

DUYGUSAL ZEKA (EQ)

NEDİR?

Duygusal zeka, kişinin hem kendi duygularının hem de karşısındaki kişilerin duygularının farkında olması, onları anlaması, tanımlaması, duygularını yönetmesi ve onlardan gerek kişisel alanda gerekse kişilerarası ilişkilerinde etkin bir şekilde yararlanması olarak tanımlanan zeka türüdür.

Bu kavram ilk ortaya çıktığı zaman, ortalama IQ'ya sahip insanların yüksek IQ'ya sahip insanlara göre neden daha başarılı olduklarını açıklamış, bu olağandışılık IQ'nun başarının temeli olduğu konusundaki inancı da sarsmıştır.

Bu zeka türü davranışlarımızı nasıl yönettiğimizi, sosyal zorluklarla nasıl başa çıktığımızı ve olumlu sonuçlara ulaşmak için ne tarz kararlar verdiğimizi belirliyor.



Deniliyor ki IQ sizi okuldan mezun eder, EQ ise hayattan.

Günümüz çocuk yetiştirme tutumlarına bakıldığında çoğumuz daha zeki olmaları sağlanırsa başarı olasılıklarının da artacağını varsayarak çocuklarımıza kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunmaya çalışırız. Çocuklarımız sadece birkaç günlükken onlara dünyayı anlatmaya ve sadece birkaç aylıkken bir şeyler okumaya başlarız. Günümüz çocuklarını tam bir cümle kurabilmelerinden önce bilgisayar karşısında görmek hiç de şaşırtıcı değildir.

Son araştırmalar çocuklarımızın daha zeki olmalarını sağlamakta benzeri görülmemiş bir başarı elde ettiğimizi ya da en azından çocukların standart testlerde daha başarılı olduğunu gösteriyor.

Yine de çelişkili bir biçimde her çocuk kuşağı bir öncekinden daha zeki gibi görünürken duygusal ve sosyal becerileri adeta zayıflamaktadır. Eğer EQ'yu ruhsal sağlıkla ve diğer sosyolojik istatistiklerle ölçersek, bugünkü çocukların önceki kuşaklardan bir çok açıdan daha kötü durumda olduklarını görebiliriz. Psikolog Martin Seligman'ın The Optimist Child (İyimser Çocuk) adlı kitabında, son elli yılda çocuklar ve ergenlik çağındakiler arasında yaklaşık on kat artmış olan ve günümüzde daha erken yaşlarda ortaya çıkan depresyon salgını hakkında bilgiler mevcut. Bu durum çocukların var olan potansiyelini kullanmasını da büyük oranda engelliyor.

Duygusal Zeka: Çocuk Yetiştirmede Yeni Bir Yol

**O gün Bayan Ansel'in anaokulu sınıfındaki çocuklar için çok özel bir gündü. Sınıf önemli bir konuyu kabul edecekti. Bu konuk herkesin sırayla katılacağı eğlenceli bir oyun oynayacaktı onlarla.*

Dört yaşındaki Barry çocuklara kasten çok zor gelecek şekilde tasarlanmış olan bu oyunu oynamak için seçilen ilk çocuktur. Çocuk gelişimi araştırmacısı olan konuk Barry'ye, bir kuleye bağlı platformun üzerine oturtulmuş parlak bir metal top gösterdi ve şöyle dedi: "Bu küçük bir asansör gibi. Küçük topu düşürmeden platformu kulenin en üstüne kadar kaldırmak zorundasın."

Barry'nin ilk denemesinde top hemen düştü. İkincisinde tekrar düştü, masanın etrafında dolanarak yere yuvarlandı ve köşeye doğru gitti. Üçüncü denemesinde topu düşmeden önce kulenin yaklaşık dörtte birine kadar kaldıracıldı. Dördüncü denemesi birinciden daha iyi değildi.

"Bunu yapabileceğine inanıyor musun?" diye sordu konuk, nötr bir ses tonuyla.

"Evet" diye yanıtladı Barry coşkuyla yeniden denerken.

*Barry, özmotivasyon deneyinde yer alan anaokulundaki diğer çocukların tipik bir örneği idi. Tekrar tekrar deneyip başarısız oldukları halde, bütün çocuklar sonunda bu işi başarabileceklerini belirtmişlerdi. **

Küçük çocuklar, baş edilemez olaylar ve tekrarlanan başarısızlıklar karşısında bile kendilerinden emindirler. Kule deneyinin yaratıcısı Deborah Stipek şöyle diyor: "Altı yedi yaşına kadar çocuklar yaptıkları denemelerde gösterdikleri performansa rağmen başarılı olma ümitlerini yitirmezler. Önceden yapılan dört denemede topu düşürmeksizin platformu yerden zar zor kaldırmalarına rağmen, hemen hemen her zaman tepeye çıkacaklarını umarlar."

Duygusal Zekası Yüksek İnsanlar

Duygusal zekası yüksek insanların duygular konusunda güçlü bir sözcük dağarcığı vardır. Bütün insanlar duyguları deneyimlerler, ancak çok azının onları olduğu gibi tanımlama yeteneği vardır. Yapılan bir araştırma insanların sadece %36'sının bunu yapabildiğini ortaya koyuyor ve bu büyük bir problem. Çünkü duyguları tanımlayamamak çoğunlukla yanlış anlaşılma, mantıklı olmayan kararlara ve kişiye zarar veren durumlara yol açıyor.

Çocukları duyguları hakkında konuşmaya teşvik etmek için öncelikle ebeveynlerin olaylar karşısında duygularını tanıması ve bunları dile getirmesi gerekiyor. Bu da ancak ebeveynlerin de duyguları hakkında durup düşünmesi ve kendisine "Şu anda ne hissediyorum?" sorusunu sorabilmesi ile mümkün. Günlük hayatın akışı içerisinde kulak vermediğimiz duygular bazen farklı problemler olarak karşımıza çıkacaktır. Bu sebeple "öfkeli, sinirli, haksızlığa uğramış veya endişeli..." hissettiğimiz durumlarda çocuklarımıza duygularımızı dile getirmeli ve onların neler hissettiğine dair farkındalık geliştirmesine yardımcı olmalıyız.

Duygusal zekası yüksek insanlar, etrafındaki herkes konusunda meraklıdır. Bu merak empatinin bir ürünüdür ve empati de yüksek EQ'lu insanların en önemli özelliklerinden biridir.

Çocuklarda empati becerisinin geliştirilmesi için:

Diğerlerini düşünme davranışlarını modelleyin:

Çevrenizdeki kişilerle ilgili duygularınız ve bu kişilerin üzüntülerini, sevinçlerini nasıl paylaştığınız hakkında çocuklarınızla konuşun. Onlara yakınlarınızın mutlu anları için heyecanlandığınızı ya da mutsuzlukları için üzüldüğünüzü anlatın.

Duyguları adlandırmasını sağlayın: Çocukların duygularını adlandırmalarına yardımcı olun. Onları hikayeler ya da günlük olaylar yoluyla "yalnız, bıkmış, öfkeli/kızgın, neşeli, şaşkın, gururlu, umutlu, endişeli vb." duygulara yönelik kelimelerle tanıştırın.



Duyguları yorumlayın: Dergilerden çeşitli yüz ifadelerine yönelik resimler kesip "Sence bu kız neden şaşırılmış olabilir?" ya da "Onu bu kadar çaresiz hissettirecek ne olmuş olabilir?" gibi sorular sorup duyguların olası nedenleri hakkında konuşun.

Yardım etme davranışları ile ilişkili rol canlandırma yapın:

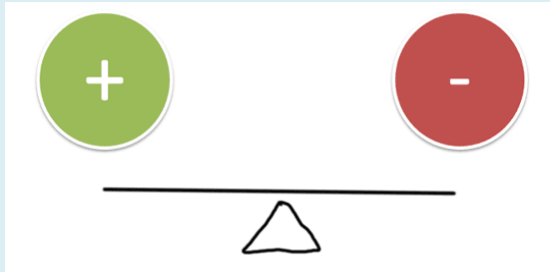
Bazı yardım etme davranışları ile ilgili hikayeler okuyun ya da canlandırın. Belli durumlarda "Nasıl yardım edilir" üzerine yapacağınız konuşmalar çocuklara yardım etme davranışını öğretir, uygun davranışlara yönelik iç görü kazandırır ve

diğerinin bakış açısıyla bakmayı öğrenmesine yardımcı olur.

Destekleyici olun: Çocuklarınızla sıcak ve destekleyici bir ilişki kurun ve gelişimlerine uygun gerçekçi, tutarlı bilgi ve deneyim aktarımında bulunun. Ailenizdeki değerlerin sözlü ve sözsüz mesajlarla çocuğunuza aktarılacağını unutmayın (Tabii öncelikle ailenizde öne çıkan değerlere bir göz atmanız gerekir.)

Çatışma çözümünü öğretin: Bir çocuk başka bir çocuğa uygun olmayan bir davranışta bulunduğunda iki tarafın da duygularının aynalanması ve davranışın uygunsuzluğunun açık şekilde ifade edilmesi gerekir. Çocuklara davranışlarının sonuçları konusunda farkındalık kazandırmak, diğerlerinin duyguları konusunda farkındalık kazanmalarına da yardımcı olur.

Çocuk böylece kuralların nedenlerini anlamaya ve bu sayede dünyayı daha pozitif, tutarlı ve anlamlı bir yer olarak görmeye başlar. İlerleyen aşamada da uygun alternatif davranışları düşünmesine yardımcı olunmalıdır.



Duygusal zekası yüksek insanlar güçlü ve zayıf taraflarını bilirler. Yüksek bir EQ (duygusal zeka)ya sahip olmak, güçlü taraflarını bilmek ve onları kendi avantajın için kullanmak demek olduğu kadar, zayıflıklarını da tanıyarak kişinin kendisini başarı yolunda nasıl etkilediğini bilmesi anlamına gelir.

"Neyi yaparken heyecanlanıyorsun?" , "Neyi herkesten farklı yapıyorsun?" , "Hangi durumlar seni rahatsız ediyor?" "Bu problem karşısında neler yapabilirsin?" gibi sorular sorarak çocuğunuzun kendi güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin farkındalık kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Duygusal zekası yüksek insanlar kendilerine ve başkalarına "hayır" demeyi bilirler. Kaliforniya Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırmaya göre; hayır, deme konusunda zorlanan insanların daha fazla stres, tükenme ve hatta depresyona maruz kaldıkları bulundu. "Hayır." kullanmaktan korkmamanız gereken güçlü bir sözcük. Hayır demeye gelindiği zaman, duygusal zekası yüksek olan insanlar "yapabileceğimi düşünmüyorum" ya da " emin değilim" gibi sözcük kalıplarını kullanmaktan kaçınırlar.

Çocuğunuzdan bir davranış yapmasını istiyorsunuz, çocuğunuz size "Hayır" diye cevap veriyor fakat onu dinlemiyor ve yapması konusunda zorluyorsunuz. Yemek yedireceksiniz size "Hayır" diyor, yemek istemiyor yine zorla yemesini sağlıyorsunuz. Kendisini sevdirmek, öptürmek istemiyor "Hayır" diyor; siz ise zorla seviyorsunuz. Hayır demek sınır koymaktır. Hayır demek "Benim tercihime saygı duy" veya "Ben bunu yapmak istemiyorum." demektir. Hayır demek, karşı tarafı durduran bir kelimedir. Kimi aileler, çocukları hayır dedikleri halde onlara zorla istediklerini yaptırırlar ve bir süre sonra çocuk için bu kelimenin bir anlamı olmaz. "Nasıl olsa hayır desem de istediğim olmuyor" diye düşünmeye başlar ve "Hayır" içi boş, anlamını yitiren bir kelime olur. Kimi aileler ise çocukları "Hayır" dediklerinde çocuklarına küserler; sevmediklerini, kırdıklarını, üzöldüklerini söyler ve çocukları duygusal ikilem içerisinde bırakırlar. Bu durumda ise çocuklar ilişkilerinde "Hayır" demekten kaçınırlar; çünkü "Hayır dersem sevilmem, kırarım, ilişkim biter." diye düşünürler.

Aslında çocuklar küçük yaştan itibaren "Hayır" diyerek kendini korumayı, kişisel sınırlarını oluşturmayı öğrenirler. Bu sebeple ebeveynlerin çocukların söyledikleri "Hayır"lara saygı duyması gerekir.

Aynı zamanda duygusal zekası yüksek insanlar kendileri ile barışık, hayatlarını belirli bir amaç doğrultusunda yaşayan, değişime kolaylıkla uyum sağlayan, yaşadıklarından başkalarını sorumlu tutmayan, her şeyi kontrol edemeyeceğini bilen, mükemmeliyetçi olmayan bir kişiliğe sahiptirler.

*Zorluklar karşısında baş etme
düzeyi yüksek, davranışlarını
yönetebilen empati
kurabilen, korkularına
yenilmeyen nesiller
yetiştirebilmemiz dileğiyle...*

**ÖZEL BİLGE ATABEY OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ**