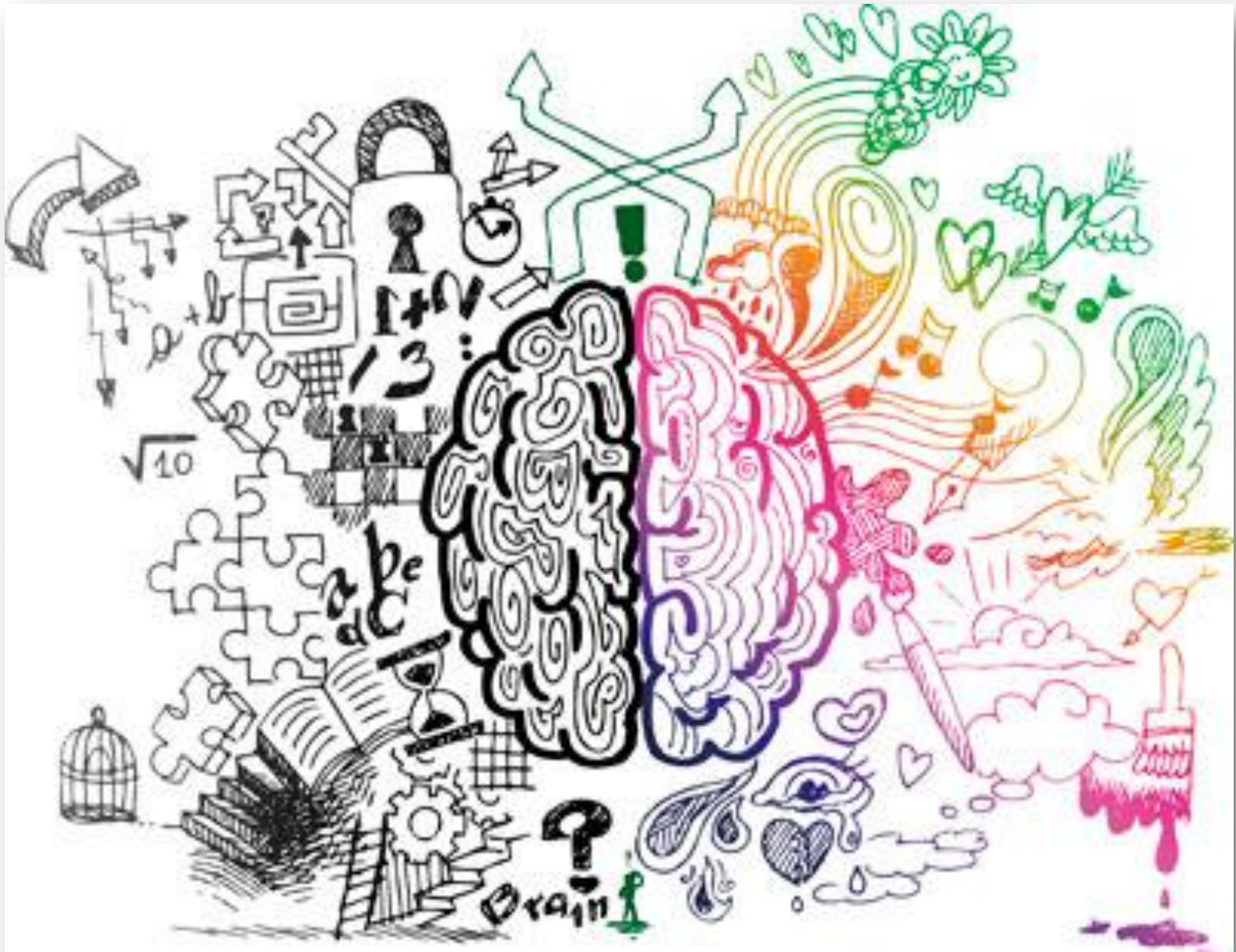


ŞUBAT / 2016

alanyaRAM @-bülten
REHBERLİK

Duygusal Zeka



**Bültenin Hazırlanmasında
Emeği Geçenler:**

Deniz BÜLBÜL
Gökhan POLATEL
Pınar KARABAY ÖZDEMİR



Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

GİRİŞ

Ahmet o gün çok mutlu idi, çünkü sınıfında ilk okumayı öğrenen kişi olarak kırmızı kurdeleyi hak etmişti. Kurdele sınıfta düzenlenen törenle Ahmet'e takıldı. Törenden sonra Ahmet büyük bir gururla koridorda dolaşıyordu. Derken Ali yanına geldi.

Ali: Ahmet seni tebrik ederim kurdelen çok güzel görünüyor bakabilir miyim?

Ahmet: Hayır olmaz, dokunma ona. Onu çok çalışarak kazandım. Sen de çalış senin de olsun!

Ali üzülmişti, Ahmet'in bu davranışına ama olsun dedi içinden bende çalışır kurdeleyi hak ederim. O zaman kendi kurdeleme bakarım. Ahmet sınıfının en başarılı öğrencisi olmasına karşın arkadaşları tarafından pek sevilmmez. Arkadaşları ile pek vakit geçirmez, genelde evde ders çalışır ve bilgisayarındaki oyunlarla oynar. Ali ise Ahmet kadar başarılı değildir ama onun da kurdele almasına çok az bir zaman kalmıştır. Ali, Ahmet'in aksine sınıftaki en sevilen öğrencidir. Bütün maçları o organize eder. Sınıf takımının kaptanıdır. Ahmet'in dersleri daha iyi olduğu için hep o birincilik kürsüsündedir. Ali ise ilk beş içerisindeydi. Yani Ali ile Ahmet'i değerlendirenler; arkadaşları ile olan ilişkilerine bakmazlar sadece ders notlarına bakıp sıralarlar.

Yıllar geçer Ahmet liseyi birincilikle bitirir. Bununla birlikte birçok bilgisayar oyununda da ustalaşır. Türkiye'nin en iyi üniversitelerinin birinde bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanır. Bilgisayar mühendisliği bölümünü de bitirip büyük bir firmada iyi bir maaşla iş bulur ve çalışmaya başlar. Genelde ekip çalışmalarını sevmez, bireysel projelerde görev almak ister. Güzel projelere imza atar. Aynı odada birlikte çalıştıkları Ayşe ile evlenir. Hayatları evden işe, işten eve bir tekdüzelikle geçer. Çalıştığı şirket yetkilileri Ahmet'in çalışmalarından memnundur fakat ekip, çalışması, iletişim gibi konularda ki eksikliklerinden dolayı onu terfi ettirmezler hep Ar-ge bölümünde kalır. İş arkadaşları ile pek konuşmaz. (bu arada hala yeni çıkan bilgisayar oyunlarını çok kısa sürede bitirebilmektedir.

Ahmet'in yılları geçerken Ali'nin de yılları aynı zamanda geçer ama aralarında fark vardır. Ali'de liseyi iyi bir dereceyle bitirir. İyi bir üniversitenin bilgisayar bölümünü kazanır. Okuldan mezun olduktan sonra önce bir firmada birkaç yıl çalışır. Çalıştığı firmada projeleri o koordine eder. Başarılı ekip çalışmaları yapar. Şirket yetkilileri tarafından iletişim becerisi, ekip çalışma becerisi gibi yetilerinden dolayı şirket müdürlüğü teklifi alır fakat o kabul etmez ve kendi şirketini kurar. Başkanlığını yaptığı sivil toplum kuruluşunda tanıştığı Halkla ilişkiler sorumlusu Ayla ile evlenir. Bir taraftan yeni mühendisler işe alır diğer taraftan sivil toplum kuruluşunda etkinlikler düzenler. Bu yıl piyasaya sürdükleri son yazılım çok tutmuştur. ABD'den bir firmadan teklif alırlar.

Yukarıdaki hikayede de görüldüğü gibi; çok yüksek matematiksel bir başarıya ya da geniş bir kültür yelpazesine sahip olabilirsiniz fakat bu tür yeteneklerin belirtildiği bir ortama girmediğiniz sürece kimse sizin farkınıza varamaz. Fakat sempatik, popülaritesi yüksek bir kişiyse; yüksek IQ değerlerine sahip olmasanız da fark edilmeniz çok daha kolaylaşır. Hatta "aranan kişi" bile olabilirsiniz ki bu duygusal zeka olarak tanımlandığında sizin istenilirliğinizi artırıcı bir özelliktir. Gelin duygusal zekayı daha ayrıntılı inceleyelim.

Daniel Goleman, '**Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini**

düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme” olarak tanımlamıştır.

DUYGUSAL ZEKA NEDİR?

Duygusal zeka kavramının hayatımıza girmesi ise; düşünme, hayal kurma ve hissetme gibi içsel süreçlerle insan beyninin işleyişini izlemeyi mümkün kılan teknolojik gelişmeler sayesinde gerçekleşti. Duygusal zeka kavramının doğuşu ile birlikte bu kavram en çok eğitim ve iş dünyasının ilgisini çekti. Okul dönemi sonrası başlayan iş yaşamı kişisel ve sosyal becerilerin en yoğun kullanıldığı alanlardan biridir. **“Yaşamda kullandığımız pek çok beceri, gücünü düşüncelerimizden ve duygularımızdan almaktadır”** ifadesi tüm dünyada artık bütün bilim adamları tarafından kabul gören bir görüştür. Bu önemli görüş doğrultusunda diyebiliriz ki, duygusal zeka yaşadığımız hayatın en yoğun belirleyicilerindedir.

Duygusal zekâ, esas olarak iki yetkinliğin bileşkesidir. Bu yetkinliklerden birincisi “kişisel yetkinlik”, ikincisi “sosyal yetkinlik”tir.

KİŞİSEL YETKİNLİKLER:

1. Kendiyle ilgili farkındalık: Kişinin kendi iç dünyasını tanıması, tercihlerini yapabilmesi, sahip olduğu kaynakların ve gücün farkında olması.

a) Duygusal farkındalık: Kişinin kendi duygularını ve bunların doğurduğu sonuçları farketmesi, bunları dile getirmesi.

b) Kendini değerlendirme: Kişinin kendi gücünü ve zayıflıklarını bilmesi, sınırlarının nereden geçtiğini fark etmesi ve bunu kabullenmesi.

c) Özgüven: Kişinin yetkinliklerinin farkında olması ve bu yetkinliklerle “değerli olduğuna” inanması.

2. Kendini yönetme: Kişinin sahip olduğu dürtüleri, istekleri kontrol etmesi ve yönlendirmesi.

a) Kendini kontrol: Kişinin dürtülerini ve içinden gelen olumsuz duyguları kontrol edebilmesi; olumsuz duygularla başa çıkabilmek, duygusal olgunluk açısından çok önemli bir ölçüttür ve ayrı bir yazının konusudur.

b) Güvenilirlik: Ahlaklı, dürüst ve tutarlı olmak. Bu kavram Türk kültüründe “özü sözü bir” deyişle ifade edilir.

c) Esneklik: Kişinin beklenmedik durumlara ve değişikliklere uyum sağlayabilmesi. Bu özellik stresle başa çıkma becerileri açısından da temeldir.

d) Yeniliklere açık olmak: Kişinin yeni bilgi, yaklaşım ve fikirlerden rahatsızlık duymaması.

e) Kontrol odağı içerde olmak: Kişinin ortaya çıkan sonuçlarla ilgili sorumluluk üstlenmesi, başkalarını suçlamak yerine kendini sorgulaması. Bu özellik, içselleşmiş sorumluluk anlayışının temelini teşkil etmektedir.

3. Motivasyon: Kişinin amaçlarına ulaşmak için duygularını yönlendirebilmesi.

a) Başarı yönelimi: Kişinin mükemmellik düzeyine ulaşmayı hedeflemesi ve sürekli gelişim çabası içinde olması.

b) Bağlılık: Kişinin içinde bulunduğu ekibin ve işletmenin amaçlarından ve hedeflerinden heyecan duyması.

c) Girişimcilik: Kişinin fırsatları fark etmesi ve zorlukları fırsata dönüştürmek için harekete geçmesi. d) İyimserlik:

Kişinin engeller ve güçlükler karşısında amacını izlemek konusunda kararlı olması.

SOSYAL YETKİNLİKLER

1. Empati: Kişinin başka insanların duygularını, ihtiyaçlarını ve kaygılarını anlayabilmesi. Bu yetkinlik Türk kültüründe ne yazık ki en alt düzeyde mevcuttur.

2. Sosyal beceriler: Kişinin başka insanların davranışlarını kendi istediği yönde yönlendirebilmesi. Bizim kültürümüzde yaygın olan “tuttuğunu koparmak” yerine, istediklerini “zorlamadan ve zorlanmadan” elde etmesi.

a) İletişim: Kişinin karşısındaki kişiyi anlamak için dinlemesi ve karşısındaki kişiyi ikna etmesi için mesajın, üslubu kadar önemli olduğunun farkında olması.

b) Etki yaratma ve etkileme: Kişinin karşısındaki kişi veya grupta istek uyandırıp heyecan yaratması. c) Çatışma çözümü: Kişinin anlaşmazlıkları müzakere ederek ve uzlaşarak çözüme yönelmesi.

d) İşbirliği: Kişinin başka insanlarla ortak amaçlar doğrultusunda işbirliği yapmaktan zevk duyması.

e) Ekip çalışmasına yatkınlık: Kişinin bir grupla birlikte olduğu zaman ortak amaçlar doğrultusunda sinerji yaratacak bir çalışmaya girebilmesi.

f) Liderlik: Kişinin başka insanları ikna etmesi, ilham vermesi, heyecan yaratması ve harekete geçirmesi.

g) İlişki kurmak: Kişinin sosyal, aile ve iş çevresinde anlamlı ve doyumlu ilişkiler kurması, gündelik ilişkilerde insanlarla ilişki kurmak ve geliştirmek konusunda zorluk çekmemesi.

h) Gücün farkında olmak: Kişinin içinde bulunduğu çevredeki güç sahipleriyle ilişkisini sağlıklı biçimde düzenlemesi. Gerekli durumlarda uyum göstermesi, karşı çıkması gerektiğine inandığı durumlarda mücadelesini stratejik bir temelde sürdürmesi.

Duygularımız hayvansal, içgüdüsel ve programlanmasızdır. Çünkü duygular alt-beyin dediğimiz bölgeden yönetilir ve evrimsel olarak bakıldığında beynin bu kısmı üst-beyin dediğimiz bölgeden daha yaşlıdır. İnsanlar evrilirken beyin alt kısmından (arka) üst kısma (ön) doğru gelişmiştir. Beyinlerimizin programlanması zordur. Çünkü onlar parmak izlerimiz kadar kendilerine özgü ve biriciklerdir. Hepimiz bu açıdan farklı olsak bile; büyüklerimizin, kültürün, toplumun dileklerine bağlı olarak davranışlarda bulunmaya programlanmıştır. Çocukluğumuzun ilk yıllarında neyi söyleyip neyi söylemememiz, neyi yapıp neyi yapmamamız, neyin kabul edilebilir neyin kabul edilemez olduğu bize hep söylenmiştir. Her şeyden önce, duygularımız bizi farklı insanlar haline getirir. Bütün bir toplum; aynı şeylere inanmaya, aynı sloganları tekrarlamaya, aynı törenleri yapmaya, aynı giysileri giymeye zorlanabilir ama hiç kimse iki kişiyi aynı hissetmeye zorlayamaz. Şöyle diyebiliriz ki bizi biz yapan; arabalarımız, elbiselerimiz, mesleğimiz ya da vücudumuz değildir. Bizi biz yapan duygularımızdır. Duygusal zeka teorisi hayatımızın her alanında karşımıza çıkar. Çünkü nereye gidersek gidelim, duygularımızı da beraberimizde götürürüz. Duygularımız, çocuklarımızı nasıl iyi yetiştirebileceğimizi, onların okulda nasıl başarı sağlayacağını, kariyerimizde nasıl başarılı olacağımızı, diğer kişilerle ilişkilerimizi belirler. Özet olarak duygularımız; bireyler olarak ve daha da önemlisi, toplum olarak nasıl “mutlu” olabileceğimizi belirlerler.



ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKÂ:

Duygusal zekâ gelişiminde başarısızlık problemlere yol açar. Duygusal zeka, iletişim yeteneği ve duygularla ilgilenme yeteneğini kapsar. Duygusal zekâ, çocuğa avantajlar sağlar. Duygusal zeka, gerçekten de bir çocuğa yüksek bir IQ' dan daha fazla avantajlar getirir. Duygusal zeka ve IQ arasındaki farkı şu şekilde tanımlayabiliriz: "Yüksek IQ'lu olmak ne kadar hızlı bulmaca çözebildiğiniz ve ne kadar fazla kelime bildiğinizle alakalıdır. Duygusal zekâ ise duygularla ve başkalarının duygularını anlayabilme ile alakalıdır." Örnek olarak, yüksek bir IQ, oğlunuzu ya da kızınızı iyi bir okula girmesini sağlayabilir ve hatta onların en yüksek bir derece ile mezun olmalarına yardımcı olabilir, fakat çocuklarınızın okulda ve okul sonrası ne kadar mutlu olacağını duygusal zekâ belirler. Onların iş arkadaşlarıyla ne kadar iyi geçinebileceği ve işlerini ne kadar seveceklerini belirleyen IQ değil, duygusal zekâdır.

Sevindirici olan, duygusal zekâ doğuştan değildir ve çocukların içinde geliştirilebilir:

Duygusal zeka bir çok şekilde geliştirilebilir. Örnek olarak dikkatlice dizayn edilmiş oyun ve oyuncaklar buna yardımcı olabilirler. "Oyun" çok uzun zamandır çocukluğun en önemli faaliyeti olarak görülmüştür ve tek eğitimsel tecrübe olarak kabul edilmiştir. İyi seçilmiş oyun, duygusal zekâ eğitimi açısından da çocuğun gelişiminde önemli rol oynar.

Duygular, korkutucu ve aşırı olabilir, dolayısıyla daha küçük yaşlardaki çocuklar için oyunlar ve oyuncaklar seçilirken çok dikkatli olunmalıdır. Özellikle düzensiz oyunlar için daha özenli olunmalıdır. Oyun ve oyuncaklar güvenlik ve dayanıklılık esaslarına göre kontrol edilmesi gerektiği gibi, çocukta yaratabilecek potansiyel korkuya karşı da gözlenmelidir. Hatta günlük hayatta çok popüler olan oyuncak bebekler bile duygusal konularla alakalı olarak çok korkutucu olabilirler.

Duygusal zeka eğitimi için seçilen oyuncaklar aşağıdaki kriterlere uymalıdır. Çocukların şunları öğrenmesine yardımcı olmalıdır:

1. Duygularını belirlemesine,
2. Duygularını düzgün bir biçimde ifade etmesine,
3. Diğer insanların kendi duyguları hakkında neler söylemeye çalıştıklarını duymasına ve anlamasına

Bu üç yetenek çocuklarda duygusal zeka gelişiminin temelini oluşturur.



ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKÂYI GELİŞTİRMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

GÜVENLİ BAĞLANIN

Duygusal zekanın geliştirilme yollarından en önemlisi, çocuğunuzun bebeklikten itibaren fiziksel (emzirmesi, doyurulması, altının değiştirilmesi gibi) ve duygusal (dokunma, ninni söyleme, konuşma gibi) ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Bebeğinizin bakım veren kişiye güvenmesi, dünyanın güvenli bir yer ve kendisine bakım verilecek kadar değerli bir varlık olduğunu öğrenmesi çok önemlidir. Bu kavrama güvenli bağlanma denir. Çoğu araştırma, kendisine bakım veren kişiye güvenli bağlanan bebeklerin kendilerinin ve diğerlerinin duygularını daha iyi okuyabildiğini, duygularını uygun bir şekilde gösteren, yetişkinlikte de sosyal ilişkilerinde daha sevilen, güven duyan ve duyulan kişiler olduklarını göstermektedir



uğraşmak tersi bir etki bırakır çocuk üzerinde. Örneğin babasına gün içinde yaşadığı bir olayı anlatan bir çocuğun, babasını elinde kumanda kanallarda dolaşırken ve bu arada, "Evet yavrum, seni dinliyorum" derken görmesi babanın çocuğu dinlememesinden daha fazla zararlı olacaktır. Baba bu durumda "dinliyor gibi" yapmakta çocuğa riyakarlığı da öğretmiş olur. Çocuk anne babasına bir şeyler anlatırken, anne babasının o sırada önemli bir işi bile olsa, işini bırakmalı ve bütün dikkatiyle çocuğunu dinlemelidir. Bir baba çocuğuyla alakalı olarak, "Anlamıyorum ben bu çocuğu" diyor, "Beni hiç dinlemiyor ki!..." Evet, çocuğunu dinlemeden anlamaya çalışan bu baba çocuğunu nasıl anlamayı düşünüyor ki! İnsanların kalbini açıp bakma şansımız olmadığına göre ve insan düşüncesini okuyacak bir cihaz henüz keşfedilmediğine göre insanların anlamının bir yolu kalıyor: Dinlemek. Çocukları dinlemek onları değerli görmektir. Değer verildiğini düşünen çocuk değer verenlere karşı saygı içinde olacak, onları ve fikirlerini dikkate alacaktır.

EMPATİYLE DİNLEYİN

"Çocuklarının kendilerini dinlemediklerinden yakınan anne ve babalarla, çocuklarını dinlemedikleri konusunda onlarla bahse girebilirsiniz."

Bir insan dinlemek ona değer verildiğinin göstergesidir. Ya da şöyle diyelim: Biz insanlar değer verdiklerimizi dinleriz, dinlediklerimiz de değer verdiklerimizdir.

Bir anne babanın çocuğunu dinlemesi de tabii ki ona değer verdiğini gösterir. Bunun yanı sıra anne babalar çocuklarını dinledikleri zaman, çocukları tarafından fikirlerine değer verilir. Anne babalar çocuklarını dinleme erdemini gösterince, onlar da çocukları tarafından dinlenirler. Çocuğu dinlemek, onun sorunlarına vakıf olmanın yanı sıra, çocuğa bir şeyler anlatabilmenin / kazandırabilmenin kapılarını da açar anne babalara... Çocuğu dinlerken başka bir şeyle

Çocuğunuz ne hissettiğini anlatırken sanki bir ayna gibi söylediklerini dikkatlice dinleyin ve ona onu ne kadar iyi anladığınızı söyleyin. Eğer çocuğunuz siz yeni bir bebek peşinde olduğunuzdan terk edilmiş hissediyorsa ona neler olup bittiğini sorun. Ve eğer sorun buysa ona "Çok haklısın, anne yeni bebekle meşgul" deyin. Ona hayatınızdan örnekler göstererek onu anladığınızı gösterin. Ona babanızın kardeşinizle beraber parka gittiğinde fakat sizi götürmediklerinde sizin annenizle nasıl harika bir gün geçirdiğinizden bahsedin. Bu çocuğunuza herkesin hisleri olduğunu ve bunların geçtiğini gösterin.

DUYGULARINI ADLANDIRMADA YARDIM EDİN

Sınırlı sözcük dağarcığıyla ve neden ve sonucu anlamadaki yetersizliği nedeniyle çocuklar bazen ne hissettiklerini ifade etmekte zorlanırlar. Onları hissettiklerini anlatmalarında kolaylık sağlaması açısından duygu ifade eden kelimeleri öğretin. Eğer hayal kırıklığına uğramış şekilde davranıyor ve parka gitmek istemiyorsa “ Kendini kötü hissediyorsun değil mi?” diyebilirsiniz. Aynı zamanda Bir şey hakkında karmaşık duygulara sahip olmanın normal olduğunu anlatın. Çocuğunuz herhangi bir sebepten dolayı üzgünse büyük resme bakıp onu neyin üzdüğünü anlamayı deneyin.

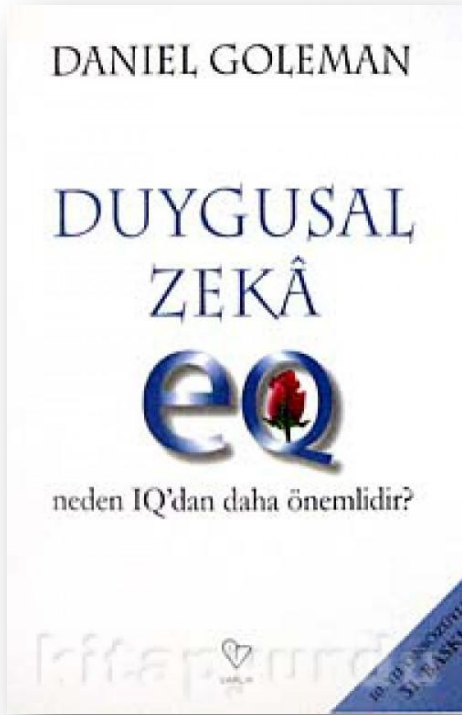
DUYGULARINI ONAYLAYIN

Bebeğiniz puzzle yaparken kudurduğunda ve sinir krizi geçiriyorsa "Üzülecek bir şey yok" demek yerine ona bunun doğal olduğunu anlatın. Mesela şöyle diyebilirsiniz "Puzzle'ı bitirememek çok sinir bozucu değil mi?" eğer duygularını söylemezse tepkilerinin daha uygunsuz veya aşırı olacağını söyleyin.

SİNİR KRİZLERİNİ ÖĞRETİM ARAÇLARINA DÖNÜŞTÜRÜN

Eğer bebeğiniz dışçıye gideceğini duyunca üzülüyorsa neden korktuğu hakkında konuşun, ziyaret sırasında ne beklediğini sorun ve neden gitmesi gerektiğini anlatın. Siz de ona bir okul gösterisinden önce nasıl korktuğunuzdan veya ilk işe başladığınızda nasıl korktuğunuz ve arkadaşlarınızın nasıl sizin iyi hissetmenizi sağladığından bahsedin. Duygular üzerinden konuşmak büyüklerde olduğu kadar çocuklarda da etkilidir.

BİR ÖNERİMİZ VAR...



1995 yılında Daniel Goleman'ın 'Duygusal Zeka' isimli kitabı basılana kadar, EQ popüler değildi. Kitap insanların ilgisini EQ kavramının üzerine çekti ve konu ile ilgili yazılan makaleler ve araştırmalar hızla çoğaldı. 90'ların sonunda 'duygusal zeka', modern psikoloji alanında en çok kullanılan terimlerden biri haline geldi. Günümüzde EQ, başarının ölçütleri olan önemli özelliklerin bir ölçüsü olarak tanınmaktadır.

Psikolog Dr. Goleman, çığır açan eserinde zeka kavramını yeniden tanımlıyor. Basarı ve zeka testlerinin temelindeki IQ ölçeğinin, örneğin bir çocuğun gelecekteki başarısını tahmin etmeye yetmediğini savunan Goleman, eski deyimle OLGUNLUK anlamına gelen duygusal zeka(EQ) kavramını açıklıyor.