



İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayınıdır.

Merhaba,

Okul öncesi dönem, çocukların duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğrendiği çok değerli bir süreçtir. Günlük yaşamda bir sorunla karşılaştığında çocuğun duygularına rehberlik edilmesi, onun kendini güvende hissetmesini ve duygularını daha sağlıklı yönetmesini sağlar. Ailelerin çocuklarının duygularını önemsemesi, onları dinlemesi ve duygularını adlandırmalarına yardımcı olması, çocuğun öz güveninin ve sosyal ilişkilerinin güçlenmesine önemli katkı sağlar. Bu bültenimizde duygusal zekâ konusunu ele alacağız.

Keyifli okumalar dileriz.



**Okul Öncesi Dönemde
Duygusal Zekânın
Gelişimi ve Önemi**



**Çocuklarda
Duygusal
Zekânın
Akademik ve
Sosyal Hayata
Etkileri**



**Duyguları Tanıma,
İfade Etme ve Problem
Çözme Becerileri**



**Duygusal Zekâ Gelişiminde
Ailenin Rolü ve Ebeveyn Tutumları**



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE “DUYGUSAL ZEKÂ”NIN ÖNEMİ VE ÖNERİLER

Çocuklarda Duygusal Zekâ Neden Önemlidir?

Çocukluk döneminde gelişen duygusal zekâ, yalnızca bugünü değil, çocuğun tüm yaşamını etkileyen güçlü bir temel oluşturur.

Akademik ve Sosyal Hayata Etkileri:

Yüksek duygusal zekâyı sahip çocuklar hem akademik hem de sosyal yaşantılarında belirgin avantajlar elde ederler.

- Okula uyumları daha kolaydır.
- Öğrenme süreçlerine daha aktif katılırlar.
- Sorumluluk alma ve motivasyonlarını sürdürme becerileri gelişmiştir.
- Akranlarıyla daha sağlıklı, güvene dayalı ve kalıcı ilişkiler kurabilirler.

Bu çocuklar, sınıf ortamında kendilerini daha rahat ifade eder ve grup çalışmalarında iş birliğine daha açık olurlar.

Problem Çözme Becerileri:

- Duygusal zekâsı gelişmiş çocuklar, çatışma yaşadıklarında:
- Küsmekten kaçınırlar.
- Duygularını sözel olarak ifade etmeye çalışır.

- Karşısındaki kişiyi anlamaya ve çözüm üretmeye yönelir.

Bu beceri, çocukların hem arkadaş ilişkilerinde hem de gelecek yaşamlarında sağlıklı iletişim kurmalarını destekler.

Duyguları Tanıma ve İfade Etme

Çocuklarda duygusal zekânın en önemli kazanımlarından biri, duygularını açık ve yapıcı bir şekilde ifade edebilme yeteneğidir.

Duygularını Tanımayı Öğrenen Çocuklar:

- Ne hissettiklerini daha doğru ifade eder.
- İhtiyaçlarını ve beklentilerini dile getirebilir.
- Hayal kırıklığı ve yanlış anlaşılmalara daha az uğuşar.

Bu durum, çocukların kendilerini daha değerli ve anlaşılabilir hissetmelerine katkı sağlar.

Aileye Yansımaları ve Ailenin Rolü:

Çocuklarda duygusal zekânın gelişiminde ailenin tutumu belirleyici bir rol oynar. Çocuklar, duyguları nasıl tanıyacaklarını ve ifade edeceklerini öncelikle aile ortamında öğrenirler.

Aşağıdaki tutumlar duygusal zekâ gelişimini olumsuz etkileyebilir:

- Duyguların görmezden gelinmesi
- Aşırı serbest ya da aşırı katı disiplin
- Tutarsız ebeveyn davranışları
- Çocuğun duygularının küçümsenmesi veya bastırılması

Sağlıklı Bir Duygusal Gelişim İçin Çocukların:

- Duygularının kabul edilmesi,
- Dinlenmesi ve anlaşılması,
- Duygularını ifade etmeleri için cesaretlendirilmesi gerekir.

Ebeveynlere Öneriler:

Destekleyici ebeveynler olmak için sizlere düşen roller vardır.

Çocukların duygusal zeka gelişimi ailede başlar ve öğrendiklerini yaşam boyu hayatına katmış olurlar. Burada aile içi iletişimin önemini vurgulamak gerekir. Duyguların neler olduğu ve nasıl ifade edilirse anlaşılır olabileceğini somut olarak göstermek ebeveyn tutumuna bağlıdır.

- Çocuklarınız kendilerini ifade ettiğinde, yargılamadan dinlemelisiniz.
- Hissettiği duygularını bastırmak yerine anlayabilmesi için duyguyu isimlendirmesine özen gösterin.
- Anne – baba arası ya da çevrenizle olan iletişiminizde kendi duygularınızı da çocuğunuzun yanında ifade etmekten kaçınmayın.
- Çatışma yaşanan durumlarda direkt bir yargıya varmadan problem çözme odaklı yaklaşın ve çözüm önerilerini beraber arayın.
- Ebeveynlerin duygularını ifade ederken kullanmış olduğu sözcükler, davranışlar ve tutumlar çocuk için rol model oluşturur. Örneğin trafikte öfkenizi kontrol edemediğinizde çocuğunuzun bunu gözlemleyeceğini unutmayın.

Duygularını sizinle paylaşabilmesi duygusal zekasının gelişmesi için önemlidir. Bu noktada açık iletişim kurmak belirleyicidir, çocuğun dış dünyada karşılaşabileceği farklı duygu durumlarına ve yaklaşımlara hakim olması; bu paylaşımlar sonucunda gösterdiğiniz tutum ve davranışlarla paralel olacaktır. Yoğun duygulara kapıldığında nasıl davranacağı ise çevresinde gördükleriyle şekillenecektir.

Her duyguyu hissetmenin normal olduğu çocuklara anlatılmalıdır. Sergileyeceğimiz tutum çocuğun duygusal zekasının gelişiminde ve yaşam boyu süren ilişkilerinde sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunacaktır.

Bu dönemde çocukların duygularını yönetmelerine alan tanımanız ve kullanmış olduğunuz dil, bu sürecin güçlü bir belirleyicisidir. Ebeveyn olarak destekleyici tutumlar duygusal zekânın gelişimindeki yapı taşıdır.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

YILMAZ,M. (2002)Duygusal Zeka düşünme becerileri eğitiminin annelerin duygusal zeka düzeyine etkisi, Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,SAMSUN.

KANDIR,A. , & Alpan, Y. (2008) Sosyal duygusal gelişime anne baba davranışlarının etkisi. Aile ve Toplum, 10(4),33-38

KURBET, H. (2010). Anaokuluna devam eden çocukların duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilim ve tutamlarının incelenmesi.

Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANKARA.





İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI

İSTEK **AFYON** OKULLARI

İSTEK **ANKARA** OKULLARI

İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI

İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI

İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI

İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI

İSTEK **BELDE** OKULLARI

İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI

İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI

İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI

İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI

İSTEK **İZMİR** OKULLARI

İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI

İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI

İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI

İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI

İSTEK **MERSİN** OKULLARI

İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI

İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI

İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI