

Okullarda Duygusal Zeka

Bu makale Personal Excellence dergisinde yayınlanmıştır.



Bugüne kadar okullarda, sadece çocukların derslerden aldıkları notlar ve zekaları onların başarıları hakkında karar verici bir olgu olmuş, buna karşın, onların günlük hayatlarındaki sorunlarına çözüm bulabilmeleri, arkadaşları ile iyi ilişki içinde olabilmeleri gibi, bugün ve ileride, başarılı ve mutlu birer birey olmalarını sağlayacak duygusal ve sosyal becerilere yeterince önem verilmemiştir. Bu yaklaşım, okullarda disiplin problemlerinin artmasına, gençler arasında sigara ve uyuşturucu kullanımının çoğalmasına yol açtığı gibi, aileleri ile problem yaşayan çocukların sayısındaki artışa, intihar olaylarına, gençler arasında sağlıksız kız-erkek ilişkilerine ve sonuç olarak akademik başarısızlık yüzünden okuldan ayrılmalara neden olmaktadır. Hızla değişen, güvensiz ve sağlıksız ilişkilerin, kaygı ve olumsuzlukların arttığı dünyada, çocukların zorlukları ve engelleri aşabilmeleri, sağlıklı, mutlu, ve üretken birer birey olabilmeleri onların duygusal zekalarını geliştirmelerine bağlıdır. Duygusal zekanın gelişmesi, zihinsel beceri ve yetenekleri olumlu yönde etkileyerek çocukların akademik açıdan başarılı olmasını sağlayacaktır.

Duygusal Beynimiz ve Öğrenme

Yapılan araştırmalar duygusal beyin (amygdala) ile düşünen beyin (neokorteks) arasında kuvvetli bir bağ olduğunu göstermektedir. Beyne dışardan gelen bütün veriler ve bilgiler beyin düşünce ile ilgili olan kısmında işleminden geçmeden önce beyin duygusal kısmına gider ve orada değerlendirilirler. Bilgiler amygdalada değerlendirildikten sonra duygusal bir görev alır ve neokortekse gelirler. Duygularımız mantık ve düşünmeyi umursamayacak derecede kuvvetlidirler. Beynimizin duygusal kısmı amygdala, rasyonel düşünen beynimizden daha hızlı çalışır ve sonucun ne olacağına önem vermeden derhal harekete geçer. Bir duygu oluştuğunda neokorteks anında muhtemel davranışları analiz eder ve en iyi ve en uygun olanını seçerek harekete geçer. Amygdala ile neokorteks uyum içinde görünse de, biri duygusal açıdan alarma geçip haber verdiğinde öteki daha sakin davranıp mantıklı davranışlar seçse de her an alarm durumunda nöbette bekleyen amygdala kolayca aşırı tepki gösterip kuvvetli duyguların düşünme ve mantık yeteneklerimizi bozmasına sebep olabilir. Bu durumda neokorteksin bellek oluşturma yeteneği tehdit edilir. Bu da öğrenmemizde önemli rol oynayan hafızanın çalışmasına engel olur. Üzgün olduğumuz zaman yeterince iyi düşünemiyor olmamızın nedenlerinden biri de budur. Beynin duygusal merkezi oldukça güçlüdür. Saldırganlık, öfke, korku gibi negatif duygular beyin düşünmesini ve bir konu üzerine odaklanmasını engeller. Bu da öğrenmeyi zorlaştırır, hatta bazı durumlarda imkansız hale getirir. Duygusal problemler yaşayan ve bunlarla baş edemeyen çocuğun zihni, yaşadığı problemlerle meşgul olduğu için beyin dikkatini ve enerjisini yaşanan bu negatif duygulara yöneltecek ve dikkatini dinlemeye veremeyen çocuk bilgiyi kavrayamayacaktır. Öte yandan güven, sevgi, şefkat, ve mizah gibi pozitif duygularla donanan çocuğun öğrenmesi kolaylaşacak ve düşünmesi iyi yönde etkilenecektir.

Duygusal Zeka Nedir?

Duygusal zeka yeni bir kavram değildir. 1980 yıllarında Howard Gardner'ın "Çoklu Zeka Teorisi" üzerine yaptığı önemli çalışmalarında sekiz tip ana zekanın varlığından bahsetmiştir. Bu zeka tiplerinden ikisi, kişiler arası-sosyal zeka ile kişisel-içsel zeka bugün adı geçen duygusal zekanın temelini oluşturmaktadır. Duygusal zeka kavramı önce Yale Üniversitesi psikoloji profesörlerinden Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi

psikoloji profesörü John Mayer tarafından ortaya çıkarılmıştır. 1995 senesinde bu alanda uzman olan Daniel Goleman IQ nun hayattaki başarıya olan etkisinin çok az olduğunu söyleyerek, duygusal ve sosyal becerilerin hayattaki başarı ve mutluluk için akademik becerilerden ve zekadan daha önemli olduğunu açıklamıştır. Goleman'ın çalışmaları bize sosyal ve duygusal becerilerin çocuklara öğretilebileceğini göstermektedir. Duygusal zeka, kendi duygularımızı anlamak ve pozitif olarak ifade edebilmek olduğu kadar, başkalarının da hislerini anlamak, önemsemek ve duyarlılık göstererek ihtiyaçlarına karşılık verebilmektir. İnsanlarla iyi ilişkiler içinde olmak hayattaki başarının ve mutluluğun temeli olan duygusal zekamızı belirler.

Duygusal zeka beş önemli esastan oluşmaktadır.

Öz bilinç: Öz bilinç, kişinin kendisini ve duygularını tanıması, anlaması ve ifade edebilmesi ve aynı zamanda başkaları tarafından anlaşılabilmesidir

Duyguları Yönetmek: Duygularla basa çıkabilme yeteneğidir. Duygular oluşurken bunun nedenlerini anlamak ve o duyguyu kontrol edebilmektir.

Kendini Motive Etmek: Motivasyon, hedefe ulaşabilmek için heyecan ve istek duymaktır. Kişinin kendisini ve başkalarını yüreklendirebilmesi ve yapılan bir işe odaklanarak o işin sonuçlandırılabilmesi için üretken bir biçimde çalışmasını sağlamaktır.

Empati : Başkalarının duygularına ve ihtiyaçlarına duyarlı olma yeteneğidir. İnsanlarla ilişkilerin iyi olmasında esas, onları anlayabilmek, gereksinimlerine cevap verebilmektir.

İlişkileri Yönetmek: İnsanlar arası ilişkilerde başarılı olmak ve karşımızdakilerin duygularını anlayarak onları yönetebilme becerisidir.

Neden Duygusal Zeka?

Araştırmalar, bireylerin hayatlarını yönlendirmelerinde, mutlu ve başarılı olmalarında, zekanın etkisinin çok az olduğunu göstermektedir. Bunun başlıca sebeplerinden biri, düşünme yeteneğinin zeka ile sınırlı olup, istek ve motivasyonun duygusal zekanın bir ürünü olmasından kaynaklanmaktadır. Duygusal becerileri olan çocukların gerek okulda, gerekse okul dışında öğrenmeye ve başarılı olmaya istekleri vardır. Böylece motive olmakta etkili olan heyecan, merak, ve gurur duyma gibi pozitif duygular, çocukları hedeflerine daha kolay ulaştırır. Okulda ve aile içinde duygusal zekanın kazandırılması, çocukların hayatlarındaki engelleri aşmada ve hayal kırıklıklarıyla daha kolay başa çıkmalarında yardımcı olur. Duygusal becerisi olan çocuklar kavga türünden anlaşmazlıklara daha az girmekle kalmaz, kendilerine zarar verecek davranışlardan kaçınırlar. Aynı zamanda yalnızlık çekmeyen, aşırı duygusal davranışlarla saldırgan ve itici olmayan, kendilerine verilen görevler üzerinde odaklaşan, duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklı insanlar olurlar.

Duygusal Zekanın Geliştirilmesi

Çocuklar bebekliklerinden itibaren sağlıklı sağlıksız, doğru ya da yanlış pek çok şeyden etkilenecek büyürler. Çevrelerinden gelen tepkilere göre kendileri ve başkalarıyla ve içinde yaşadıkları dünyayla ilgili düşünceler edinir, ve bunlara göre davranış ve tutum geliştirirler. Çocuklar anne ve babalarının ve ilerleyen yaşlarda hayatlarında etkili olan diğer yetişkinlerin onlara verdiklerini olduğu gibi alırlar.

Ailede Duygusal Zekanın Geliştirilmesi

Duygusal zekanın ilk okulu ailedir. Anne ve babanın davranışları çocuğun duygusal yaşantısında derin ve kalıcı etkiler yaratır. Çocuklarının duygularını önemsemeyen ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık vermeyen anne ve babalar, böylece onların duygusal zekalarının yanı sıra zihinsel gelişmelerine de engel olurlar. Şiddete eğilimi olan çocuklar genelde aileleri tarafından önem verilmemiş, hayatlarına ilgi gösterilmemiş, sürekli eleştiriye maruz kalmış, anlaşılmamış ve ağır cezalar verilmiş çocuklardır.

Çocuklara özel zaman ayırmak, sevildiklerini ve önemsendiklerini belirtmek, onlarla iyi ilişkiler içinde olmak çocukların özgüvenlerini geliştirecek ve başkalarıyla da iyi ilişkiler içinde olmalarında etkili olacaktır. Aile içine duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilen, duyguları eleştiriye maruz kalmadan dinlenip anlaşılan çocuklar anne ve babalarına güven duyacak ve bir sıkıntılarında olduğunda bunu rahatça paylaşacak ve yardım alabileceklerdir. Aileleri tarafından okul içi ve okul dışı faaliyetlere katılmaları için teşvik edilen çocuklar sosyal becerilerini geliştirirler. Neyi sevip sevmediklerini anlamalarında, kendi özelliklerini tanımlamalarında onlara yardımcı olmak için, almak ya da yapmak istedikleri şeylerle ilgili onlara seçme hakkı vermek çocukların kendilerini tanımalarına yardımcı olacaktır. Kendisini tanıyan çocuklar insanlarla olan ilişkilerinde kendilerini pozitif bir şekilde ifade edebilirler ve başkaları tarafından anlaşılır ve kabul edilirler. Aile ortamı ve okul ortamı mutlu ve eğlenceli olmalıdır. Çocukların duygusal sağlıkları ile etkili düşünme ve öğrenme yetenekleri birbirleriyle yakından ilişkilidir. Çocuklara gerginliğin, korku ve hayal kırıklıklarının çok yaşanmadığı, neşe ve mutluluğun yoğun olduğu, kendilerini güven içinde hissettikleri bir ortam sağlanması, öğrenmelerini olumlu yönde etkileyecektir.



Okulda Duygusal Zekanın Geliştirilmesi

Çocuklar okula başladıklarında ailelerinden aldıkları alışkanlıkları, kendileri ve diğer insanlarla ilgili geliştirdikleri inançları da beraberlerinde getirirler. Çocuklar arasındaki farklılıkların, okullarda anlaşmazlık ve çatışma oluşturması çok doğaldır. Ancak, genelde çocukların çatışmalara çözüm bulma becerilerinin yeterince gelişmemiş olması, uyumsuz ilişkilere ve duygusal sıkıntılara yol açar. Okullar bu tip çatışma ve anlaşmazlıkları engellemek üzere sosyal ve duygusal becerileri geliştirmek için çocukların duygusal hayatlarına odaklanmalıdırlar. Duygusal zekanın geliştirilmesinde öğretmenlere büyük görev düşmektedir. Farklı düşünce ve özelliklere saygı duyan ve değer veren, öğrencinin özgüvenini artıracak, yeteneklerini keşfetmesinde yardımcı olacak ve sorun çözmede yol gösterecek öğrenme ortamları oluşturmak çocuklara güven verecektir. Öğrencilerin duygusal gereksinimlerine önem veren, onların olumlu duygular içinde olmasını sağlayan sınıf ortamı, çocukların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur ve böylece onların hem öğretmenleri, hem de arkadaşları ile iyi ilişkiler içinde olmalarını sağlar. Öğretmenlerin sevgiye dayalı yaklaşımları, hataları öne çıkararak eleştiri yerine, bunları doğruyu öğretmek için bir fırsat olarak görmeleri, başarısızlıkların yenilebileceğine dair olumlu yaklaşımları, ve sınıf içinde eğlenceye yer vermeleri öğrencilerin stressiz bir ortamda daha iyi öğrenebilmelerine yardımcı olur. Okullarda başarı gösteremeyen çocukların hemen hemen hepsi duygusal zekanın bir ya da birden fazla unsurundan yoksundur. Yapılan araştırmalar duygusal zeka becerilerinin sadece öğrencilere değil, aynı zamanda öğretmenler için de yararlı olduğunu göstermektedir. Duygusal zekası yüksek olan çocukların dikkat etme süresi daha uzundur. Dersleriyle daha ilgili olup daha az disiplin

ve davranış bozuklukları gösterirler. Böylece, öğretmenler okullarda ve sınıflarda bu tür disiplin problemleri ile daha az karşılaşır ve enerjilerini eğitimde kullanırlar.

Nuran KANSU

© oncecocuklar.com