

DUYGUSAL ZEKA

Duygusal Zeka; bireyin kendisini ve diğerlerini izleme, bunlar arasında ayırım yapma, bu süreçten elde ettiği bilgiyi ve düşünceyi davranışlarında kullanabilme yeteneği ile ilgili sosyal zekânın bir alt boyutu olarak tanımlanmışlardır. Günümüzde yapılan araştırmalar, başarı ve zeka testlerinin temelinde ki IQ ölçeğinin hayattaki başarıya katkısının düşündüğümüz kadar çok olmadığını göstermektedir. IQ günümüzde ön planda olmasına rağmen,mutlu ve başarılı bir yaşamın garantisi değildir.Mutluluğumuz ve başarımız için önemli olan sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesidir.



Küçük yaşlardan itibaren çocuklara duygusal zeka konusunda net ve açık bir eğitim vermenin ne kadar etkili olduğunu doğruluyor. Farklı araştırmalar, sosyal ve duygusal beceri programlarına katılan anaokulu çocuklarının daha az öfke ve kaygı sergilediklerini ve daha iyi birer sosyal problem çözücülere dönüştüklerini söylüyor. Bu sonuçlar daha barışçıl ve huzurlu bir sınıf ortamı yaratırken, aynı zamanda kazanılan faydaların anaokulu yıllarından çok daha uzun vadeli etkileri oluyor. Erken çocukluk dönemindeki olumlu sosyal davranışlarla, gelecekteki akademik başarı ve zihinsel sağlık arasında güçlü bir bağ bulunuyor.

Diğer bir deyişle, çocuklar kendilerini sakinleştirmeyi, duygularını ifade etmek için kelimeleri kullanmayı ve başkalarına karşı nazik ve iyi davranmayı öğrendiklerinde, gelecekteki başarılarının ve ruhsal sağlıklarının da temellerini atıyorlar aynı zamanda.

Duygusal ve sosyal kapasitesi yüksek bireyler , duygularını iyi bilen ve kontrol edebilen, başkalarının duygularını anlayan ve bunları iyi yönetebilen bireylerdir.Özel ve sosyal hayatlarında başarılı olmanın yanı sıra mesleki anlamda da bir adım öndedirler.

Duygusal farkındalığın temelleri çocukluk yıllarında atılır ve yaşam boyu gelişimi devam eder. Bir çocuğun hem kendi duygularının hem de karşısındaki diğer kişilerin duygularının farkında olarak büyümesi için anne babaların bu konuda duyarlı olması gerekir özellikle toplumumuzda çocuğumuzla iletişimimizde duygularımızı ifade etmenin önemini gözden kaçırabiliyoruz.Çocuklarımızın duygusal zekasını geliştirmek beslemek de bizlerin elinde.

Duygusal Zekayı Belirleyen Olumsuz ve Olumlu Aile Tutumları Nelerdir?

- **Olumsuz Aile Tutumları:** Duygularla başa çıkma konusunda çocuklarına yol göstermeyenler ebeveynlerden bazıları duyguları tamamen yok sayarlar,özellikle olumsuz duyguları görmezden gelir ciddiye almaz ve önemsizleştirirler.Duyguları reddederek çocukları olumsuz duyguları için eleştirir veya azarlarlar. Bir diğer ebeveyn tarzı ise aşırı hoşgörölü ebeveynlerdir,bu tarz anne babalar çocuklarının duygularını kabul ederler, çocuklarıyla empati kurarlar.Ancak onların davranışlarını yönlendirme ve sınır koyma konusunda yetersiz kalırlar.

- **Olumlu Aile Tutumları:** Duygusal zekayı yükselten aileler çocuklarının duygularıyla yakından ilgilenirler, bu tarz anne babalar çocuklarına hayatın olumlu olumsuz yanları ile başa çıkma stratejileri öğretirler. Çocuklarının her türlü duygusunu ifade etmelerine uygun ortam yaratırlar. Olumsuz duygularında hayatın bir parçası olduğunu çocuklarının anlamasını ve kabullenmesini sağlayarak; duygusal anları fırsat olarak değerlendirirler. Önemli hayat dersleri vermek ve çocuklarına yakınlaşmak için uygun zamanı kullanırlar.

Duygusal Zekayı Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

- **Duyguları Adlandırın:** Etkili danışmanlığın temeli “yansıtarak” dinlemektir. Terapistler danışanlarını dinlerler ve sonra danışanın kendini anlamasını güçlendirmenin bir yolu olarak duyduklarını ona geri yansıtırlar. Çok küçük çocukların ve anaokulu çocuklarının kendilerini dille ifade etme becerileri sınırlıdır. Ancak anne babalar, çocukların davranışını (bağırarak, itmek, ağlamak ya da geri çekilmek olabilir) “dinleyebilirler” ve sonra da bunu onlara yansıtarak hissettikleri şeye bir isim koymalarına yardımcı olabilirler.
- **Duyguları Normalleştirin:** Duygular, iyi ya da kötü olarak sınıflandırılmamalı. Yine de güçlü duygular çocukları korkutabilir ya da yorabilir. Bu yüzden, çocukların verdikleri tepkiyi normalleştirmek, herkesin bazen kızgın, üzgün ya da korkmuş hissedebileceğini görmelerine yardım etmek onları rahatlatılabilir ve başkalarının bakış açısından bakma becerilerini de geliştirir. Çocuk sakinleştikten sonra tekrar konuya dönün ve çocuğun kendini nasıl hissettiği de dahil olmak üzere neler olup bittiğini kısaca özetleyin. Sonra ona, siz dahil herkesin bazen böyle hissedebileceğini hatırlatın.
- **Resimleri “Okuyun”:** Araştırmalar, kitap okumanın empatiyi geliştirdiğini söylüyor. Resimli kitaplar, küçük çocuklara duygusal okuryazarlığı öğretmek için güçlü birer araç. Bir hikayede mutlu, korkutucu ya da üzücü bir olay olduğunda, durun ve resme birlikte bakın. “Şu küçük kıza bak, sence şu anda kendini nasıl hissediyor?” Karakterlerin yüz ifadelerini, nasıl durduklarını ve neler yaptıklarını birlikte inceleyin. Aynı yöntemi birlikte çizgi film ya da film izlerken de uygulayın.

Duygusal Zekanın Yüksek Olması Neyi Sağlar?

- Duygusal zeka yükseldikçe akademik başarı artar.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar arkadaşlarıyla daha iyi anlaşılırlar, 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 korunurlar.
- 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 yaşam olayları karşısında daha dayanıklıdır.
- Duygusal zekası yüksek çocuklar riskli davranış ve alışkanlıklardan uzak dururlar.

“Eğer elinizde duygusal becerileriniz yoksa, eğer sizi strese sokan duygularınızı yönetemiyorsanız, eğer empatiden yoksunsanız ve etkili ilişkiler kuramıyorsanız, o zaman ne kadar zeki olursanız olun hayatta çok da ileri gidemezsiniz...”

Daniel Goleman