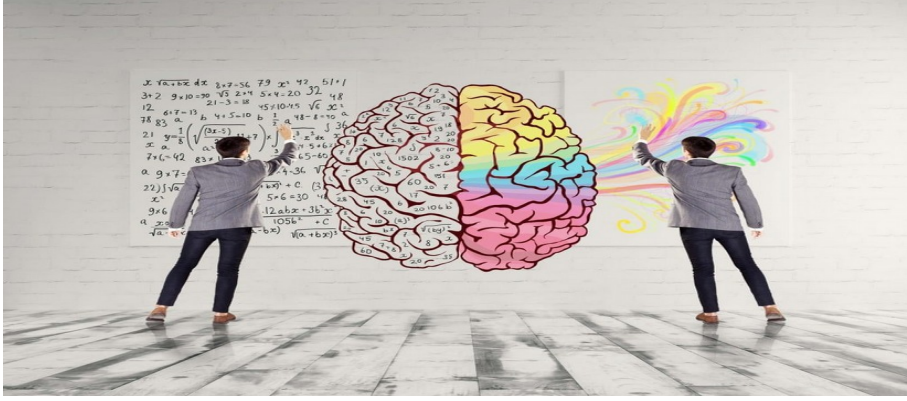


DUYGUSAL ZEKA

Son zamanlarda önemi gittikçe artan duygusal zeka, bilişsel zekadan (IQ) farklı olarak, kişinin bulunduğu ortama ayak uydurabilmesi ve o ortamda uzun süre ayakta durabilmesini sağlar. Başka bir deyişle, duygusal zekâ derken aslında etkili şekilde kendimize ve başkalarına hitap etmekten, duygularımızla bağlantı kurmaktan, onları yönetmekten, kendimizi motive etmekten ve olumsuzlukların üstesinden gelmekten konuşuyoruz. Yani hayatımızın her alanında farkında olmadan da kullandığımız bir durum.

Duygusal zekâyı şu başlıklarda inceleyebiliriz;



Aktif Dinleme

Aktif dinleme becerisi gerçek bir iki yönlü iletişim kurmanın anahtarıdır ve sadece dikkatini vermekten çok daha öte bir şeydir. Diyalogu gerçekten takip etmeyi ve karşdakine kendi beden dilini kullanarak tepki vermeyi, sonra da alınan ana mesajları sözel olarak toparlayıp anladığınızı gösterebilmeyi kapsar.

Bu sınıfta, öğrencilerin öğretmenlerinden aldıkları geribildirimleri nasıl karşılayacaklarını etkileyebilir. Güncel bir araştırma geri bildirim girişimlerinin yüzde 38'inin yarardan çok zarar getirdiğini ortaya çıkardı. Bunun bir sebebi de insanların genellikle geribildirim aldıklarında benzer yanlış anlamalara düşmesi. Örneğin aldıkları geribildirimi nasıl biri olduklarına yönelik kişisel bir yargı olarak yorumlamaları ve söylenenleri tam olarak dinlemek yerine hemen cevap vermek için konuşmacının konuşmasının ne zaman bitireceğini düşünmeleri gibi.

Duygu Dağarcığı

Araştırmacı Lisa Barrett, öğrencilerin duygu dağarcığını genişleterek insanlar arası iletişim becerilerinin geliştirilebileceğini söylüyor. Öğrencilerin, “üzgün”, “hayal kırıklığına uğramış” ve “keyifsiz” arasındaki farkı anlamasını sağlamak, her biri için uygun stratejiler geliştirmelerini sağlayan bir sıçrama tahtası işlevi görür. Kısacası öğrendiğiniz her duygu kelimesi gelecekteki duygusal zekamız için yeni bir araçtır. Bu amaçla çocuklarımızın duygu dağarcığını geliştirmek durumundayız, günlük hayatta yaşadığımız birçok duygu var ama bunların isimlerini bilmekle meşgul olmuyoruz. Çocuğumuz canım çok sıkkın dediğinde bunu açmasını ve daha rahat hissetmesini sağlamalıyız.

Öz farkındalığı Geliştirmek



Eğer çocuğumuzun öz farkındalığı zayıfsa, başkalarıyla karşı karşıya geldiğinde ne yapacağını bilememe riski altında olur. Ünlü bir araştırmada araştırmacılar, öğrencilere bir sınavda nasıl olduklarını düşündüklerini sordu ve ardından onların bu yorumlarını gerçek sınav sonuçlarıyla kıyasladı. Araştırmacılar çoğu öğrencinin kendini olduğundan daha yetenekli gördüğünü ve bunun en çok en kötü sonuçları elde eden öğrenciler için geçerli olduğunu buldu. Buna Dunning-Kruger etkisi deniyor ve eğitimde en yaygın görülen yanılgı olarak kabul ediliyor.

Empati becerisi kazanmak

Empati, bir başka insanın bakış açısıyla bakabilme becerisidir. Bunu, o kişiyi yargılamadan, hissettiği duyguları fark ederek ve onun bakış açısını ona geri ileterek yapabilmektir. Araştırmalara göre kitap okumak bu beceriyi geliştirmenin en iyi yollarından biri. Karşımızdaki kişinin bakış açısını yansıtmak, o kişinin anlaşıldığını hissetmesini sağlar ve bu da işbirliği ve destek olasılığını artırır. Çocuklar genellikle empatiyi, başkalarının nasıl empati gösterdiğini gözlemleyerek öğrenirler. Buna velilerin ve öğrencilerin birbirlerine empati göstermesi de dahildir. “Anlıyorum/fark ediyorum/görebiliyorum” gibi sözler, çocuklara başkasının bakış açısını anlamının nasıl dile getirilebileceğini gösterir.

Duyguları yönetmek

Öğrencilerin kendi kendilerini regüle etme yani düşünce ve duygularını yönetme becerilerini geliştirmelerini sağlamak, onları desteklemenin en etkili ve verimli yollarından biridir. Peki kendi kendini regüle etme teknikleri neye benzer? Sporcular tarafından kullanılan ama aynı zamanda sınıflara da uyarlanabilecek yaklaşımlar bulunuyor. Bunlar arasında örneğin olayları **bir tehdit yerine bir fırsat** olarak görmek ve faydalı iç diyalog yer alıyor. Çocuklara duygusal becerilerin sabit değil geliştirilebilir olduğunu öğretin. Bu, uzun bir zaman dilimine yayılan kademeli bir süreç olduğu için hem çocuğun hem de ailenin çok fazla çaba ve sabır göstermesini gerektirir.

Sağlıcakla kalın..

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Zümresi