

BÖLÜM 11

Çocuklarda Duygusal Zekâ Geliştirici Aktiviteler Nelerdir?



Begüm ŞAHBUDAK¹

GİRİŞ

Duygusal zekâ; düşünce, duygu ve eylemlerin kendimiz ve diğerleriyle ilişkide en iyi sonuçları alabilmek amacıyla seçilmesi olarak tanımlanır. Goleman'a göre duygusal zekânın beş bileşeni bulunur. Bunlar; duyguların tanınması, duyguların yönetimi, hedefe yönelik olarak kendini motive etme becerisi, diğerlerinin duygularının tanınması ile ilişkileri sürdürebilme olarak tanımlanmıştır.

ÇOCUKLAR İÇİN DUYGUSAL ZEKÂ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Duygusal zekâ; çocuğunuzun kendisinin farkında olan, kendine güvenen, etkili baş etme becerilerine sahip, güçlü ilişkiler kuran ve iyi kararlar verebilen, başarılı biri olmasını sağlar. Sadece duygusal olması anlamına gelmez. Duygusal zekâ becerileri gelişmiş çocuklar akran zorbalığı ve baskılarla baş edebilir. Başarı için kendilerini diğerlerine göre daha kolay motive edebilir.

Çocukların duygusal zekâsını geliştirmek karakterlerinin gelişimi yanında akademik becerileri için de oldukça önemlidir. Toplumsal ve duygusal zorluklarını çözebilen çocukların akademik becerilerinin de yükseldiği bilinmektedir. Akademik olarak zorlansa bile pes etmeden çalışmaya devam eden bir çocuğun başarısı, sadece zekâsına güvenen ve çalışmadan başarı elde eden bir çocuğunkine göre daha kalıcı olmaktadır. Bu becerinin % 70-80'i ise ilginç bir şekilde duygusal zekâ yetilerine dayanmaktadır.

¹ Uzm. Dr., Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kliniği
begumsahbudak@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4928-780X

yabilirsiniz. Çocuğunuzla çoraptan, tahta kaşıklardan, plastik bir kovadan bir kukla yapabilir ve yüzünü birlikte boyayabilirsiniz. Bu etkinlikte oyun hamurları da size eşlik edebilir. Çocuğunuzun oyun odası ne kadar zenginse o kadar çok malzemeniz vardır, gerisi yaratıcılığınıza kalmış demektir. Duygu-kukla eşleşmesi yaparak seçilen kukla ile birlikte karşılıklı bir senaryoyu sahnelemek kolay olacaktır. Kreşte duyduğu arkadaşının dedesinin ölmesi, boşanma veya arkadaşı ile yaşadığı bir anlaşmazlık senaryolarından biri olabilir. Bu senaryoların illa mutlu bitmesini beklemeyiz. Ama umudun vurgulanması gerektiği unutulmamalıdır. Dramada çocuğun davranışının diğerlerini nasıl etkilediğini görmesine ve alternatif senaryolar için yüreklendirerek en iyi seçeneği bulmasına fırsat verilir. Böylece karar verme becerileri gelişir.

Sonuç olarak; çocuklarımızın zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirmek ve zenginleştirmek bizim elimizdedir. Oynayan, duygularını ifade eden ve sorunları çözen çocuklar her zaman kendi içlerindeki güce güvenecekler ve mutlu bireyler olacaklardır.

KAYNAKLAR

1. Bahman, S. and H. Maffini (2008). *Developing children's emotional intelligence*, Bloomsbury Publishing.
2. Council, N. R. (2000). "From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development."
3. Freedman, J., et al. (2005). *White paper: Emotional intelligence and performance*, Six Seconds Consulting Group.
4. Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*, New York: Bantam Books.
5. Johnson, C., et al. (2000). *Booking it" to peace: Bibliotherapy guidelines for teachers*. ERIC Clearinghouse on Bibliotherapy.
6. Kerr, T., et al. (2001). "Emotional change processes in music-assisted reframing." *Journal of Music Therapy* 38(3): 193-211.
7. Magrath, J. (2007). "Polyphony." *The American Music Teacher* 56(5): 66.
8. Ouzts, D. T. (1991). "The emergence of bibliotherapy as a discipline." *Reading Horizons: A Journal of Literacy and Language Arts* 31(3): 3.
9. Pardeck, J. T. and J. A. Pardeck (1989). "Bibliotherapy: A tool for helping preschool children deal with developmental change related to family relationships." *Early Child Development and Care* 47(1): 107-129.
10. Petrides, K. V., et al. (2004). "The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school." *Personality and individual differences* 36(2): 277-293.
11. Stein, S. J., et al. (2009). *Emotional Intelligence Skills Assessment (EISA) Participant Workbook*, John Wiley & Sons.
12. Stroud, J. E., et al. (1999). *Adopted children in the early childhood classroom*, ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University ...
13. Yavuz, K. E. (2011). *Çocuğunuzun duygusal zeka gelişimi için küçük sağlam adımlar*, Timaş Yayınları.