur. Zaman içerisinde doğal olarak olumsuz durumlardan bahsetmemeyi ¼ęrenirsiniz. Peki, bu evde b¼y¼mek size neler ¼ęretir?

İlk ¼ęreneceęiniz Şey anne babanıza hiç de benzemediğiniz olacaktır. Sizin hissettiğiniz olumsuz ve tehlikeli duyguları onlar hissetmediği için kendinizde bir problem olduğunu d¼Ő¼neceksiniz. ¼fkenizden utanacak, korkularınızdan dolayı baŐarisız olacağınıza inanacaksınız. Belki de bir s¼re sonra t¼m cesaretinizi toplayıp anne babanıza numara yapmayı bırakacak ve gerçek duygularınızdan bahsedeceksiniz. Anne ve babanız sizi yine anlamayacaklar, kendinizi daha da yalnız hissedeceksiniz.

Empati en basit tanımıyla kendimizi karŐımızdaki kişinin yerine koyabilmek, ne hissettiğini anlayabilmektir. Empatik aileler çocuklarının ağladığını g¼rd¼kleri zaman kendilerini çocuğun yerine koyarlar ve ¼z¼l¼rler. ocuklarının ¼fkelenmesi onları da ¼fkelenendir.

Çocuklarımızı duygusal olarak anlamamız ve bunu onlara ifade etmemiz onların deneyimlerine saygı gösterdiğimizi ifade eder ve kendi duygularıyla baş etmede onlara yardımcı olur. Peki, empati neden bu kadar etkilidir? Çünkü empati çocukların anne babalarını müttefikleri gibi hissetmelerini sağlar. Bizim çocukların deneyimlerini anlamaya çalışmamız, onların da kendilerini desteklenmiş hissetmelerini sağlar. Onları eleştirmede ve duygularını yok saymazsak ancak, onların dünyalarına girmeyi başarırız. Duygularını, düşüncelerini bizimle paylaşır ve bize daha çok güvenir hale gelirler. Sorunlar ortaya çıktığında çözümleri de birlikte bulabiliriz.





Duygusal Farkındalık Oluşturmak

Araştırmalar anne babaların öncelikle kendi duygularını anlamaları gerektiğini, ancak bunun sonrasında çocuklarının duygularını anlayabileceklerini göstermektedir. Diğer bir deyişle duygusal farkındalıkları yüksek anne babalar, çocuklarıyla daha kolay empati kurabilirler. Duygusal farkındalık ne aşırı duygusal olma ne de sürekli duygulardan bahsetme anlamına gelir. Sadece herhangi bir duygu hissettiğimizde, bu duyguyu yok saymayı kabullenmek ve tanımlayabilmektir. Bu sayede başkalarının duygularına karşı da anlayışlı olmak mümkündür.

Duyularınızın farkında olmaya ek olarak bu duygunun yoğunluk derecesinin de farkında olmanız önemlidir. Biraz öfkeliyseniz ve çocuğunuzla mantıklı bir konuşma yapabileceğinize inanıyorsanız çocuğunuzla iletişim kurun. Ona ne düşündüğünüzü anlatın, size verdiği cevabı dinleyin ve konuşmanızı bu yönde devam ettirin. Diğer taraftan çocuğunuzla iletişim kuramayacak kadar öfkeli olduğunuzu düşünüyorsanız, meseleyle ilgili konuşmanızı daha sonraya erteleyin ve konuşmak için sakinleşmeyi bekleyin. Olur da, kendinizi çocuğunuza hakaret etmek hatta ona vurmaya yakalarsanız, hemen kendinizi geri çekin. Dayak, alaycılık, tehdit ve aşağılamadan kesinlikle uzak durmanız gerektiğini unutmayın.

Duygusal farkındalığınızın yüksek olması çocuklarınızın duygularını anlamada önemli bir avantajdır. Fakat bu her zaman çocuklarınızın duygusal deneyimlerini çok iyi anlayacağınız anlamına gelmez. Çünkü çocuklar duygularını sıklıkla dolaylı olarak ifade ederler. Bu durumda çocukların davranışlarını, oyun oynama biçimlerini ve iletişim kurma biçimlerini gözlemlemek anlamlıdır. Çocukların içinde buldukları duyguları tanımlayacak sözel becerileri yetersizdir. Ve tıpkı yetişkinler gibi, çocukların duygularının da bir dayanağı vardır. Çocukların sıklıkla ufak meselelere sinirlendiklerini ya da üzüldüklerini gözlemliyorsanız, büyük resme bakmak faydalı olabilir.

7 yaş ve altı çocukların duyguları, oynadıkları oyunlarda saklıdır. Oyunlarda yaratılan karakterler ve kurulan senaryolar çocukların yaşadıkları duyguları daha güvenli bir şekilde ifade etmelerini sağlar. Mesela çocuk oyuncak bebeğiyle oynuyordur ve size, bebeğin siz öfkelendiğinizde çok korktuğunu söylemektedir. Çocuk bunu söylerken önemli bir noktaya değinmektedir. Siz öfkelendiğinizde kendi yaşadığı korkuya. Bu tip bir durumda çocuk bebeğiyle özdeşleşmiştir ve yapılması gereken çocuğun kurguladığı senaryoyu bozmadan ona katılmaktır. Bu da bebeğe odaklanarak bebek ve onun duygularıyla ilgi çocuğunuzla konuşmaktan geçer.



Olumsuz Duyguları Yakınlaşma ve Ders Verme Fırsatı Olarak Ele Almak

Olumsuz duyguları görmezden gelmek bu duyguların katlanıp büyümesine ve yıkıcı biçimlerde ifade edilmesine yol açabilir. Çocuğunuzun olumsuz duygularını sıklıkla görmezden gelmeniz, ne yazık ki sadece çocuğunuza çok büyük bir haksızlık yaptığınızın göstergesidir.

Çocuğunuzun basketbolda daha başarılı olmasını istiyorsanız onun basketbol maçlarını görmezlikten gelmezsiniz; tam tersine sahaya beraber gidersiniz. Benzer şekilde, çocuğunuzun kendi duygularını tanımamasını, yaşamının hemen her döneminde karşılaşacağı stres yaratacak olaylarla başa çıkmasını, sosyal yaşamda ya da özel hayatında olumlu ilişkiler geliştirmesini istiyorsanız, olumsuz duygularını ifade ettiğinde de bu duyguları görmezden gelmek yerine, çocuğunuzla ilişki kurmalı ve ona yol göstermeli, öncülük etmelisiniz.

Çocuklar da tıpkı ebeveynler gibi, günlük hayatlarında birçok kriz yaşayabilir. Bu krizler ister sınavda düşük not almak, ister arkadaşıyla kavga etmek, isterse oyuncağının kırılması olsun çocuğunuzun dünyasında son derece önemli ve anlamlıdır. Çocuğunuzun olumsuz duyguları yoğun olarak yaşamasına neden olan bu tip durumlar, onunla aranızdaki bağı güçlendirmeniz, onunla yakınlaşmanız ve önemli hayat dersleri alabilmesini sağlamanız adına muhteşem fırsatlardır.

Çocuğunuzla empati kurup iç dünyasını anlamaya çalışmanız, onunla yakınlaşmanızı, kendisini değerli hissetmesini, önemsendiğini anlamasını sağlar. Dahası bu durumlar, çocuğunuzun olumsuz duygularıyla nasıl başa çıkacağı konusunda, gelecekte de kullanabileceği beceriler kazanmasını ve ona yıllar boyu taşıyabileceği bir dizi yöntem geliştirmesi konusunda rehberlik etmesini sağlar.

Fırsat Algısı

Duygu Koçluğu yapan ebeveyn için çocuğunun üzgün olması: “ben çocukken...” diye başlayan hikayeler anlatmak ve temel değerlerini paylaşmak için önemli bir fırsattır. Unutmayın, çocuğunuza anlattığınız her gerçek yaşam öykünüz, sizi daha iyi tanımasını ve aranızdaki bağın daha da güçlenmesini sağlayacaktır. Dahası, hem çocuğunuzun çok hoşuna gidecek hem de anlattığınız hikayeleriniz, ona hissettiği şeylerin normal olduğu mesajını verecektir.

Duygu Koçluğu yapan ebeveyn üzülduğünde, çocuklarının önünde ağladığında ve öfkelendiğinde, bu yolla çocukları için de iyi birer model olabilir.

Unutmayın, anne babasının kavga ettiğini ve ardından barıştıklarını gören çocuk, sevginin gücünü yeniden keşfeder ve problem çözme konusunda önemli dersler alır. Aynı şekilde, bir aile büyüğünün vefatının ardından, anne-babasının çok üzgün olduğunu gören çocuk, yas ve hayal kırıklığıyla nasıl başa çıkması gerektiğini öğrenir. Ve bu deneyimlerin hepsi son derece yararlı öğrenmelerdir.

Duyularını Fark Edin ve Onaylayın

Empati kurabilme daha çocuğunuz sizinle duygularını paylaşırken başlar. Dinlemek burada sadece onun söylediklerini duymak değil aynı zamanda onun bedensel ifadelerine ve sinyallerine de dikkat etmektir. Çocuğunuzun bakış açısı ve doğrusu ne ise onu anlamaya çalışmaktır. Onu anlamaya çalışarak dinledikten sonra ikinci adım ona bununla ilgili bir geri bildirim vermektir. Bu geri bildirim verirken eleştirel olmayan bir tutumla onun kelimelerini kullanarak, ne duyduğunuzun özetlemeniz gerekir. Ama en önemlisi çocuğunuzun ne hissettiğini anlamak için kendinizi onun yerine koymaktır.

Çocuğunuza bu şekilde odaklanmanız ona sizin için ne kadar önemli olduğu mesajını verir ve bu konuda zaman harcamaya hazır olduğunuzu gösterir. Çocuklar ciddiye alındıklarını hissettiklerinde kendilerini daha rahat ifade ederler. Çocuğun kendini ifade ettiği noktada ona geri bildirim verin ve onun size duygularını daha da açması için destek olun.

Duygusal anlarda, çocuğunuza tekrar tekrar aynı soruları sormak yerine gözlemlerinizi onunla paylaşın. Örneğin, çocuğunuza neden üzgün olduğunu sorduğunuzda bunun sebebini o da bilmeyebilir ve size yanıt vermekte zorlanır. Unutmayın ki yaşlara göre değişiklik göstermesine rağmen, çocuklar yaşadıklarını kelimelerle ifade etme konusunda yetişkinler kadar becerikli değildirler. Çocukların deneyimlerini kelimelere dökmekte zorlandığı anlarda onlara yardımcı olmak için gözlemlerinizi paylaşın. Mesela çocuğunuza “Bu konu açıldığında telaşlandığını fark ediyorum” ya da “Yorgun görünüyorsun, zor bir gün geçirmiş olmalısın” diyebilirsiniz.

Diğer taraftan cevabını bildiğiniz sorular sormaktan kaçınmalısınız. “Dün okuldan sonra arkadaşına mı gittin ?” veya “Bu lambayı kim kırdı?” gibi. Bu çocuğunuzu yalan söylemeye ve kendini savunmaya teşvik edecektir. Üzerine konuşulması gereken bir sorun görüyorsanız, çocuğunuzla açık bir diyalog kurun. “Lambayı kırdığını fark ettim ve bundan hiç hoşlanmadım” veya “Dün okuldan sonra eve gelmek yerine arkadaşına gittiğini fark ettim ve bu durumdan hiç memnun olmadım” gibi.

Çocuğunuzun yaşadığı duyguları fark etmeniz, anlamanız ve onaylamanız çocuğunuzun yaşına ve gelişimine göre çeşitli farklılıklar gösterebilir. Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun onun duygularıyla ilgilenmeli ve empati kurmaya çalışmalısınız.



Kendini İfade Etmesine Yardım Edin

Çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren hem kendi hem de başkalarının duygularının farkındadır. Bunları tanımak ve isimlendirmek ise yavaş yavaş ve sizin yardımınızla olacaktır. Duyguları tanımlamak çocuğun zaman zaman anlamlandıramadığı, zorluk çektiği duygusal anlarda rahatlamasını sağlar. Öfke, üzüntü, korku gibi duyguları günlük hayatın birer parçası olarak görmeye başlamaları bu duygularla daha kolay baş etmelerini sağlar. Örneğin şu an hissettiğim şey “üzüntü” der. Bu yüzden kötü hissediyorum. Eğer bunu bilmezse bu hissettiklerinden kendini bile suçlayabilir.

Duyguları tanımlamaları konusunda çocuklara yardımcı olmak onlara ne hissetmeleri gerektiğini söylemek değildir. Yapılması gereken, duyguları anlamalarını sağlayıp, kendi duygularını tanımlayabilecek bir kelime dağarcığı oluşturmaları konusunda onlara destek vermektir. Örneğin, öfkeli olduklarında aynı zamanda hayal kırıklığına uğramış, kızgın, çileden çıkmış, kıskanç, şaşkın hissedebilirler. Üzgünse aynı zamanda kırılmış, boş, ihmal edilmiş, kasvetli, içe kapanık hissedebilirler.

Bazı durumlarda çocuklarda yetişkinler gibi birden fazla duyguyu deneyimleyebilirler. Bu tip durumlarda ailelere düşen çocuğa aynı anda farklı duyguları yaşadığını göstermek ve bu duyguları onunla beraber keşfetmektir.

Aşağıdaki örneğe bir bakalım. Yağmur annesine yarın okula gitmek istemediğini söylemektedir. Belli ki yağmur okulda onu üzen bir olay yaşamıştır. Yağmur'un yaşadığı duyguları annesiyle nasıl keşfettiklerine bakalım:

Yağmur: *Yarın okula gitmek istemiyorum.*

Anne: İstemiyor musun? İlginç. Okula gitmeyi hep çok istersin. Merak ettim acaba seni üzen (anne duyguyu isimlendiriyor) bir şey mi oldu okulda?

Yağmur: *Evet.*

Anne: Ne üzdü seni?

Yağmur: *Bilmiyorum.*

Anne: Bir şey üzmüş ama ne olduğunu bilemiyorsun?

Yağmur: *Evet.*

Anne: Bu sana kötü hissettiriyor. (Anne duyguyu başka bir şekilde isimlendiriyor)

Yağmur (Ağlayarak): *Evet. Ayşe ve Bahar yüzünden.*

Anne: Bugün okulda Ayşe ve Bahar ile ilgili canını sıkkan (Anne duyguyu başka bir şekilde tanımlıyor) bir şey mi oldu?

Yağmur: *Bugün ders arasında Ayşe ve Bahar benimle oynamadılar. İki birlikte oynadı.*

Anne: Ooo! Canım, bu seni çok incitmiştir. (Anne duyguyu başka bir şekilde tanımlıyor).

Yağmur: *Evet..*

Anne: Sen de yarın okula gitmek istemiyorsun. Ders arasında yine seninle oynamazlarsa diye düşünüp üzülüyorsun.

Yağmur: *Ne zaman yanlarına gitsem başka bir yere geçip kendi aralarında oynuyorlar.*

Anne: Ooo! Benimde arkadaşlarım aynı şeyi bana yapsa benim de moralim çok bozulurdu. (Anne duyguyu başka bir şekilde tanımlıyor).

Yağmur: Ben de öyle hissettim. Ağlayacakmış gibi oluyorum.

Anne(Sarılarak) : Canım, tatlım. Böyle olduğu için çok üzüldüm. Arkadaşlarının bu davranışına ne kadar üzüldüğünü anlıyorum.

Yağmur: Yarın ne yapacağımı bilmiyorum. Okula gitmek istemiyorum.

Anne: Gitmek istemiyorsun çünkü arkadaşlarının seni tekrar incitmesini istemiyorsun.

Bu örnekte Annesi yağmurun hissettiği duyguları farklı farklı tanımlamış ve onu sorgulamadan empati kurarak dinlemiştir. Bu sayede Yağmur da hem hissettiği üzücü duyguların daha fazla farkına varmış, ne yaşadığını hissetmiş ve annesine daha rahat ve ayrıntılı bir şekilde açılmış oldu.





Problem Çözmeyi Öğretin

Duygu Koçluğunun beşinci aşamasında, çocuğunuzu anlayıp, dinledikten ve duygularını tanımlamasına yardımcı olduktan sonra problem çözme aşamasına geçiyoruz. Problem çözme aşaması da kendi içinde 5 adımdan oluşmaktadır:

- Sınır Koyma
- Hedef Belirleme
- Çözüm Üretme
- Çözümleri Aile Değerlerine Göre Değerlendirme
- Çocuğunuzun Çözümlerden Birini Seçmesine Yardımcı Olma

Her beceri gibi, başlangıçta karışık ve zor görünse de zaman içinde, otomatik olarak yapmaya başladığınızı göreceksiniz. Siz çocuğunuza bu konuda rehberlik ettikçe onun da bu aşamaları ne kadar hızlı öğrendiğini ve uyguladığını görmek sizi hem şaşırtacak hem de keyiflendirecektir.

Sınır Koyun

Özellikle küçük çocuklar için problem çözme, siz ebeveynlerinin onun uygunsuz davranışlarını sınırlandırmanızla başlar. Örneğin çocuğunuz öfkelendiğinde oyuncaklarını kırıyor veya arkadaşlarına vuruyorsa negatif duygularını uygunsuz bir şekilde ifade ediyor demektir.

Bu tip bir durumda anne baba olarak onunla empati kurmalı, onu dinlemeli ve onun duygularını tanımlamasına yardımcı olmalısınız. Ardından da çocuğunuza bazı davranışlarının uygunsuz ve kabul edilemez olduğunu anlatıp çocuğunuza öfkesini ifade edebileceği alternatif yollar bulması için yol göstermelisiniz.

Burada çocuğunuza vermeniz gereken mesaj duygularının değil davranışlarının yanlış olduğudur.

Hedef Belirleyin

Hedef belirlerken yapmanız gereken tek şey, çocuğunuza bu problemle ilgili neyi başarmak istediğini sormaktır. Bazı durumlarda hedef belirlemek daha kolayken en yakın arkadaşının başka bir şehre taşınması ya da aile büyüklerinden birinin ölmesi gibi çözümü olmayan durumlar için hedef belirlemek daha zor olabilir. Bu tip durumlarda hedef sadece, kayıp yaşandığını kabul etmek olabilir.

Çözüm Üretmesini Sağlayın

Çocuğunuza problemlere çözüm üretmesi konusunda yardımcı olmak önemlidir. Bu süreç, sizin çocuğunuza çözümleri sıralamanızdan ziyade, kendi kendine çözüm üretmesi adına, onu cesaretlendirmeniz gereken bir süreçtir. Bu sürecin nasıl şekilleneceğini çocuğunuzun yaşı belirler. 10 yaşın altındaki çocuklar soyut düşüncede zorlanabilirler. Bu durumda çocuğunuza bir kaç alternatif sunup onun seçim yapmasını beklemelisiniz. Yine 10 yaşın altındaki çocuklarda uygulanabilecek başka bir yöntem de oyun oynamaktır. Kukla, bebek vb. her türlü oyuncakları kullanarak 2 senaryo canlandırabilirsiniz. Senaryolardan biri problemin doğru olan çözümü diğeri ise yanlış olan çözümü olmalı ki çocuğunuz uygun hedefler belirlemeyi öğrenebilsin.

Çocuğunuz daha büyük yaşlarda ve soyut düşünme becerileri gelişmiş durumda ise, hedef belirlerken beyin fırtınası yöntemini rahatlıkla kullanabilirsiniz. Saçma ya da komik diye ayırmadan aklınıza gelen tüm çözümleri sıralamanız bu yöntem için yeterli olacak; o da sizinle beyin fırtınası sürecine dahil olacaktır.

Diğeri bir yöntem de çocuğunuzun geçmişte yaptıklarına bakarak, benzer bir problemle nasıl başa çıktığını ona hatırlatmak ve aynı çözümün bu soruna da uyup uymayacağını değerlendirmek olabilir. Böylelikle, problemi çözmekle kalmaz, aynı zamanda hem onu cesaretlendirebilir, hem de daha önce işe yarayanın yeniden işe yarama olasılığı olup/olmadığını öğrenmesini sağlayabilirsiniz

Çözümlerden Birini Seçmesine Yardımcı Olun

Bu aşamada yapılması gereken, önerilen tüm çözüm önerilerinin teker teker değerlendirilmesidir. Değerlendirme sırasında her çözüm için su sorular sorulmalıdır:

Bu adil bir çözüm mü?

Bu çözüm işe yarayacak mı?"

Bu çözüm güvenli mi?

Bu yaklaşım, bazı davranış ve çözüm önerilerinin uygunsuz olduğunu anlamanızı sağlayarak, doğru karar verme konusunda sizi ve çocuğunuzu yönlendirmekle kalmayacak, aynı zamanda değerleri öğretmek için de bir fırsat yaratacaktır.





DUYGU KOÇLUĞU YAPAN EBEVEYNLER

- Çocuğun olumsuz duygularına değer verir ve bu duyguları yakınlaşma fırsatı olarak görür.
- Çocuğun üzüntü, korku ve öfkesini tolere edebilir, duyguyu biran önce ortadan kaldırmaya çalışmaz.
- Kendi duygularının farkındadır ve bu onun için değerlidir.
- Çocuğun duygusal durumlarına karşı hassastır.
- Çocuk duygusunu ifade ettiğinde ne yapacağını bilir, kafası karışmaz ya da kaygılanmaz.
- Çocuğun duygularına saygı gösterir.
- Çocuğun olumsuz duygularıyla dalga geçmez.
- Çocuk için problemi çözmeye çalışmaz.
- Duygusal anlarda çocuğu dinler, onunla empati kurar ve rahatlatır.
- Çocuğun duygularını tanımlamasına yardımcı olur, duygularıyla başa çıkma konusunda ona yol gösterir, gerekirse sınır koyar, uygun duygu ifadelerinin nasıl olması gerektiğini gösterir ve problem çözme becerilerini öğretir.

DUYGUSAL ZEKA TESTİ

Aşağıdaki soruları kendi düşüncelerinize uygun bir biçimde “Evet”, “Bazen”, “Hayır” şeklinde cevaplayınız.

1. Duygularımı tanıyorum. Üzüntümün ve korkumun farkındayım. Üzüldüğüm zaman sinirlendiğimin, korkunca saldırganlaştığımı farkındayım.
2. Duygularımı ifade ediyorum. Üzüntümü mizahla veya güçlü görünerek veya olduğu gibi dile getirebiliyorum. Gülüşüm sahte değildir.
3. Başkalarının neler hissettiğini anlıyorum. Suçluluk, pişmanlık, utanç gibi hisleri duyan kişilere yardım etmek isterim.
4. Birisi konuşurken ima etmek istediğini anlayabiliyorum.
5. Başkalarının hakkımda hissettiklerini anlayabiliyorum.
6. Duygularımı kontrol edebiliyorum. Öfkelendiğim zaman öfkemi erteleyebiliyorum. Korktuğum zaman sakin olabiliyorum, üzüldüğümde uzatmıyorum. Sevinince şırmarmıyorum.
7. Eleştirileri dinliyor ve değerlendirme yapıyorum.
8. Hayal kırıklığı sonrası çabuk toparlanabiliyorum.
9. Zorluklar karşısında olumlu, sakin ve dikkatli davranıyorum.
10. Kendime değer veriyorum. Kendimin olumlu yönlerini görebiliyorum. Aynaya baktığımda kendimle barışık olduğumu düşünüyorum.
11. Özeleştiri yapabiliyorum. Kusurlarımı görebiliyorum, düzeltmek için plan yapabiliyorum. Sorumluluklarımı biliyorum.
12. Kendimi nasıl mutlu edeceğimi biliyorum.



13. Zorlukların üstesinden gelebileceğimi biliyorum.
14. Problemin üzerinde dikkatimi yoğunlaştırabiliyorum.
15. Kendimi baskı altında hissettiğimde ne yapacağımı biliyorum.
16. Bir sorunun olduğunda paylaşabileceğim kişiler var.
17. Başkaları sorunları olduğunda benimle paylaşabiliyorlar.
18. Zorluklarla karşılaştığımda kolay vazgeçmiyorum.
19. Beraber olduğum insanlara güveniyorum. Dost bildiğim insanlar aksine bir şey yapmadıkça onlara güveniyorum. İnsanları potansiyel iyi olarak düşünüyorum.
20. Yaşama ait hedeflerimi gözümde canlandırabiliyorum.
21. Daima kendime yedek hedefler seçerim.
22. Hedefime ulaşmak için çeşitli seçenekler üretirim.
23. Hedefime ulaşacağım konusunda kendime güveniyorum.
24. Yaşamımın kontrolünün elimde olduğunu düşünüyorum.
25. İçsel huzurumun yerinde olduğunu düşünüyorum.
26. Övüldüğümde şımarmıyorum.
27. Hiç kimseyi küçük görmüyorum. Her insan orijinaldir. Orijinal olan şey eşsizdir. Eşsiz olan şey küçük olamaz.
28. Kendimi sorgulayabiliyorum.
29. Gerçeklerden kaçmıyorum.
30. Korkularımı kontrol edebiliyorum.
31. Ölümünden sonrasını gerçekçi değerlendirebiliyorum. İnsan ölür ama hayat ölmez, insan doğaya hakim değildir. Evrenin sırlarını her zaman beş duyu ile çözemeyiz. Ölüm boyut değiştirmektir. Ölümü düşününce korku yaşamam.
32. Kendimle barışığım.

33. Genelde pozitifimdir. Ümitsizliğe düşmem.
34. Çoğu zaman iyimserimdir.
35. Duygularım çoğu zaman istikrarlıdır.
36. Ne titizim ne de dağınık.
37. Başkalarının haklarına saygı duyuyorum.
38. Çalışma hayatında uyum içerisindeyim.
39. Aile yaşamımda uyum içerisindeyim.
40. Çalışmaktan zevk alırım tembelliği sevmem.
41. Para ve malı amaç olarak görmüyorum.
42. Cinsel arzularımı kontrol edebiliyorum.
43. İnsanları genel olarak seviyorum.
44. Alçakgönüllü olduğumu düşünüyorum.
45. Haksızlığa uğradığımda önce kendimi sorguluyorum.
46. Bir haksızlığa uğradığımda kusuru hemen bir başkasına atmam.
47. Karar verirken önce bir durup düşünürüm.
48. Başkalarını düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışırım.
49. Alışveriş yaparken durup düşünüp öyle yaparım.
50. Öfkemi çoğu zaman kontrol edebiliyorum.
51. Aksine bir davranış görmedikçe insanları dost kabul ediyorum.
52. Kendime güveniyorum.
53. Uykumu çoğu zaman düzenleyebiliyorum.
54. İdeal kilomu koruyabiliyorum.
55. Sorunlar karşısında sorun odaklı değil, çözüm odaklı düşünebiliyorum.
56. Genelde planlı yaşadığımı söyleyebilirim.

57. İnsanlara verici olmaktan, hediye vermekten zevk alıyorum.
58. Eğlenceye zaman ayırabiliyorum.
59. Spora zaman ayırabiliyorum.
60. Hayvanları sevebiliyorum.
61. Küçük şeylerden mutlu olabiliyorum.
62. Birisi beni suçladığında hemen savunmaya geçmiyorum.
63. Kıskanç olduğum söylenemez.
64. Alıngan olduğum söylenemez.
65. Bencil olmadığımı düşünüyorum.
66. Genelde aceleci ve sabırsız değilimdir.
67. Başkalarının yüz ifadelerinden düşüncelerini okuyabiliyorum.
68. Kendimi kolayca başkalarının yerine koyabiliyorum.
69. Saçma sorularla beni rahatsız edenlere sabırlı davranırım.
70. Başkalarının duygularına kolayca ortak olabilirim.
71. İnsanları rahatlatan bir etkim var.
72. Başkalarını inandırma ve ikna gücüm fazladır.
73. Genelde güler yüzlüyümdür.
74. Espriler yapabilirim.
75. İnsanlar benim yanımda kendilerini rahat hissederler.
76. İkiyüzlü insanlardan hiç hoşlanmam.
77. Dünyayı düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışırım.
78. Acıma duygusu yüksek ve şefkatliyim.
79. Yetinme duygusu olan kanaat edebilen bir insanım.
80. İçten ve samimi olarak tanınırım.

NASIL HESAPLANIR?

Bu testi önce kendinize uygulayın, sonra sizi yakından tanıyan bir kişiden sizin adınıza bu testi cevaplamasını isteyin. Her soruya; Evet, Hayır, Bazen şeklinde yanıt verin.

- Evetler için 3 puan
- Hayırlar için 1 puan
- Bazenler için ise 2 puan yazın.

Cevaplarınıza karşılık gelen puanları toplayın. Sizi tanıyan kişinin verdiği cevapların puanlarını toplayın. Her iki puanın ortalamasını alın. Çıkacak olan rakam duygusal zekanızın değerini verecektir.

DEĞERLENDİRME

100 VEYA ALTI: Yardıma ihtiyacınız var.

Düşünceleriniz bulanık. Empati gücünüz zayıf. Sorunlara çözüm üretemiyorsunuz. Her toplumda uyum sorunu yaşıyorsunuz. Bu nedenle sık sık depresif haller sergiliyorsunuz. Eğer profesyonel bir yardım almazsanız ileride psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Kendinizi hazır hissettiğiniz anda bir psikologun kapısını çalın.

100-120 ARASI: Normalsiniz.

Toplum içinde fazla göze bakan bir uyumsuzluğunuz yok. Ancak kendi iç dünyanızdaki sorunlarla baş etmekte yetersiz kalabiliyorsunuz. İkilemler en büyük sorununuz. Duygusal zekanızı geliştirmeye ihtiyacınız var. Yapmanız gereken tek şey çaba sarf etmek. Kazanan siz olacaksınız.



120-180 ARASI: İyisiniz, daha iyi olabilirsiniz.

Özel hayatınızda da, iş hayatınızda da aman aman bir sorun yok. Tren rayında gidiyor. Raydan çıkma durumunda ne yapacağınızı biliyorsunuz ama bazen çözümlerinizi kısa süreli olabiliyor. Daha çok başarı istiyorsanız, kendinizi geliştirmeye bakın.

180 VE DAHA ÜZERİ: İyi ve güvenilir birisiniz.

Kendinizi çok iyi tanıyor, başkalarını da belki kendilerinden daha iyi anlıyorsunuz. Olumsuzlukları olumluya çevirmek sizin için zor değil. Tebrikler, mükemmel olmasa da mükemmele yakın bir insansınız.

YAŞAMIN YANKISI

Dağlık bir bölgede usta çırağıyla yürürken, oğlan ayağını taşa çarpar ve can acısıyla “ah” diye bağırır.

Dağdan “ah” diye bir ses gelir ve bu sesi duyan çocuk hayret eder. Merakla: “Sen kimsin,” diye bağırır ama aldığı tek yanıt, “Sen kimsin,” olur.

Çocuk bu yanıtla kızar ve “Sen bir korkaksın,” diye bağırır. Dağdan aldığı yanıt, “Sen bir korkaksın,” olur.

Ustasına bakar ve “Ne oluyor,” diye sorar.

“Oğlum dikkat et,” diyen usta vadiye doğru, “Sana hayranım,” diye bağırır. Ses, “sana hayranım,” diye yanıtlar.

Usta, “Sen harikasin,” diye bağırduğunda, bu kez dağdan, “Sen harikasin,” yanıtı gelir. Çırak şaşırılmıştır. Ama hala ne olduğunu anlayamamıştır.

Usta açıklar : “Oğlum, insanlar buna yankı derler, ama gerçekte yaşamın ta kendisidir. Yaşama ne verirsen, sana onu yansıtır. Yaşam senin davranışlarının aynasıdır. Eğer yaşamında daha çok sevgi istiyorsan, insanları daha çok sev. Eğer sana saygılı davranılmasını istiyorsan, insanlara saygılı davran.”

Eğer başkaları tarafından anlaşılmaq istiyorsan, önce başkalarını anlamaya gayret göster. Eğer insanların sana hoşgörölü ve sabırlı olmasını istiyorsan, önce sen hoşgörölü ve sabırlı olmalısın. Oğlum yaşamda ne ekersen onu biçersin. Bu doğa yasası, yaşamın her yönü için geçerlidir.” İnsanların yaşamı tesadüfler sonucu oluşmaz. İnsanların yaşamı onların davranışlarının yansımasında başka bir şey değildir.





Kaynakça:

- Haftalık Dergisi
- www.psikolojistanbul.com
- John Gottman, Raising an Emotionally Intelligent Child – Çeviri Zeynep Polat
- Filiz Kaynak fkaya@psikolojistanbul.com
- Özge Altan Aytun oaltan@psikolojistanbul.com
- Zeynep Polat zpolat@psikolojistanbul.com
- Ceylan TUĞRUL, Duygusal Zeka, KLİNİK PSİKIYATRİ 1999; 1:12-20
- Başarı Öyküleri –Cengiz Erşahin



444 222 1

abc.k12.tr