

# ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA

# DUYGUSAL ZEKA NEDİR?

- Sahip olduğumuz temel duygularımızın farkına varmaktır (mutluluk, öfke, korku, üzüntü),
- Hangi duyguları daha fazla YOĞUN HİSSEDERSİNİZ,
- Duygularımızı kontrol etmek ve yönetmek,
- Sadece kendi duygularımızı değil, karşımızda bulunan diğer kişilerinde duygularını tanımak,
- Empati kurmak,

# Duygusal Zekanın Alt Basamakları

- Sabır göstermek,
- Saygılı olmak,
- Koşulsuz sevmek,
- Kişiliđi hedef almamak,
- Ben dili kullanmak,
- Hedef oluşturmak,
- Dinlemek (seni anlıyorum ama..., senin yerinde olsaydım bunlardan kaçınmak),
- Nezaket

# NELERDEN KAÇINMALIYIZ

- Otorite ve katı kuralcı olmaktan kaçınılmalı,
- Çocukların isteklerine karşı açıklama yapmadan hayır **dememek.**
- İlgisizlikten uzak olunmalı,
- Anne ve babalar tutarsızlıktan uzak durmalıdırlar,
- Sürekli eleştiri yapılmamalıdır.
- Çocukların öfkeleri bastırılmamalıdır

- Çok emir vermekten, sürekli tehdit ve sürekli nasihat etmekten kaçınmak,
- Kazan-kaybet çatışmasından uzak durmak,

# NELER YAPILMALIDIR

- Kendi yaşamınızın belirli çizgileri olmalı (çocuğa model olmak için),
- Anlamalı kurallar koymak,
- Yeteneklerini desteklemek,
- Koşulsuz saygı duyulmalıdır,
- Çocuklarınız ile birlikte oyun oynamak,
- Çocuđa güvenildiđini göstermek,
- Önce sevdiğinizi dile getirip sonra davranış eleştirilmeli

- ocuęu birey olarak görmek,
- Birlikte zaman geçirilmeli (yemek, çay-kahve veya meyve saatleri gibi),
- Őiddete **yönelmek**,
- Haksız kim arayışına girmeden ideal davranışını aramak,
- Hayat ile ilgili beklentileri sorulmalı,

- Çocuklara fırsatlar verilmeli,
- Mutlaka çocukları **dinlemek gerekir**,
- Reddedici bir dil yerine açıklayıcı bir dille iletişim kurulmalıdır,
- Sorularına cevap verilmelidir,
- Alış- veriş birlikte yapılmalıdır,
- Kişilik değil davranışlar hedef alınmalıdır.
- Tercih hakları olmalıdır.