

## Erken Çocuklukta Duygusal Zeka

Bu makale Personal Excellence dergisinde yayınlanmıştır.



Beyin çok küçük yaşta hızla geliştiği için ilk yılların geleceğe etkisi oldukça büyüktür, bu yıllarda sahip olunan deneyimler, yaşantılar, ilişkiler, çocuğun duygusal gelişimini, öğrenme yeteneğini ve gelecekteki yaşamında nasıl bir insan olacağını kalıcı olarak etkiler. Bu nedenle duygusal zekanın erken çocuklukta geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Çocuğun duygusal zekasının gelişebilmesi için doğduğu günden itibaren sevgi ve ilgiye ve ihtiyaçlarının karşılanmasına gereksinimi vardır. Gerek fiziksel gerek duygusal ihtiyaçları karşılanan çocuk kendisini emniyette hisseder ve bu da onun stresle başatmasında yardımcı olur.



**Duyguların Önemi:** Duygularımız doğal birer parçamızdır

Duygular davranışlarımızı etkiler ve yönlendirir.

İhtiyaçlarımız karşısında bizi uyarır.

Karar almamıza yardım eder.

Zorluklar karşısında direnmemize ve kuvvetli olmamıza yardım eder.

Heyecan ve istek duymamızı sağlar ve bizi hedefimize ulaştırır. Motive eder.

Duygular öğrenmemizi sağlar.

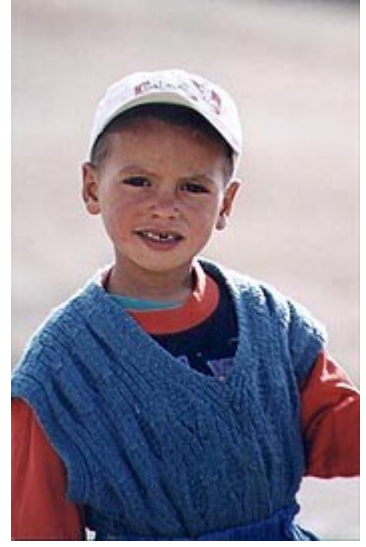
İnsanlarla iyi iletişim içinde olmamızı ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

Tek başına duygulara sahip olmak yeterli değildir. Hayatımızın her alanında etkili ve önemli olan duygularımızı akıllıca kullanabilmenin yolu "Duygusal Zeka" olarak adlandırılmaktadır. Duygularımızı akıllıca kullanmak bizi hayatta başarı, mutluluk ve iyi ilişkilere götürür. Bunun için kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlayarak onları etkili bir şekilde kullanabilmeyi öğrenmesi oldukça önemlidir. Duygusal zekanın öğrenilmesi ailede, çok küçük yaşlarda başlar.

**Duygusal zekası yüksek çocuklar yetiştirmek,** çocuklara ne öğütlediğinize ya da ne öğrettiğinize bağlı değildir, onlarla nasıl ilişki içinde olduğunuzla ilgilidir. Yetişkinlerin çocuklar ile olan ilişkileri ve yaşamın ilk yıllarında onlara kazandırdıkları tecrübeler çocukların duygusal ve beyin gelişimlerinin yanı sıra onların gelecekteki tutum ve davranışları üzerinde de etkilidir.



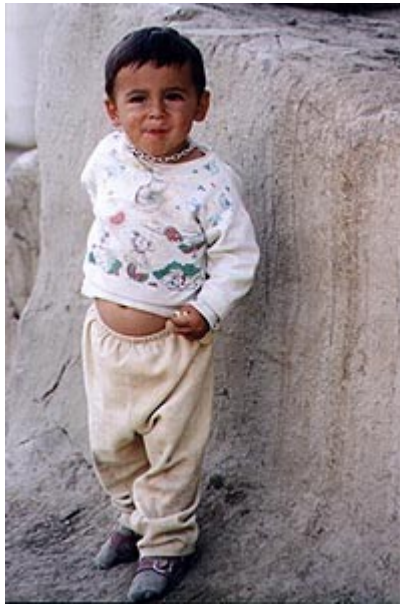
**Yapılan arařtırmalar,** çocuk dűnyaya geldiđinde beyinde henűz birbirleriyle bađlantısı olmayan milyarlarca sinir hűcrelerinin bulunduđunu gűstermektedir. Sinir hűcrelerinin birbirleriyle bađlantılarının oluřması, çocuđun içinde yařadığı ortamdaki zihinsel, fiziksel ve duygusal uyarılar ve tepkilerle gerçekleřir. Beyin ilk ű sene içinde bir yetiřkin beyinin 2/3 si kadar geliřir. Bu çok önemli zaman içersinde yařanan negatif deneyimlerin ve stresin beyin geliřimi űzerinde olumsuz etkisi vardır. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karřılanması, yařanılan pozitif deneyimler çocuđun beyinin sađlıklı geliřmesini sađlar. Duygusal açıdan sađlıklı geliřen çocuklar gerek ergenlikte gerekse yetiřkinliklerinde stresle bař edebilir, sosyal becerilere daha yatkın bireyler olarak yetiřirler.



Beynin dűřünen bűlűmű duygularımızdan yani beynin duygusal bűlűműnden etkilenir. Beynin dűřünen ve duygusal bűlűmleri sűrekli birbirleriyle iletiřim halinde olup yaptığımız her Őeyde birlikte çalıřmaktadır. Dolayısıyla davranıřlarımız, aldıđımız kararlar, mutlu ve basarili olmamız duygusal becerilerimize bađlıdır.



**Duygusal zeka öğelerinin ilk öđrenildiđi yer aile ortamıdır.** ocukların kimlikleri ilk yıllardan bařlayarak, beyin geliřmesinin sűrdűđű ergenlik yıllarına kadar, hayatlarındaki insanların etkisiyle Őekillenir. Çocukların kendilerini anlamaları ve tanınmaları çevrelerinden gelen tepkilerle beslenir ve geliřir. Anne ve babanın çocuklarıyla arasında kurulan sıcak, gűvene dayalı yakın iliřki ile ocuk, kendisini nasıl gűreceđini, bařkalarının kendi hislerine nasıl tepki vereceđini, hisleri hakkında nasıl dűřűnmesi gerektiđini ve bařkalarının duygularını nasıl okuyup ifade edeceđini öđrenir.



Bebekliklerinden itibaren ihmal edilmiş, önemsenmemiş çocuklar kendilerini ve duygularını tanıma becerisinden yoksun, duygularını kontrol etmekte basarisiz, sinirli ve öfkeli ergenler ve yetişkinler olurlar.

Çocukluklarında duygusal zekaları için hiç bir yatırım yapılmadan bűyűyen çocukların insanlarla olan iliřkileri bundan çok bűyűk zarar gűrűr. Bu tip yetiřkinler mutlu ve basarılı olamadıkları için hem kendileri hem de toplum için sorun olmaktadır. Duygusal açıdan sađlıklı yetiřmeyen çocuklar ilerleyen yařlarda, ergenlik çađında ve yetiřkinlikte nűne geçilmesi zor, deđiřtirilmesi kolay olmayan aliřkanlık ve problemlere sahip olmaktadır. (uyuřturucu kullanımı, sađlıksız iliřkiler, Őiddete eđilim, stresle baředememe, depresyon, intihar gibi). Bu nedenle anne ve babaların, eđitimcilerin ve çocuđun hayatında önemli olan diđer yetiřkinlerin bilmeleri gereken çok önemli bir faktűr, duygusal açıdan sađlıksız insanların yetiřmesine erken çocuklukta engel olunabileceđidir.

Empati ile dinlenen, duygularına değer verilen, hisleri olduğu gibi kabul edilen çocuklar sadece bugün değil gelecekte de kendi hislerine güvenmeyi, duygularını kontrol edebilmeyi, insanlara empati ile yaklaşmayı ve günlük sorunlara çözüm bulmayı öğrenirler. Bu hayat boyu etkisini gösterecek kalıcı ve önemli bir güçtür.



### **Daha bebekliklerinden başlayarak duygusal açıdan sağlıklı yetişen çocuklar duygusal becerilere sahip olup,**

Kendilerini daha iyi hissederler.

Şiddete eğilimleri olmaz ve empati duyguları gelişir.

Daha az davranış problemleri gösterirler.

Arkadaş etkisinde kalmazlar.

Çatışma anlaşmazlık gibi durumlara daha kolay çözüm yolu bulurlar.

Sigara, içki, uyuşturucu gibi kendilerine zararlı şeylere eğilimleri olmaz.

Çok sayıda arkadaşları vardır

Duygularını kontrol edebilir ve dürtüler karşısında iradelerine hakim olabilirler.

Dersleriyle ilgilidirler ve başarılıdırlar.

Duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklı, mutlu ve başarılı olurlar.

### **Çocukların duygusal zekasını geliştirmek için:**

Onların duygularının farkına varın.

Yaşadıkları negatif duyguları fırsat bilip onlara öğretin ve yakınlık kurun.

Empati ile dinleyin

Çocuğunuza duygularını ifade edebilmeleri için yardımcı olun.

Yaşadıkları olaylar karşısında problem çözebilmelerine yardımcı olun ve nasıl davranmaları gerektiğini öğretin.

Çocuğun bugünkü yaşantısı onun gelecekteki hayatına yansıyan geçmişini oluşturacaktır. Daha küçük yaşlardan duygularını tanıyıp onları etkili bir şekilde kullanmayı öğrenen çocuk, toplumun sağlıklı, mutlu, başarılı kendine güvenen, insanları seven ve onları anlayan ve şiddete eğilimi olmayan bir üyesi olacaktır. Bu nedenle ailede ve okullarda duygusal zeka eğitime önem verilmesi oldukça önemlidir.