



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

İLKOKUL REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

DUYGUSAL ZEKÂ

Çocuklar, çevrelerindeki insanlarla daima iletişim halindedir. Duygusal zekânın ilkokulu ailedir. Anne ve babanın davranışları çocuğun duygusal yaşantısındaki temel yapı taşlarını oluşturur. Bu dönem, yaşamın ilk altı yılını kapsayan, bireyin kişiliğinin oluşmaya başladığı, temel beceri ve davranışların kazanıldığı ve geliştiği, yeteneklerin keşfedildiği, yaratıcılığın en üst seviyeye ulaştığı bir dönemdir.

Duygular her insanda vardır. Duygusal zekâ; duyguları istenilen yönde kullanabilmeyi, duyguları kontrol edebilmeyi, başkalarının duygularını tanıyabilmeyi ve değerlendirebilmeyi, duyguları harekete geçirebilmeyi, ruh halini düzenleyebilmeyi içermektedir. Duygusal zekâ kavramını açıklarken; empati, iç motivasyon, öz kontrol, öz bilinç, öz yeterlilik, doyum erteleyebilme ve sosyal beceri gibi birçok özelliğten söz etmek mümkündür.



Çocuklar, önce duyguları olduğunu fark eder ardından da duyguları anlamlandırıp içselleştirir. İçselleştirme sonucunda duyguların türlerinin hangi durum ve koşullarda ortaya çıktığının bilgisini edinir. Duygular insanların davranışlarını belirleyen önemli bir faktördür. Bununla birlikte sosyal beceriler de aynı şekilde duygulardan etkilenmektedir.

Akademik beceriler bireyi tanımlamakta, anlamakta ve değerlendirmekte eksik kalır. Bireyin tam olarak anlaşılabilmesi için duygusal zekâ becerilerinin de bilinmesi gerekmektedir. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan araştırmalar ışığında duygusal zekâ düzeyinin yükselmesiyle akran ilişkilerinin, eleştirel düşünmenin, problem çözmenin ve sosyal becerinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Bu bilgiye göre çocukların duygusal zekâlarının desteklenmesinin aynı zamanda farklı birçok alana da olumlu olarak yansıtacağını söylemek mümkündür. Yaşamın ilk yıllarında birçok zekâ alanının geliştiği bilinse de duygusal zekânın her yaşta geliştirilebilecek, ilerletilebilir, öğrenilebilir bir zekâ alanı olduğu unutulmamalıdır.

Öneriler

- Çocuğun kendi duygularını fark etmesi için duygular hakkında konuşulmalı, zorlayıcı durumlarda duyguları onlara yansıtılmalıdır. Çünkü, duyguları tanıma, empati geliştirmenin temel adımıdır.
- Mola vermek, derin nefes alarak 10'dan geriye saymak, olumlu bir imge hayal etmek, "dur, sakinleş, harekete geç sistemi" gibi öfkeyle baş etme yöntemlerini ve böylece dürtülerini kontrol edebilme öğretilir. Sakinleştikten sonra problemler üzerinde daha sağlıklı bir şekilde konuşabileceği mesajı verilmelidir.
- Çocuklara duygularını tanımlamalarını kolaylaştıracak, yaş ve gelişim düzeyine uygun kitaplar okunmalıdır.
- Çocuklara duygularını ifade edebilecekleri güvenli sevgi ortamı sunulmalıdır. Çocuklar sizinle yaşadığı her duyguyu paylaşabileceğini bilmelidir.
- Anne-babalar ve öğretmenler çocuklara rol model olmalı ve açık duygusal iletişim dili kullanılmalıdır.
- Çocuğun duygularını tanımlamak, anlamak, kabul etmek, duygularına karşı olumsuz tutum sergilememek, çocuğun duygularını daha rahat ifade edebilmesine imkân tanıyacaktır.
- Anne-babaların çocukların duygu durumlarına karşı uygun reaksiyon göstermesi, çocukların kendi duygularına uygun davranış geliştirmesine katkı sağlayacaktır.
- Düşük not almanın, arkadaşlarla kavga etmenin, bazen dışlanmanın, reddedilmenin öğrenmek anlamına geldiği anlatılmalıdır. Bu durumlar, olumsuz duygularla baş edebilmeyi ve çözümler üretebilmeyi öğrenmek için bir fırsattır.
- Arkadaşlık ilişkilerinde yaşadığı problemi paylaştığında onun adına çözüm üretmek yerine önce o dinlenmeli, çözüm yollarının neler olabileceği önce ona sorulmalı, bulduğunuz çözüm yollarının sonuçları beraber tartışılmalıdır.

