Çocuk ve Gençlerde Duygusal Zekâ 

Günümüzde oyuncak kutularının üzerinde bile yer alan EQ, kavram olarak yeni sayılsa da aslında yeryüzünde tarih boyunca var olan, neredeyse tüm öğretilerde ve dinlerde yer alan bir anlatımdır. Eğitimcilerin de gelişim sürecinde buluştukları ortak nokta sosyal ve duygusal öğrenme (SEL; Social and Emotional Learning) ve buna yönelik programlardır.

EQ nedir? ‘Duygusal zekâ’ terimi, ilk olarak 1990’da Harvard Üniversitesi’nden psikolog Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi’nden psikolog John Mayer tarafından kullanılmıştır. Başarı için önemli olan duygusal nitelikleri betimlemek için bu terimden yararlanılmaktadır. Bu nitelikler aşağıdaki özellikleri kapsar:

✓ Empati,

✓ Duyguları ifade etmek ve anlatmak,

✓ Mizacını kontrol etmek,

✓ Bağımsızlık,

✓ Uyum sağlayabilmek,

✓ Beğenilmek,

✓ Kişilerarası sorunları çözmek,

✓ Sebat,

✓ Sevecenlik,

✓ Nezaket.

1995’te Daniel Goleman’ın Duygusal Zekâ adlı kitabı en çok satanlar arasına girdi ve toplumun bu kavramdan haberdar olmasını sağladı. Hatta o dönemde Amerika Birleşik Devletleri Başkanı olan Clinton da kampanyası sırasında eşi Hillary’nin bu kitabı kendisine vermesi üzerine okuduğunu ve çok beğendiğini gazetecilere anlatmıştı.

Duygusal Zekâ ya da bilinen biçimi ile EQ, bir çocuğun mental/zihinsel kapasitesini oluşturan özelliklerinden çok, kişilik özelliklerine ya da karakter olarak adlandırılan özelliklerine dayanır. Araştırmalar bu sosyal ve duygusal becerilerin, hayatta başarı sağlamak açısından, bireyin mental/zihinsel yeteneklerinden çok daha önemli olabileceğini göstermektedir. Diğer bir deyişle, başarı için, yüksek bir EQ’ya sahip olmak, standart bir sözel ve sözel olmayan bilişsel zekâ testi ile ölçülen yüksek bir IQ’dan daha önemli olabilir.

EQ kavramının hayatımıza girmesi ise; düşünme, hayal kurma ve hissetme gibi içsel süreçlerle insan beyninin işleyişini izlemeyi mümkün kılan teknolojik gelişmeler sayesinde gerçekleşti. Duygusal zekâ kavramını hayatımıza sokan ve bu konuda birçok araştırma yapan Daniel Goleman EQ’yu şöyle tanımlıyor; “Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme”.

Duygusal Zekâsı Yüksek Bir Çocuk Yetiştirmenin En Büyük Engeli; “Hayır” Diyememek

Çocuklara sınır koymak! Bir cümlede kolayca ifade edebildiğimiz bir söylem olmakla beraber uygulamada en çok zorluk yaşanan alandır, çocuklara sınır koyabilmek. Her zaman insanlara “hayır” demek “evet” demekten daha zordur. Konu kendi çocuğumuza “hayır” diyebilmek olunca iyice zordur. Birçok duygumuz, çatışmamız devreye girer. O bizim geleceğe dair bir dolu duygusal yatırımlarımızı taşır. Ona “hayır” demek onu kastre etmek demek değildir, tersine, gelişimine katkıda bulunmaktır. Ancak nedense ebeveynler tarafından bunu kabullenmek zordur.

Çocuklara sorumluluk duygusunu aşılamak, koyduğumuz basit kurallarla başlar. Yeme, yatma zamanı, bilgisayarda oyun oynama, televizyon izleme zamanı gibi. Kural koyulduğunda çocuk mutlaka sınırı zorlayacaktır. Bu istekler ne kadar ileri gidebilir? Tam yatma zamanı geldiğinde biraz daha televizyon izlemek ya da ödevlerini yapmak yerine bilgisayarda biraz daha oyun oynamak gibi. Bu durumlarda takındığımız tavır onun kişiliğinin oluşumuna olumlu ya da olumsuz katkıda bulunacaktır. Bizim ebeveyn olarak görevimiz, onların sınır koyabilme, kendini motive edebilme, kendini durdurabilme, bir dürtüyü kontrol edebilme ve erteleyebilme becerilerine model olmaktır.

Başlangıçta çocuğunuzun televizyondan veya bilgisayardan uzak geçirdiği zamanı planlamanız gerekse de, ekrandan bir kez soğuduktan sonra bu konuda yaratıcı olacaktır. Bir sonraki aşama, televizyon veya bilgisayarın yerini alacak etkinlikleri planlamaktır. Dama, satranç benzeri oyunları dolaptan çıkarın, kütüphaneye gidip birkaç kitap alın, üzerinde çalışılabilecek sanat tasarılarının ve hobilerin listesini çıkarın, çocuklarınızı spor programlarına kaydettirin.

Çocuk yetiştirirken ebeveynin yeri ve rolü çok önemlidir. Annenin yaşı ve eğitim düzeyi, zihinsel ve duygusal kapasitesi, çocuğu doğrudan etkiler. Annenin özellikleri kadar babanın özellikleri de önemlidir ancak annenin özellikleri doğru orantılı olarak birinci dereceden etkileyici faktörlerdir. Anne ve babanın ortak ses olabilmeleri ve ebeveynlik stilleri de belirleyicidir.

Bu yazı, Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın “10 Adımda Pozitif Psikoloji” adlı kitabından alınmıştır.