

kıymetli velimiz



Yaşama çok farklı pencerelerden baksak da, bambaşka düşünme şekillerimiz olsa da, bambaşka ideolojilere sahip olsak da duygularımız, hislerimiz bizim hiçbir zaman yalan söylemeyen, ortak dillerimizdir. Onu yakalamak her zaman pek kolay olmasa da bu ortaklık, iki farklı dünyayı bir paydada birleştirir, yeni şeyler yaratır. Çünkü hiçbir dil bu kadar evrensel, bu kadar ortak, bu kadar yoğun değildir.

İÇİNDEKİLER

- 1 DUYGU VE DUYGUSAL ZEKA NEDİR?
- 3 FARKLI DILLERDE İFADE EDİLEN DUYGULAR
- 4 DUYGULARIN BEDENİMİZE ETKİLERİ
- 7 DUYGUSAL ZEKÂ NEDİR VE HANGİ BECERİLERİ İÇİNE ALIR?
- 8 DUYGU REGÜLASYONU VE ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLME BECERİLERİNİ GELİŞTİREN EBEVEYN TUTUMLARI
- 10 DUYGULAR İLE ÖĞRENMENİN ETKİLEŞİMİ
- 12 DUYGUSAL OLGUNLUK NEDİR? DUYGUSAL OLGUNLUĞA ULAŞMIŞ YETİŞKİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?
- 13 CHARACTER COUNTS
- 15 AYIN KİTABI





duygu ve duygusal zeka nedir?

Duygusal zeka, bir insanın, başkalarının duygularına saygı duyarken, duygularını uygun bir şekilde ifade etme ve yönetme yeteneği olarak tanımlanır. Çocukların her yaşta öğrenmeye başlayabilecekleri bir dizi beceridir. Bu kavramı, daha geniş anlamıyla kişinin hem kendi, hem de başkalarına ait duygularını anlaması olarak tanımlayabiliriz.

Tanımlanan duyguları yönlendirebilmesinin ve empati kurabilmesinin tamamen duygusal zeka ile bağlantılı konular olduğunu bilmelisiniz. Kısaca duygusal zekanın tanımını yapacak olursak; duyguların akıllıca kullanılmasıdır diyebiliriz.

Kendinizin ne kadarısınız? Aslına bakacak olursanız bunun net bir cevabı yok, kendinizin olası bir versiyonusunuz yalnızca. Eğer ki bugüne de daha iyi bir siz olmak adına uğraşlar vermediyseniz muhtemelen kendi potansiyelinizin uzağında bir versiyonunuzsunuz. Daha iyi olmayı hak ettiğiniz ve daha iyisini yapabileceğiniz bir noktadasınız.

İnsanın varoluşu bir potansiyeli temsil eder. Kişi yapmayı tercih ettiği eylemlerle bu potansiyelin ne kadarını açığa çıkaracağını belirler. Peki ya yapmayı tercih ettiğiniz davranışlar ve alışkanlıklar sizi sonuca götürecek güçte mi? Fark etmeseniz de her gün bu konuda yeniden bir tercih yapıyorsunuz. Peki ya bugün? Hayatınızda her gün yapacağınız küçük değişimlerle daha iyi bir siz olmaya ne dersiniz? İşte tam da bu noktada kendini gerçekleştirme kavramı anlam kazanmaya başlıyor. Ve bu hedefte eyleme geçtiğiniz her bir an hayatınıza anlam katacak çünkü dünyaya geliş amacınızı gerçekleştirmek için buna ihtiyacınız var. Bu değişim ile ortaya çıkmasına izin verdiğiniz yeni "siz" her alanda daha yetkin, anlayışlı ve kararlı olacak. İstemek ve inanmak elbette çok önemli, ancak bu yolculuk eylemle devam ederken, emek vermek ve sabretmek ile yeşerecek.



Farklı Dillerde İfade

Edilen Duygular

- Desbundar (*Portekizce*): Eğlenirken utangaçlığı atma hali
- Tarab (*Arapça*): Müziğin yarattığı mest olma hali
- Shinrin-yoku (*Japonca*): Ormanda yıkanmanın verdiği rahatlama hissi
- Gigil (*Tagalog*): Birisini severken sıkma isteği
- Yuan bei (*Çince*): Bir şeyi çok iyi başarmış olma hissi
- Iktsuarpok (*Eskimo dili*): Geliyor mu diye sık sık çıkıp bakarak birini beklemek
- Natsukashii (*Japonca*): İyi anıları mutlulukla hatırlayıp o anı geçmişte bırakmış olmanın hüznüyle geçmişe özlem duyma
- Sehnsucht (*Almanca*): Belki de başarılması mümkün olmayan bir hal ya da durum için duyulan yoğun özlem
- Dadirri (*Avustralya yerlileri*): Saygılı, dikkatli ve mütefekkir bir şekilde spiritüel dinleme
- Pihentagyú (*Macarca*): İnce ve zekice çözümler bulan veya şakalar yapan hazırcevap insanları anlatır
- Desenrascanço (*Portekizce*): Güç bir durumdan beceriklice kurtulmak
- Sukha (*Sanskritçe*): Ortamdan bağımsız gerçek ve baki mutluluk hissi



DUYGULARIN BEDENİMİZE ETKİLERİ

“Düşünmek düşünceyi değiştirir, hareket duyguyu değiştirir.”

Duygular vücudumuzda da birtakım değişikliklere yol açar. Örneğin kaygı; mide bulantısına ve mide kramplarına, üzüntü; boğazımıza bir yumru tıkanmış gibi olmasına, heyecan; kalp atışlarının hızlanmasına, öfke; yüzümüzün kızarmasına neden olabilir.

Duygu/duygular esasında bizi harekete geçirmeyi sağlayan dürtülerdir. Hayatla baş edebilmek için gerektiğinde ona karşı koymak, kendimizi savunmak için kullandığımız en güçlü donanımımızdır.

- Öfke* hissedildiğinde kan akışı fiziksel olarak hareket kabiliyeti en yüksek organ olan ellere yönelir ve adrenalin gibi hormonların artışı da çevikliği artırır.
- Korku* da ise kan, kaçmayı sağlayabilecek büyük iskelet kaslarına yönelir. Dikkat korkunun kaynağına ve nasıl tepki verileceğine odaklanır.
- Mutluluk* anında beyin tüm olumsuzlukları durdurma üzerine çalışır. Bunun yanı sıra kişiyi elindeki işi yapmaya, yeni hedeflere doğru ilerlemeye motive eder.
- Sevgi* ise korku ve öfkede görülen "savaş ya da kaç" tepkisinin tam tersi bir etki gösterir. Parasempatik uyarılmayı sağlar.





- Şaşkınlığın* klasik etkisi ise kalkan kaşlardır. Retinaya daha fazla ışık girmesini sağlamak için görüş alanı büyütülür. Bu şekilde beyin çevreden daha fazla bilgi elde eder.
- Tiksintinin* yüz ifadesi ise üst dudağı yana doğru kıvrıp burnu hafifçe kırıştırmaktır. Darwin'in gözlemlerine göre ise kötü kokuya karşı burun deliklerini kapama veya yenilen zehirli yiyeceğı tükürmeye yönelik ilk çabanın yüze yansımalarıdır.
- Üzüntünün* esas işlevi ise alınan kötü haberlere uyum sağlamaktır. Üzüntü anında, enerji azalır. Depresyona yaklaştıkça da vücut metabolizması yavaşlayıp içe dönük bir hale gelir. Bunun sebebi karşılaşılan sonuçları değerlendirmek ve sonrasında artacak enerjiyle yeni başlangıçlar yapmayı sağlamaktır. Yaşanan enerji kaybı insanları daha güvende oldukları yuvalarına yakın tutmuş olur.

*Temel duyguları tanımla,
fark et!*

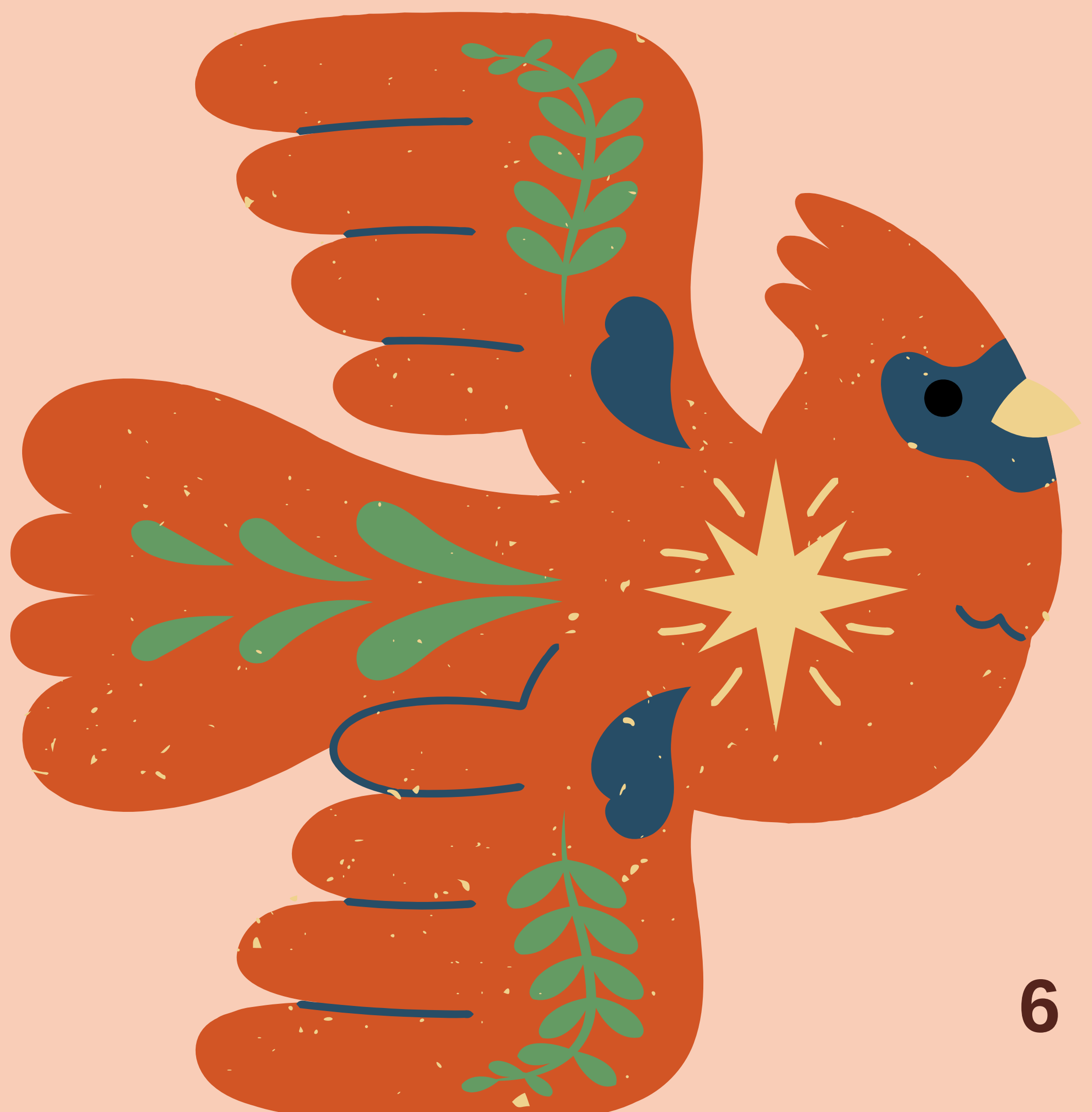
Ne, nasıl hissediyor, duyguların
yoğunluğu ne kadar?

*Bununla nasıl baş
edebilirim?*

Duygumu nasıl yönetebilirim?

*Daha iyi hissetmeme neler
yardım edebilir?*

Duygum beni geliştirebilir
mi?



DUYGUSAL ZEKÂ NEDİR VE HANGİ BECERİLERİ İÇİNE ALIR?

Duygusal zekâ bireyin, öncelikle kendi duygularını anlamasını ve yönetebilmesini sağlayan ve bunun yanı sıra bir başkasının da duygusunu okuyabilme, gözetebilme, duygudaşlık kurabilmesine olanak veren bir zekâ bileşenidir. Duygusal zekâ; içinde bilişsel, ahlaki, duygusal, davranışsal bileşenler bulunduran, çok boyutlu, öğretilebilen ve öğrenilebilen güçlü iletişim araçlarıdır.

Son yıllarda teknoloji ile olan ilişkileri oldukça kuvvetli olan gençler, ebeveyn sohbetlerinin başlıca konusunu oluşturmaktadır. Her neslin ihtiyacı bir öncekine göre farklılaşırken artık daha hızlı kavrayabilen, daha seri düşünebilen ve daha 'zeki' olduğunu düşündüğümüz yeni kuşaklar yetişiyor. Bir nevi dijital dünya vatandaşı olan bu yeni kuşak çoğu zaman yalnız vakit geçirmeyi tercih ediyor. Onlar bu denli hızlı kavrayıp, hızlı problem çözerken duygusal ve sosyal becerilerine gerektiği kadar yatırım yapabiliyorlar mı yoksa sosyal çevrelerine uyum konusunda desteğe mi ihtiyaç duyuyorlar sorusu ise zihinlerde dolaşüyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki kendisinin ve karşısındakinin duygularına dönük farkındalık geliştirebilen uyumlu davranışlar gösteren insanların yaşam doyumları daha yüksek. Yani olumlu iletişim becerileri geliştirebilen duygusal zekâsı yüksek kişiler daha mutlu oluyorlar.



DUYGU REGÜLASYONU VE ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLME BECERİLERİNİ GELİŞTİREN EBEVEYN TUTUMLARI



Her birey kendine özgü kalıtımsal ve fizyolojik özellikler ile dünyaya gelir. Bunun yanı sıra yaşamının ilk yıllarında yaşamış olduğu deneyimler ise sağlıklı bir sosyo-duygusal gelişim için son derece önemlidir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki gebelik döneminden itibaren anne ile duygusal bir iletişim içinde olan bebek kendisini ve duygularını düzenleme becerisini temel bakım vereni ile kurduğu bağlanma ilişkisi ile geliştirir. Annesi ile kurduğu güçlü/güvenli bağ ve deneyimler, çocuğun büyürken öğrendiği ve geliştirdiği kendini düzenleme becerilerine katkıda bulunur. Duygu regülasyonu bireyin kendisine “dur, sakin ol” demesini sağlayan içsel konuşması ve buna bağlı olarak geliştirdiği davranışlardır. Özellikle 0-3 yaş döneminde temel bakım vereninin bebeğe karşı davranışları, tepkileri, sakinliği ve fiziksel olduğu kadar duygusal ihtiyaçlarını da karşılaması oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan takılmalar ilerleyen yıllarda çocuğun kendisini nasıl sakinleştireceğini bilememesine sebep olabilir.

Bir çocuğun davranışları aslında bir sorun değildir, soruna yönelik gösterdiği tepkilerdir. Çocuk saldırgan ya da aşırı çekingen davranışlar sergiliyorsa, aslında bu beyninin stres altındaki dışavurumudur. Çocuğun yaşadığı fiziksel gerilim sonucu ya saldırıya geçer ya da kaskatı kesilerek donma eğilimi gösterir. Bu çocuğun yatıştırılmaya ihtiyacı olduğunu gösterir. Çocuk bunu kendi kendine yapamadığı için temel bakım verenine ihtiyacı vardır.



Bazı çocuklar ses, ışık, koku gibi duyuşal uyarınlara karşı çok fazla hassasiyet ve tepki gösterirler. Bu aşırı duyarlılık hali yoğun bir strese yol açtığı için, çocuk böyle durumlarda öfke nöbetleri, ağlama krizleri, donma, aşırı tedbirli hal, aşırı irkilme, takıntılar, karşı gelme gibi olumsuz tepkiler gösterebilirler. Bu çocukların duygularını düzenlemeleri için bakım verenleri tarafından sakinleştirilmeye ihtiyaçları vardır. Bazı çocuklar ise, çevredekilere karşı duyarsız, ilgisiz ve tepkisiz olabilirler. Bu düşük duyarlı çocuklar tepki göstermeleri için aşırı uyarana ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle, bakım verenlerinin onunla etkileşime girmek için ısrarcı olmaları önemlidir.

Unutulmamalıdır ki, çocuğun duygularını düzenleyemediği anlar, içinde bulunduğu durumu nasıl çözeceğini bilememesi sebebiyledir. Bunlar bakım verenine verdiği mesajlardır. Bu nedenle, öncelikle temel bakım vereninden alacağı şefkat ve sevgiye ihtiyacı vardır.

Fiziksel temasta bulunmak, sarılmak, birlikte temas halinde olacağınız tatlı bir gıdıklama zamanı yaratmak, duygularını ifade etmesine izin vermek, “Tamam üzölme, ağlama” demek yerine kucaklayarak ya da sarılarak “Canın acıyor olmalı.”, “Çok üzgünsün.” gibi duygularını ona yansıtmak, birlikte bir deniz kenarına ya da ormana gitmek, koşmak, yürümek, zıplamak, birlikte derin nefesler almak çocuğun duygularını düzenleyebilmesi için yardımcı olabilecek yöntemlerdendir.

DUYGULAR İLE ÖĞRENMENİN ETKİLEŞİMİ

Öğrenmemiz duygularımızla yakın bir ilişki içindedir. Yaşama dair birçok bilgiyi duygularımız yoluyla elde eder, deneyimler ve hafızamıza yerleştiririz. Her birimiz geçmişteki okul yaşantılarımızı düşündüğümüzde, en çok aklımızda kalan bilgilerin en sevdiğimiz öğretmenin anlattığı, olumsuz ya da olumlu ilginç anısı olan bir olayla bağlantılı ya da çok eğlendiğimiz arkadaşlarımız ile çalıştığımız konulara ait bilgiler olduğunu fark edebiliriz. Duygularımız işin içindeyse, düşüncelerimiz de bundan etkilenecektir. Yoğun duygular yaşadığımız bir anda ya da ortam içinde, düşünme becerilerimiz engellenebilir ya da tam tersi duygularımızın sağlıklı ve dengeli bir şekilde yaşandığı bir öğrenme ortamı öğrenmemizi pozitif olarak etkileyebilir.

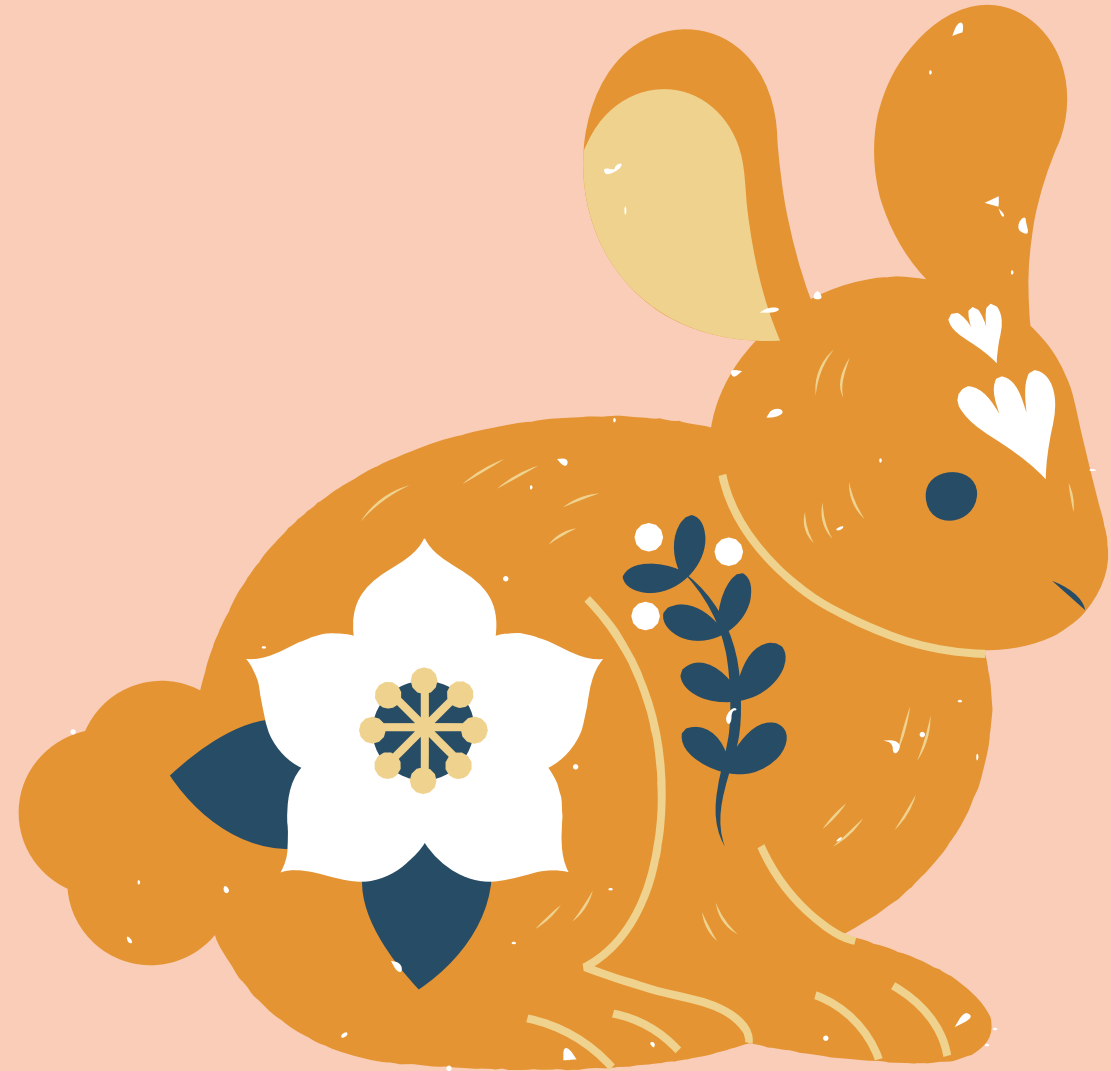
Duygular, neyi öğrenmek isteyip istemediğimize karar vermemizi, yeni bir bilgiye ilgi göstermemizi, başaramayacağımız konusunda bizi kaygılandıran bir bilgiden kaçmamızı, başardığımız konulara ise giderek merak ve ilgimizin artmasını sağlarlar.

Yaşanan duygular ne kadar güçlüyse, beyin o kadar güçlü bir şekilde uyarılır. Duygular dışı vurulduğunda kişi kendini rahatlamış ve gevşemiş hisseder, tam tersine duygular ifade edilmediğinde beyin, öğrenmeye doğrudan etki eden kimyasal salgılarını salgılamaz.

Çocuğun günlük yaşantısında ortaya çıkan ve kısa sürede çözüm getiremediği – takım oyununa dahil edilmeme, teneffüste arkadaş ile küsme vs- gibi problemler de öğrenmeye olan ilgisini etkileyecektir. Akli biraz önce arkadaşı ile teneffüste ettiği kavgada olan bir öğrenci, öğretmenin tahtada anlattığı matematik dersine ne kadar ilgi gösterebilir?



Duygular öğrenmeyi bu kadar güçlü etkiliyorsa, öğrenme sürecinde duyguları bir fırsat olarak kullanmakta mümkün olabilir mi? Çocukluk döneminde karşılaşılan her zorluk ya da yaşanan olumsuz duygu çocuğun negatif yönde etkilenmesine neden olmaz. Bazı zorluklar tam tersine çocuğun gelecek yaşantısı için bir öğrenme fırsatı sunarlar. Örneğin, korkuyu hissetmezsek, hayatta kalabilme becerilerimizi geliştiremeyiz. Çoğunlukla sabırsızlık ya da sıkılma duygusu yaşayan çocukların, bu duygularını pozitif bir yaşantıya dönüştürme fırsatı varsa hızlı bir öğrenme gerçekleşecektir. Canı sıkılan bir çocuğa ailesi tarafından anında çözümler sunulması, çocuğun her anını bir eğlence ile doldurmaları gerçekte öğrenme yolunda bir engeldir. Olumsuz gibi görünen “sıkılmak” duygusu, yaratıcılığını işe koşarak yeni şeyler keşfetmeyi ve kendini oyalayabilmeyi öğretebilecektir.



Yapılan araştırmalar, öğrenmenin hemen ardından duyguların işin içine katılmasının anımsamayı arttıracak olduğunu söylüyor. Yapılan bir ödev ya da çalışma sonrasında bu çalışmada hoşuna giden yönler, fark ettiği ilginç noktalar, hoşuna gitmeyen kısımlar hakkında tartışmak, çalışma sırasında ve bitiminde hissettiği duygular hakkında paylaşımda bulunmak eğlenceliydi, başardığımı hissettim, zorlayıcıydı, sıkıcıydı, merak ettim gibi- hem yeni konulara ilgiyi arttıracak hem de öğrenilen konunun pekişmesini sağlayacaktır.



DUYGUSAL OLGUNLUK NEDİR? DUYGUSAL OLGUNLUĞA ULAŞMIŞ YETİŞKİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Tespit edilmesi oldukça kolay olan fiziksel olgunluğun aksine konu duygusal olgunluk olduğunda bireyler bizleri her zaman şaşırtabilirler. Bakıldığında, yetişkin olmanın tüm sorumluluklarını yerine getiren, dışadönük ve kültürlü bir bireyin duygusal olgunluğa erişememiş olma olasılığı vardır. İçinde yıllarımızı geçirdiğimiz bir romantik ilişkide ya da iş ilişkisinde karşımızdaki kişinin duygusal açıdan bir çocuktan farksız olduğu gerçeği ile karşılaşabiliriz.

Duygusal olgunluğa ulaşmış bireyin göze çarpan ilk özelliklerinden biri kendilerini oyalayacak bir şeye ihtiyaç duymadan kendi başlarına kalabilmeleri, kim oldukları ve deneyimleri üzerine düşünebilmeleridir. Bu eylem her ne kadar zorlayıcı ve zaman zaman rahatsız edici olsa da, duygusal olgunluğa ulaşmış bireyler duygularını inceleme ve gerçekten hissetme fırsatını kendilerine tanırırlar. Ancak duygusal olgunluğa erişememiş insanların ise kendilerini yapmaktan alıkoyamadıkları bir şey vardır: kendi zihinlerini anlama ihtimalinden kaçınmak için kendilerini oyalayacak birisi ya da bir şey bulmak.

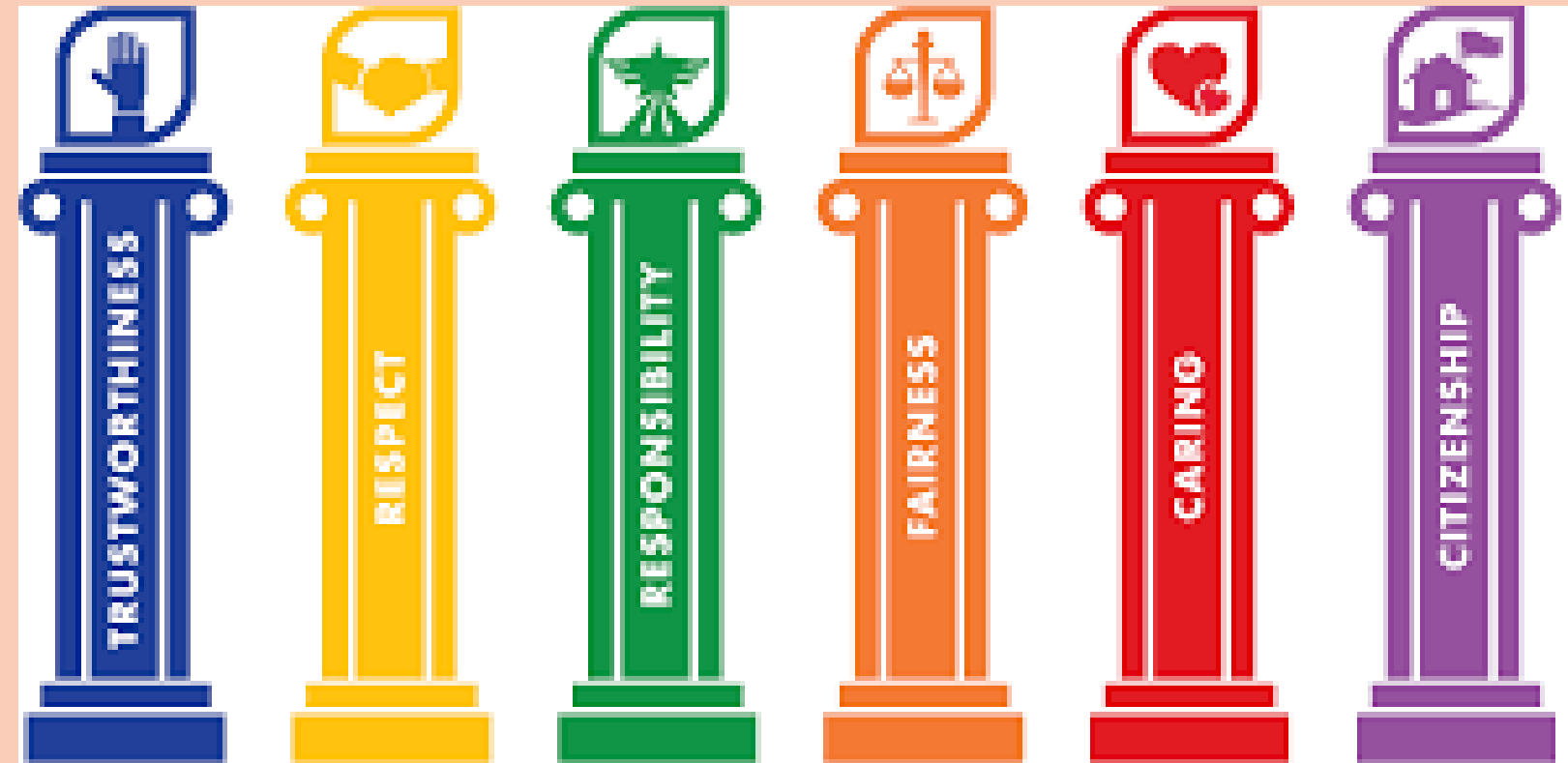
Unutmamalıyız ki zorlukların yaşanmadığı bir çocukluğa sahip olmak pek de olası değildir. Ebeveynler en iyiyi yapma gayesiyle hareket etseler de her çocuğun gelişimi mutlaka yaralarla, irili ufaklı travmalarla doludur. Bu nedenle de asıl önemli olan birinin mutlu bir çocukluk geçirip geçirmediğinden çok, çocukluğuna dair hem iyi hem kötü yönleriyle sağduyulu bir perspektif geliştirip geliştirmedir. Ancak duygusal olgunluğa erişmemiş insanlar tutkuları, acıları, planları ve geçmişlerine dayalı sorularla karşılaştıkları sohbetleri sürdürmekte zorlanırlar. Ne var ki duygusal olgunluğa sahip olmayan insanlar genellikle iyi hissederler ve kötü duygulara kendilerini bırakamazlar. Her şeyin yolunda gittiğini ifade etseler de öfke ve kayıp duygularını, kafa karışıklığını ya da başına buyruk arzuları tetikleyebilecek daha karmaşık ve daha gerçek bir şeyle başa çıkabilecek içsel kaynaklara sahip değildirler, yaşantılarını tek boyutlu olarak değerlendirirler.

Duygusal bütünlüklerini sarsan bir sohbet ile karşılaştıklarında diyalogu sürdürmekten kaçınır ve onları daha konforlu hissettiren daha basit bir düşünceye yaslanma ihtiyacı duyarlar. Bu tutum, kendilerinin canını yakabilecek bir gerçeğe 'Hayır' deme yollarıdır.

KARAKTER GELİŞİM PROGRAMI

Character Counts! 1992 yılında, Joseph ve Edna Josephson Etik Enstitüsü'nde, enstitünün kurucusu olan Michael Josephson'ın başkanlığında; dünya gençlerinin eğitimini önemseyen 17 kuruluşun bir araya gelerek "bireylerin okul ortamında zenginleştirdikleri akademik gelişimlerine olumlu karakter gelişiminin de eşlik etmesi, hayatlarının merkezinde İYİLİK olan DÜNYA VATANDAŐLARI" yetiştirmek hedefiyle oluşturduğu bir programdır.

Bizler de Bilim Yaşam Okulları olarak, Character Counts programına dahil olduk. İlk çeyrek dönemde "Sorumluluk" değerinden yürüttüğümüz çalışmalarımıza "Duygularımız" teması kapsamında "Sevgi" değerisiyle devam ediyoruz.



- Kibar ol,
- Merhametli ol ve önemseydiğini göster,
- Empati kur,
- Minnettarlığını göster,
- Affet ve merhamet et,
- İhtiyacı olanlara yardım et,
- Yardımsever ve düşünceli ol kazanımları üzerinden sevgi değerini konuştuk.

SEVGİ

FELSEFE MAKİNESİ

Bir Yol Haritası: Çocuklar için Felsefe (P4C) Nasıl Yapılır?
20 Soruyla 20 Büyük Felsefi Soru
Peter Worley



- Felsefe Makinesi - Bir Yol Haritası: Çocuklar için Felsefe (P4C) Nasıl Yapılır?

""Felsefe, görünenin ötesine bakmaktır.""

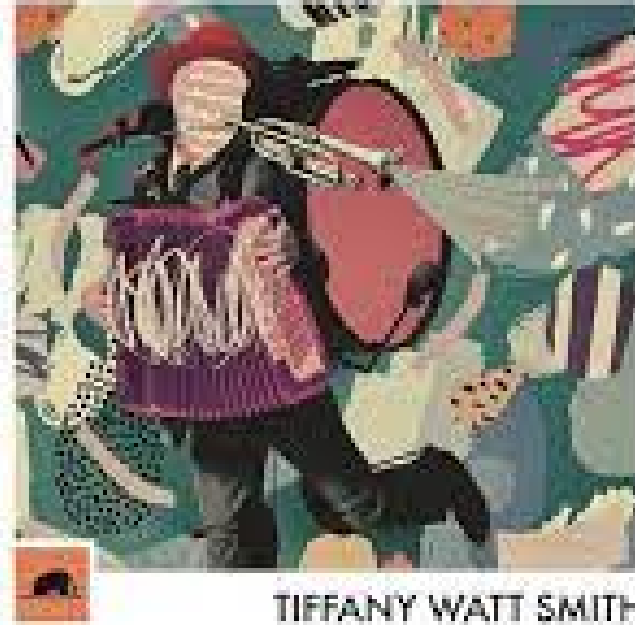
"Özgürlüğe eriştirecek eğitim, genç insanların erken yaşta kendi doğrularına ve akıllarına başvurabilme alışkanlığı kazanmalarını gerektirir."

Peter Worley



Duygular Sözlüğü

acısızla zevklenmeye



- Duygular Sözlüğü

"Merhamet, bir başkasının acısına dahil olma isteğidir."

"Duygular aslında fiziksel tepkilerimizin evrim geçirmiş halidir ve bilinçdışımızın oyunlarından etkilenmeye çok açıktır."

Tiffany Watt Smith





New Tab

< > 🔍 ↻ ≡

kaynakça

- Watt Smith, Tiffany. Duygular Sözlüğü. İstanbul: Kolektif Kitap, 2020.
- Kayaoğlu, Mehtap. Huyu Suyu Güzel Çocuk. İstanbul: Nesil Yayınları, 2019.
- Altınay, Deniz. Çocuk Psikodraması. İstanbul: Epsilon Yayınları, 2015.
- Şirin, Selçuk. Yetişkin Çocuklar. İstanbul: Doğan Kitap, 2019.

