

DUYGUSAL ZEKA

Araştırmacılar, "karakter" ya da "EQ" dediğimiz şeyi oluşturan sosyal ve duygusal becerilerin, IQ testleriyle ölçülen bilişsel zekadan çok daha önemli olduğunu ortaya koyuyor. Üstelik IQ'nun aksine, duygusal zeka çocuklara gelişimlerinin her aşamasında öğretiliyor. Çocukların modern çağın duygusal stresine ve büyümenin getirdiği doğal sorunlarla baş edip üstesinden gelebilmesinde çok önemli olan EQ becerilerine ilişkin Dr Shaphiro'nun geliştirdiği kontrol listesini aşağıda sunuyoruz.

Kendi kendimizi bu konuda test etmeye ne dersiniz?...

Anne-Babanın EQ Kontrol Listesi

1. *Çocuğunuzdan ciddi sorunları saklıyor musunuz?*

-Evet -Hayır

(Hayır. Çoğu psikolog, anne-babaların küçük çocuklarından bile ciddi sorunlarını saklamamaları kanısındadır. Çocuklar birçok insanın düşündüğünden çok daha esnekler ve sorunların gerçekçi açıklamalarından yarar görürler.)

2. *Kendi hatalarınızı açıkça tartışıyor musunuz?*

-Evet -Hayır

(Evet. Düşüncelerinde ve beklentilerinde gerçekçi olmaları için çocukların anne-babalarını hem hataları hem de olumlu nitelikleriyle kabul etmeyi öğrenmeleri gerekir.)

3. *Çocuğunuz haftada sekiz saatten fazla televizyon izliyor mu?*

-Evet -Hayır

(Hayır. Bu pasif etkinlik EQ becerilerinin ilerlemesine çok az katkıda bulunur. Şiddet içeren televizyon programları öfkelerini kontrol etmekte zorlanan çocuklar için özellikle sorun oluşturur.)

4. *Kendinizi iyimser bir kişi olarak değerlendiriyor musunuz?*

-Evet -Hayır

(Evet. Araştırmalar iyimser çocukların daha mutlu, okulda daha başarılı ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarını gösteriyor. Çocuklar çoğunlukla anne-babalarını izleyerek ve dinleyerek iyimser ya da kötümser bir tutum geliştirirler.)

5. *Çocuğunuzun arkadaşlar edinmesine yardımcı oluyor musunuz?*

-Evet -Hayır

(Evet. Çocuk gelişimi araştırmacıları özellikle 9-12 yaşları arasında "en iyi arkadaş"a sahip olmanın yakın ilişkiler kurmayı öğrenmekte önemli bir gelişimsel aşama olduğuna inanıyorlar. Arkadaşlık becerileri eğitimi çocuğunuz yürümeye başladığı andan itibaren başlamalıdır.)

6. *Çocuğunuzun izlediği televizyon programlarının ve oynadığı bilgisayar oyunlarının şiddet içerip içermediğini denetliyor musunuz?*

-Evet -Hayır

(Evet. Şiddet içerikli televizyon programlarının ve bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa yol açtığına dair kesin deliller bulunmasa da, bu onları başkalarının ilgi ve hislerine karşı duyarsızlaştırmaktadır)

7. *Çocuğunuzla birlikte oyunlara ve etkinliklere günde 15 dk ya da daha fazla zaman ayırıyor musunuz?*

-Evet -Hayır

(Evet. Çocuklarınızla oynayarak ya da onların etkinliklerine katılarak vakit geçirmek, onların benlik imgelerini ve özgüvenlerini geliştirir.)

8. Kuralları uygulamak ve çocuğunuzu disiplin altına almak için açık ve tutarlı yöntemleriniz var mı?

-Evet -Hayır

(Evet. Günümüzde çocukların yaşadığı önemli sayıda sorun, otoriter ebeveynlikle önceden engellenebilir. Otoriter ebeveynlik terbiyeyle tutarlı ve uygun disiplini birleştirir. Birçok ebeveynlik uzmanı serbestiyetçi anne-babaların, dik başlılık ve antisosyal davranışlar gibi çocukluk sorunlarının artışına neden olduklarına inanmaktadır.)

9. Hastalık ya da bir işten çıkarılma gibi, acı veren konularda bile çocuğunuza karşı açık sözlü ve dürüst müsünüz?

-Evet -Hayır

(Evet. Birçok anne-baba çocuklarının saflığını muhafaza etmek adına onları stresten korumaya çalışır, oysa aslında bu yarardan çok zarar sağlar. Stresle etkili bir biçimde başa çıkmayı öğrenmeyen çocuklar, büyüdükçe, özellikle ilişkilerinde daha ciddi sorunlara karşı savunmasız kalırlar.)

10. Çocuğunuz bir sorununu çözmekte zorluk çektiğinde duruma el koyuyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Hayır. Araştırmalar çocukların sorunlarını bir zamanlar sandığımızdan çok daha erken çözebildiklerini gösteriyor. Çocuklarınız kendi sorunlarını çözmeyi öğrendiğinde özgüvenleri gelişir ve önemli sosyal becerileri öğrenirler.)

11. Çocuğunuzun başkalarına karşı her zaman terbiyeli olması konusunda ısrar ediyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Evet. Terbiye kolay öğretilir, okuldaki ve sosyal yaşamdaki başarı için son derece önemlidir.)

12. Çocuklarınıza günlük yaşantılarına, hatta sorunlarına bile mizah anlayışıyla bakmayı öğretmek için zaman harcıyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Evet. Sürekli artan sayıda araştırmalar, mizahın sadece önemli bir sosyal beceri olmakla kalmayıp aynı zamanda çocuğun ruhsal ve fiziksel sağlığında rolü olan başlıca etkenlerden biri olduğunu gösteriyor.)

13. Çocuğunuzun çalışma alışkanlıklarına ve örgütsel becerilerine karşı esnek misiniz?

-Evet -Hayır

(Hayır. Esnek olmanız gereken birçok yer vardır, fakat çalışma alışkanlıkları ve iş becerileri bunların arasında değildir. Okulda ve daha sonra işinde başarılı olmaları için, çocukların özdisiplini, zaman yönetimini ve örgütsel becerileri öğrenmeleri gerekir.)

14. Çocuğunuz bir şeyin zorluğundan yakındığında ya da bir şeyi beceremediğinde bile, denemeye devam etmesini sağlıyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Evet. Yüksek başarı elde eden biri olmanın en önemli unsurlarından biri, engellenmenin üstesinden gelme ve başarısızlık karşısında azimli bir çaba harcama yeteneğidir.)

15. Çocuğunuzun açık sözlü davranmadığını biliyorsanız, konu önemsiz bile olsa onunla yüzleşiyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Evet. Çocukların dürüstlük anlayışı büyüdükçe değişir ancak açıklıktan aile içinde daima vurgulanmalıdır.)

16. Kendine ya da başkalarına zarar verecek bir şeyler yaptığını düşündüğünüz halde çocuğunuzun mahremiyetine saygı gösteriyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Hayır. Çocuk yetiştirirken mahremiyet ve güven iç içedir. Çocuklar her yaşta kendilerine saklayabilecekleri şeylerle sizin bilmeniz gerekenler arasındaki farkı anlamalıdır.)

17. Okuldaki motivasyonla ilgili sorunlarla uğraşmayı, siz konuşmadan öğretmenine bırakıyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Hayır. Başarı motivasyonu evde başlar. Araştırmalar anne-babaların çocuklarının eğitimleriyle ne kadar ilgili olurlarsa, çocukların başarılı olma olasılıklarının o kadar arttığını göstermiştir.)

18. Çocuğunuz öfke ya da üzüntüsünün nedenleri hakkında konuşmak istemiyorsa onu yalnız bırakıyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Hayır. Çok az çocuk onu üzen şeyler hakkında konuşmaktan hoşlanır, ancak duygusal zeka açısından, çocuklarınızı hisleri hakkında konuşmaya yönlendirmelisiniz. Sorunlar hakkında konuşmak ve hisleri sözcüklere dökmek, beynin duygusal ve düşünen bölümleri arasında bağ kurarak çocuğın beyninin gelişme tarzını değiştirebilir.)

19. Her sorunun bir çözümü olduğuna inanıyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Evet. Yetişkinlere ve ergenlere öğretildiği gibi, çocuklara da sorunların üzerinde ısrarla durmak yerine çözümler aramaları öğretilir. Dünyaya karşı bu olumlu bakış tarzı, hem çocuğın ilişkilerini geliştirir hem de özgüvenini artırır.)

20. Çocuğunuzun sağlıklı bir beslenmeye ve günlük egzersize devam etmesi için ısrar ediyor musunuz?

-Evet -Hayır

(Evet. İyi beslenmenin ve egzersizin belli fiziksel yararlarının yanı sıra, sağlıklı bir yaşam tarzı çocuğın gelişen beyninin biyokimyasında önemli bir yer tutar.)

Kaynak: Lawrence E. Shapiro, "Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek", Varlık/Özel Yayınları,1998.