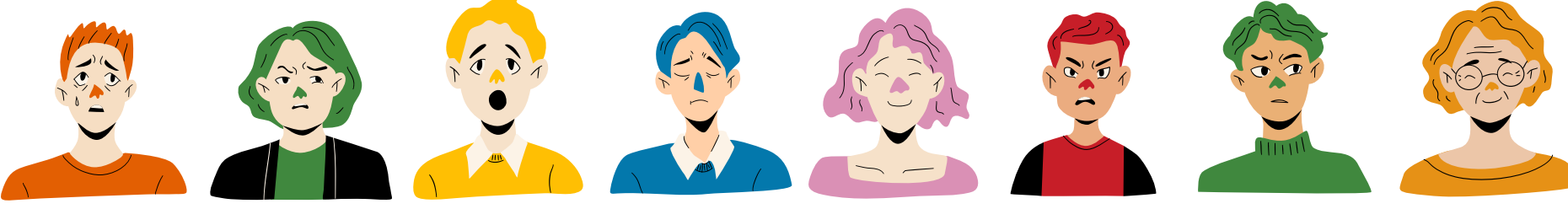


# ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA (EQ)

REYHAN KILBİTMEZ, MÜGE NUR SÜLÜK, FATMA BAŞARAN, CEREN ERSAN, BESTE YAVUZ



Herkesin duyguları vardır. Bu, insan olmamızla ilgili çok basit bir gerçektir. Farkında olalım ya da olmayalım, duygular hem iş yerinde hem de özel hayatımızda her günümüzü etkilemektedir. Üstelik sadece kendimiz değil, çevremizdekiler de bu etkinin içindedir.

Duygusal zeka; bir insanın kendi duygularını uygun bir şekilde ifade etme ve yönetme, başkalarının duygularını anlama ve onlara saygı duyma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisindeki ve diğerlerindeki duyguları daha iyi algılamak, anlamak ve yönetmekle ilgili bir grup yetkinliğinden oluşmaktadır. Bütünsel olarak duyguları daha yapıcı bir şekilde ele almayı ve duyguları daha iyi kullanmayı sağlamaktadır.

Duyguları, davranışları ve iletişimimizi yönetmenin, başarılı ve tatminkar bir yaşama sahip olmanın anahtarı duygusal zekadır. Duygusal zeka, kişinin özel hayatında çok daha dengeli ve huzurlu olmasını sağlar. Modern çağda birey bazı zamanlar kendi duygularını anlamakta bile güçlük çekmektedir. Bu durum bilimsel araştırmaların ortaya koyduğu önemli bir bulgudur.

Duygusal zeka becerileri, her yaşta edinebilecek bir beceridir. Bazı çalışmalar duygusal zekanın gelişiminin bebeklikten itibaren başladığını belirtmektedir. Bu beceriler, çocukların çatışmayı yönetmelerine ve daha derin dostluklar geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Duygusal zeka becerilerinin gelişmesinde ya da azalmasında ailenin katkı payı büyüktür. Çocuklara duygularını sağlıklı bir şekilde tanıma ve ifade etmeyi ebeveynlerinin öğretmesi gerekmektedir. Ancak genel olarak birçok ebeveyn, çocuğun zekasını geliştirmeye çalışırken akademik zeka üsüne yoğunlaşmaktadır. Üçgenler, daireler, sayılar, renkler tüm çocukların öğrenmesi ve bilmesi gereken şeylerdir, evet; ancak çocukların hayatta kalmaları ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilmeleri için duygusal zekalarının geliştirilmesine de ihtiyaçları vardır.

Duygusal zeka gelişimi açısından çocuğun yetiştiği aile ortamı çok önemlidir. Aile yaşamı, duygusal derslerin verildiği ilk okuldur. Bu duygusal dersler, sadece anne-babanın çocuklarına doğrudan söyledikleri ve yaptıkları değil, kendi hislerini ifade edişleriyle ve aralarındaki etkileşim modeliyle de verilmektedir.

Duygusal açıdan yetersiz ebeveynlik tarzları arasında en sık rastlanılan durumlar şunlardır:

- Hisleri tamamen göz ardı etmek,
- Fazlasıyla serbest bırakmak,
- Aşırı katı bir disiplin uygulamak,
- Tutarsız davranmak

! Bir çocuğun duyguları, anne-babaları tarafından önemsenmelidir. Çocukların da bir birey oldukları ve hislerinin önemli olduğu unutulmamalıdır.

Duygusal anlar, çocuğa yakınlaşmak ya da onun duygusal yeterlilik konusunda bir şeyler öğrenmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak kullanılmalıdır. Çocuğun hisleri gözardı edilmemeli, bu hislerden onunla ilgilenmek ve onu daha iyi anlamak için yararlanılmalıdır.

Çocuklar bilinçsiz bir şekilde serbest bırakılmamalıdır. Bu durum, duygusal yaşam ve vicdan gelişimlerinde eksikliğe yol açabilmektedir. Duyguların kendiliğinden geçmesi beklenmemelidir.

Çocuk, sert bir şekilde eleştirilmemeli ve cezalandırılmamalıdır. Bu durum, çocukların duygusal gelişimini engellemektedir. Çocuğun öfkesini belli etmesine izin verilmeli, en ufak bir huysuzluk belirtilerinde cezalandırılmamalıdır.

Çocuğun hislerinin farkında olunmalı, bu duygularla başa çıkma konusunda uygun olan yollar çocuklara gösterilmelidir. Alternatif duygusal tepkiler öğrenmelerine yardımcı olunmalıdır.

Çocuğa sürekli farklı tepkiler gösterilmelidir. Belirli ve net kuralları çerçevesinde onlarla konuşulmalı ve kendilerine yol gösterilmelidir.

Ebeveynler, çocuklarına kendi ruh hâllerine göre farklı tepkiler göstermemelidir. Örneğin: kötü hissettiğinde çocuğu cezalandırmak, iyi hissettiğinde evin altını üstünü getirseler de tepki göstermemek. Bu durum, çocukların değersiz ve çaresiz hissetmelerine yol açmaktadır.



## IQ VE EQ

Zeka; insanın düşünme, akıl yürütme, nesnel gerçekleri algılamak, kavrama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tümüdür. Peki zekanın çeşitleri nelerdir?

IQ ve EQ zeka türleri, farklı özelliklere sahip olarak insanın yetenek, beceri, yaratıcılık ve başarı gibi konulara yaklaşımlarını belirlemektedir.

IQ, bilişsel zeka seviyesidir. Algılama, sonuç çıkarma, mukayese etme, analiz edebilme ve karar verebilme gibi bilişsel seviyeleri belirten bir zeka ölçüm sayısıdır.

EQ, duygusal zekâ seviyesidir. Duygusal zekâ insanın duyguları anlama, kontrol etme, değerlendirme ve ifade etme şeklinin bir bütünüdür.

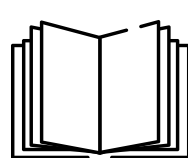
IQ ve EQ temelde farklı modelleri ifade etmektedir. Ancak düşüncelerin ve duyguların birbirine bağlı olduğu düşünüldüğünde IQ ile EQ'nun birbirine yakın ve birbirini tamamlayan kavramlar olduğu görülmektedir.

Duygusal zekâ ile mantıksal zekâ bir bütündür ve ayrı olsa da sonunda birbiri ile mutlaka bir bağlantı kurmaktadır.

Akademik başarı her zaman önemlidir ancak bu başarı mutlaka EQ ile desteklenmelidir.

## ÖNERİLER

- (Çocuklar için)
- Ters Yüz
  - Yukarı Bak
  - Dumbo
  - Karlar Ülkesi
  - E.T.



- (Veliler için)
- Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek
  - Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?