

IQ VE EQ ELELE

Sosyal Duygusal Öğrenmenin Önemi ve Etkileri

Son yıllarda EQ kelimesinin açılımı olan "duygusal zekâ" kavramını sıkça duyuyoruz. Bu kavramla beraber hayatımıza giren diğer iki kavram ise "empati ve yaratıcılık". Bu tanımların bu kadar çok konuşulması ya da her eğitimcinin dilinde oluyor olması tabii ki tesadüf değil; çünkü insanoğlu bunca zamandır duyguları ile var oldu ve bundan sonra da duygularını tanımaya, anlamaya, yeri geldiğinde onları uygun şekilde ifade edip kontrol etmeye ihtiyacı olacak. Günümüz dünyası artık sadece "zeki" olmanın yeterli olmadığı bir yer. Vakit hem "zeki" hem "sosyal" hem de "duygusal" olma vakti...

İşte tam da yukarıdaki açıklamadan hareketle Daniel Goleman duygusal zekâ kavramı ile bundan 10 yıl önce dikkatimizi bu noktaya çekti. Günümüzde ise öğrenme, akademik başarı, iletişim, sosyal beceri kazanımı vb. gibi alanlarda yapılan araştırmalara baktığımızda; bu alandaki öncü kişilerin duygusal zeka kavramını bir üst kademeye çıkarıp daha kapsamlı bir şekilde ele aldıklarını görüyoruz. Artık; empati kurmak, karşımızdakinin farkında olmak, problemlerimizi uygun şekilde çözmek, davranışlarımızın sonuçlarının farkında olmak ve kabullenmek vb. gibi çocuk yetişkin ayırt etmeksizin her birimizi ilgilendiren bu becerileri kapsayan bir kavram var: *Sosyal Duygusal Öğrenme*

Aslında bu kavram çok yeni bir kavram değil. Psikoloji camiasınca bilinen bir isim olan Albert Bandura bu kavramdan 1960'lı yıllarda bahsetmeye başlamıştı. Şimdi ise dünyada pek çok ülkede sadece bu kavram üzerine inşa edilmiş hem ailelere hem de çocuklara yönelik eğitim programları uygulanmakta ve bu teori okullarda eğitim-öğretim modeli olarak kullanılmaktadır.

Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir?

Sosyal duygusal öğrenme aslında içinde pek çok bileşeni bulunan bir kavram. Bu yazıda bu kavrama genel hatlarıyla bakıp, bunu takip eden yazılarda sosyal duygusal öğrenmenin barındırdığı kavramları ayrı ayrı irdeleyeceğim.

Sosyal duygusal öğrenme çocukların ve hatta yetişkinlerin yaşam verimliliği için temel becerileri geliştirmesine yardımcı olan bir süreçtir. Bu süreçte hepimize kendimizle, ilişkilerimizle ve işimizle etkili ve ahlaklı biçimde ilgilenebilmek için ihtiyaç duyduğumuz becerileri öğretir.

Bu beceriler duygularımızı tanıma ve yönetme, diğer insanlar için ilgi ve alaka geliştirme, olumlu ilişkiler kurabilme, sorumluluğunu alabildiğimiz kararlar verebilme ve zorlayıcı durumlara yapıcı ve etik biçimde baş edebilmeyi içerir. Bu beceriler çocukların kızgınken sakinleşmelerini, arkadaş edinmelerini, çatışmaları saygılı biçimde çözmelerini, etik ve güvenli tercihler yapmalarını sağlayan becerilerdir.

Örnek vermek gerekirse sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı bir gelişim süreci izlendiğinde;

- Okul bahçesinde oynayan iki çocuğun basket topunu almak için tartışması yerine teneffüs bitmeden ikisi için de uygun olabilecek bir çözüm yolu bulabilmesi,

- İki kardeş birbiriyle tartışırken yaptıkları ya da söylediklerinin birbirlerini nasıl etkileyeceğini düşünmesi,
- Anne-baba-çocuk arasında iletişimin daha açık, anlaşılır ve duyguların da ifadesini içeren hal alması,
- Kendi problemlerini kendi başına çözebilen, öfkesini daha iyi kontrol edebilen ve arkadaşlarıyla alay etmeyen çocukların yetişmesi ihtimali fazlalaşmaktadır.

Nasıl Bir Yol İzlemeli ve Ne Zaman Başlamalı?

Çocuklar sosyalleşmeye başlayıp, çevreleri ile iletişim kurmaya başladıkları andan itibaren sosyal duygusal gelişimleri desteklenmelidir. Bu süreç okul öncesi dönemde başlatılırsa çocuk için arkadaşlık ilişkileri kurmak, paylaşmak, kendini kontrol edebilmek daha kolay olacak ve okul çağına geldiğinde bu çocuğunun akademik başarısından benlik algısına kadar geniş bir alanda olumlu etkilerini gösterecektir.

Çocuklarda sosyal duygusal gelişimin de normal fiziksel gelişim gibi izlediği bir yol vardır. Çocuk beceri kazandıkça ve temel becerileri sağlıklı bir şekilde özümstedikçe bir üst sosyal beceri grubuna daha rahat geçiş sağlar.

Bu adımları kısaca özetlemek gerekirse:

- Süreç öncelikle çocuğun çevresini keşfetmesiyle başlar.
- Çocuk bu süreçten sonra kendine güvenmeye ve yavaş yavaş bireyselleşmeye başlar.
- Duygularını mimiklerle/hareketlerle ifade edebilir.
- Akranları ile ilişkiler kurar. Önce uzaktan izleyerek sonrasında onlarla beraber olur.
- İsteklerini dile getirmeyi öğrenir.
- Paylaşmak, sıra beklemek vb. gibi davranışları gelişir.
- Duygularını ifade edebilir.
- Karşıdaki kişinin hareketlerinden, beden duruşundan vb. temel duyguları tanıyabilir.
- Problemlerini ifade edebilir ve basit çözüm yolları bulabilir.

Yukarıdaki süreç çocuğun gelişimi ile daha üst becerilere dönüşür; fakat sosyal duygusal gelişim süresince çocuğun kazanması gereken temel beceriler:

- Duyguları tanıma, anlama, başkalarının duygularının farkında olma
- Kendini kontrol edebilme- Dürtü Kontrolü
- Problem çözebilme/alternatif çözüm yolları üretebilme
- Öfke yönetimi

Yukarıdaki sosyal becerilere sahip olan bir çocuk akran ilişkilerinde, anne-baba ilişkilerinde, ileride iş yaşamında hatta araştırmalara göre akademik olarak daha başarılı olacaktır. Özgüveni yüksek, kendi kararlarını verebilen ve başkalarının da duygu ve düşüncelerine önem veren bir birey haline gelecektir.

Eğitmciler ve Anne-Babalar Ne Yapmalı?

- Çocuklara model olun. Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar en çok çevrelerindeki yetişkinlere bakarak, onları model alarak daha kolay öğrenirler.
- Duygularınızı uygun şekilde ifade edin; bunu günlük dilinize yerleştirin ki çocuklar da duygularını tanımakta ve tanımlamakta daha rahat hareket edebilsinler.
- Çocuklar arasında gelişen olaylarda hissedilen duygular, düşünceler vb üzerinden benzerlikler ve farklılıklar kurun. Örneğin; “ Sen sahneye çıkmak için çok heyecanlısın fakat bu durum Ali’yi biraz korkutuyor gibi.” Benzerlikler kadar farklılıkların da normal olduğunu çocuğunuza anlatın.
- Ev içinde sınırlarınız ve kurallarınız olsun; bu sayede çocuğunuz küçük yaştan itibaren belli bir düzen altında sadece kendini değil başkalarının da haklarını gözeterek büyür.
- Olumsuz duyguları kötülemez, bu duygularla nasıl baş edebileceğini öğretin.
- Ortaya çıkan sorunları çocuğun adına çözmez; ona kendi çözümlerini bulabilmesi için yardımcı olun ve fırsat tanıyın.
- Olumlu bir dil kullanın; yapılan hataları ceza verme fırsatı değil öğrenme fırsatı haline çevirin.
- Çocuğun günlük rutin içerisinde yaptığı olumlu sosyal becerileri mutlaka geribildirim olarak verin.

Psk.Dan.Ceren Şad

Günce Psikolojik Danışmanlık ve Grup Çalışmaları Merkezi