#### **PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ**

#### **ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA VE EMPATİYİ GELİŞTİRME**

####

####  **VELİ BÜLTENİ**

#### **Neden Duygusal Zeka ve Empati Önemlidir?**

#### **Araştırmalar empatinin temel bir yaşam becerisi olduğunu göstermiştir. Duygusal zeka (EQ) – kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayabilmesi, kendi duygularını kontrol edebilmesi ve kendini kontrol altına alabilmesi olarak tanımlanmıştır – yaşamda başarı için IQ’dan daha önemli olduğu düşünülmektedir.**

#### **Araştırmalar, empatinin aile ve arkadaşlar ile sağlıklı ve mutlu ilişkiler kurmak ve iş yerinde (ve çocuklar için okulda) başarılı olmak için gerekli olduğunu göstermiştir. Bu mantıklı – Sonuçta, kibar, düşünceli ve saygılı biriyle çalışmak ile düşünce ve duygularınıza karşı ilgisiz biriyle çalışmak arasında bir seçim yapma şansınız olsaydı, kimi seçerdiniz?**

#### **Empati, çocuklara zorbalığın ne olduğunu ve zorbalık göstermekten nasıl kaçınacağını öğretmede de önemli bir unsur olabilir. Dolayısıyla empati öğretmek okulda zorbalığın önlenmesinde önemli bir temeldir.**

**Çocuklarınızda Duygusal Zekayı ve Empatiyi Nasıl Teşvik Edebilirsiniz?**

Bazı insanlar yanlış şekilde empatinin doğuştan sahip olduğumuz bir şey olduğuna ve bu nedenle ya doğal olarak sahip olunduğuna ya da hiç sahip olunamadığına inanıyor olsa da, gerçek bunun öğretilebilecek bir beceri olduğudur. İşte ebeveynlerin empati öğretmeyi deneyebilmeleri ve çocuklarının duygusal zekasını arttırmaları için birkaç yol.

●      **Çocuğunuzun kendi duygusal gereksinimlerinin karşılandığından emin olun.**

Bir çocuğun başkası için empati hissetmesi ve ifade edebilmesi için, önce kendi duygusal gereksinimlerinin karşılanması gerekir. Duygusal desteği bir başkasına sunabilir hale gelmeden önce, duygusal destek konusunda ebeveynlerine ve bakıcılarına güvenebilmelidir.

●     **Çocuğunuza olumsuz duygularla nasıl başa çıkabileceğini öğretin.**

Çocuklar ve yetişkinler için öfke ve kıskançlık gibi olumsuz duygular yaşamak doğaldır. Ancak, empatik ebeveynler tarafından bu duygularını olumlu, problem çözme yöntemiyle nasıl yönetebileceği öğretilmiş bir çocuğun güçlü duygusal zekaya ve empatiye sahip olma olasılığı daha yüksektir.

● **“Nasıl hissediyorsun?” diye sorun.**

Çocuklar doğal olarak empatiye eğilimlidir. Belli bir duygusal sıkıntı içinde birini gören bir bebek bile, ilgi ve anlayış gösterebilir ve bu kişiyi rahatlatmaya çalışabilir. Aynı zamanda, küçük çocuklar doğası gereği kendi merkezli varlıklardır. Bir okul öncesi çocuk bir kardeşe veya bir arkadaşa çarptığında veya onun oynadığı oyuncağı elinden aldığında, örneğin bir ebeveyn, bu tür bir davranışın başka bir kişiye fiziksel veya duygusal olarak zarar verebileceğini açıklamalıdır. “Birisi oyuncağını elinden alırsa ne hissedersin?” veya “Biri sana vursa ne hissedersiniz?” gibi bir şey söylemeyi deneyin.

● **Bu hissi adlandırın.**

Çocuğunuzun duyguları ve hisleri anlamasına yardımcı olmak için bunları mümkün olduğunca tanımlayın ve etiketleyin. Çocuğunuz ağlayan bir bebeği veya arkadaşını rahatlatmaya çalışmak gibi kibar bir davranış gösterirse, “Arkadaşın için endişelenmen çok güzeldi, eminim ona böyle nazik davranman kendisini çok daha iyi hissetmesini sağladı ” deyin. Çocuğunuz kaba ya da olumsuz bir şekilde davrandığında, “Öfkelenmiş olabileceğini biliyorum, ama oyuncağını elinden almak arkadaşını üzdü” deyin.

● **Çevrenizdeki olumlu ve olumsuz davranışlardan bahsedin.**

Gerçek hayatta, kitaplarda, televizyonda ve filmlerde sürekli olarak iyi ve kötü davranış örneklerine maruz kalıyoruz. Çocuğunuzla, başka birini üzen veya kabadayı gibi davranan birinin veya başkalarına yardım eden ve insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan birinin sergilediği davranışlar hakkında konuşun. Farklı davranış türlerini ve etkilerini tartışın.

● **İyi bir örnek oluşturun.**

Çocuğunuz, sizi ve yaşamınızdaki diğer yetişkinleri izleyerek insanlarla nasıl etkileşime gireceğini öğrenir. Ona hayırsever bir insan olmanın ne demek olduğunu ya da nasıl kibar ve sevgi dolu olunduğunu gösterin. Aile üyelerine ve komşularınıza yardım eder veya arkadaşlarınıza ve ihtiyacı olan veya zor zamanlar yaşayan diğer kişilere destek verirken, çocuğunuza nasıl empatik bir insan olabileceğini öğretiyor olacaksınız.