

GÜNCE'L

Ağlık Bilgi Bülteni

Yıl 3 - Sayı 21

Eylül 2009

Merhaba,

Güncel Bülten'de ilk olarak sosyal duygusal gelişim için gerekli olan empati becerisi ile ilgili İkinci Adım Öğretmen Eğitim Kitabında yer alan giriş yazısını paylaşmak istedik. Devamında ise sınıf ortamında empati gelişimini destekleyen yöntemleri ve etkilerini özetledik. Yeni eğitim döneminde yeni konular ile tekrar sizlerle buluşmanın heyecanıyla...

Empati Becerileri Hakkında...



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Empati becerileri, duygusal zekânın (Mayer ve Salovey, 1997) ve duygusal yeterliğin (Saarni, 1997) ana öğelerindedir. *İkinci Adım* programında ele alınan empati, *empatinin* çok geniş tanımlarından oluşturulmuştur. *Empati*; (a) kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanımayı; (b) diğerlerinin bakış açısını değerlendirmeyi; (c) diğer kişilere duygusal olarak tepki vermeyi ve (d) diğer kişilerle sıkıntılı olduklarında, onlara olumlu tepkiler vermeyi içerir (Miller, Eisenberg, Fabes, ve Shell, 1996).

Çocukların empati becerilerine sahip olmaları önemlidir. Empati çocukların sosyal yeterliği ve akademik başarıları ile ilgilidir. Empatinin, öğrenme üzerinde olumlu etkileri olduğu bulgularda yer almaktadır. Bir araştırmada, araştırmacılar (Izard, Fine, Schultz, Mostow, ve Ackerman, 2001), çocukların sözel olarak aynı beceriye sahip olsalar bile, 5 yaşındayken duygusal zekâsı daha gelişmiş olanların, 9 yaşına geldiklerinde akademik alandan daha fazla yararlandıklarını bulmuşlardır. Bir başka çalışmada ise, davranış problemleri olan çocuklar iki yıllık bir süreç içerisinde gözlemlenmiştir. Araştırmanın başında diğer kişilere daha çok ilgi gösteren çocukların, sosyal becerilerde daha fazla ilerlemeye kaydettiği saptanmıştır (Hastings, Zahn-Waxler, Robinson, Usher, ve Bridges, 2000).

Empati farklı şekillerde de toplumsal beceriler ile ilişkilidir. Örneğin, ilkokula başladıklarından itibaren duygularını daha iyi tanımlayan ve anlatan (empati becerilerine sahip) çocukların, arka-

daşları tarafından daha fazla kabul gördükleri saptanmıştır (Fabes ve diğerleri, 1994; Crick ve Dodge, 1994). Empati aynı zamanda, birileri sıkıntıda olduğunda onlara şefkatli bir biçimde yaklaşılabilmesi için kişiyi motive eder. Çocuklar başkalarının bakış açılarını alabildiklerinde, diğerlerine yardım etmeyi önerebilir ve duygusal olarak ihtiyacı olan kişiye destek olabilir (Carlo, Knight, Eisenberg, veRotenberg, 1991; Litvack-Miller, McDougall, ve Romney, 1997).

İkinci Adım programı, empatinin 3 unsuruna odaklanmaktadır. Bu unsurlar; kendinin ve başkalarının duygularını tanıma, diğerlerinin bakış açısını görme ve olaylara empati ile yaklaşmadır. Araştırmalar, duyguları bilmenin çocukların sağlıklı gelişimi için kritik bir öneme sahip olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle, *İkinci Adım* programı, kendi duygularını adlandırma ve başkalarının duygularını tanımlama becerilerinin üzerinde durmuştur. *İkinci Adım* dersleri, öğrencilere 6 temel duygu ile ilişkili sözel olmayan (özellikle de yüz ifadeleri), sözel ve durumsal ipuçlarını ve "duygu kelimelerini": *mutlu, üzgün, kızgın, sasırılmış, korkmuş ve bıkkın*, tanımlamayı öğretmektedir. Duygu kelimeleri için bu 6 kelime seçilmiştir çünkü evrensel olarak farklı insanlar, farklı ülkelerde ve kültürlerde bu 6 duyguyu ifade etmektedirler (Ekman ve Friesen, 1975).

*Kaynak: *İkinci Adım - Öğretmen Eğitim Kitabı*

Çocuklarla Empati Kurulmadan Verilen Altı Genel Tepki*

Gelişim uzmanlarına göre empatinin iki ögesi bulunuyor. Bunlardan ilki duygusal empati; çocuğun ilk altı yılında başkalarına karşı gösterdiği duygusal tepki ve ikinci olarak ilerleyen yaşlarda bir başkasının görüş açısını anlayabilme becerisini belirleyen bilişsel empati. Empati gelişen bilişsel ve duygusal yetilerle birlikte gelişen bir beceridir. Aynı zamanda öğretilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Ancak empati geliştiren tepkiler kadar çocuğun empati gelişimini olumsuz etkileyebilecek tutumlar da vardır. Çocuklar model alarak öğrenirler bu nedenle empati kurulmadan verilen tepkiler onların empati kurma becerilerini sınırlandırabilir. Örneğin;

Utandırmak: "Kes şu saçma yaygarayı! Konuklarımızın senin bir bebek olduğunu mu düşünmelerini istiyorsun!" (Sonuç: Çocuk yargılanır ve etiketlenir. Öfke ya da utanç duyabilir).

Aldırmamak: "Üzülecek hiçbir şey yok. Boş yere ağlıyorsun. Hemen sil gözyaşlarını." (Sonuç: Çocuğun hislerine aldırış edilmez. Muhtemelen düş kırıklığına uğrar, kızar ya da kendi hisleri ve gerçeklik hakkında şüphe duyar).

Oyalamak: "Haydi konuklarımız toplanana kadar köpekle oynayalım." (Sonuç: Çocuğun zihni başka yöne çekilir. Düş kırıklığına uğrar ya da şaşırır.)

Pazarlık etmek: "Konuklarımızın yanında uslu davranırsan, sana dondurma alırım." (Sonuç: Çocuk muhtemelen şaşırır ya da düş kırıklığına uğrar.)

Tehdit etmek: " Bu saçmalığa bir son vermezsen, ağlamak nedir o zaman göreceksin! (Sonuç: Çocuk şiddetle tehdit edilir. Muhtemelen ürker ya da kızar).

Uzak Durmak: " Bu şekilde hareket ettiğin sürece seni görmek ve seninle konuşmak istemiyorum." (Sonuç: Çocuk tecrit olur. Kendini yalnız hisseder, ürker ya da üzülür).

* Kaynak: *Çocuklara Öz Saygı ve Değerleri Öğretmenin 100 Yolu*, Diana Loomans & Julia Loomans.

Sınıf Ortamında Empati

Eğitim ve öğretim sadece bilişsel becerileri değil sosyal ve duygusal becerileri de geliştirmeyi hedeflemelidir. Yetişkinlik döneminde sosyal olarak uyumlu ve başarılı bir birey olabilmenin yolu çocukluk dönemindeki sosyal ilişkilere dayanmaktadır. Araştırmalar öğrencilerin akademik performansı ile empati kurabilme becerisi arasında yüksek bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Bonner ve Aspy (1984) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin empati becerisini ölçen teste aldıkları puanlar ile karnedeki notları arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca empatiyi geliştirmeye yönelik programların uygulandığı okulların okuma ve anlama alanında yapılan standart değerlendirmelerde diğer okullara göre daha başarılı oldukları görülmüştür (Kohn, 1991).

Okul çocukların sosyal ortamıdır. Aileden öğrenilen değerler ve sahip olunan kişilik özellikleri kadar çocukların okulda yaşattıkları ve öğretmenleri ile kurdukları ilişki onların sosyal ve duygusal gelişimini belirlemektedir.

Özellikle sınıf ortamında öğretmenin çocukların empati gelişimini destekleyecek yaklaşımlarda bulunması bu becerinin gelişmesinde oldukça etkili olduğu belirtilmektedir. *Sınıfta empatiyi desteklemek için;*

Model Olmak: Öğretmenler çocukların hayatında önemli rol modelleridir. Bu nedenle birey olarak sahip oldukları kişilik özellikleri ve sergiledikleri tutumlar öğrenciler için bir öğrenme fırsatıdır. Empati becerisi sadece planlı etkinlikler ile değil günlük hayattaki gerçek uygulamalar ile geliştirilmelidir.

Kendi duygularını anlamalarını sağlamak: Bireyin empati kurabilmesi için önce kendi duygularını tanıyabilmesi ve anlayabilmesi gerekmektedir. Kendi duyguları hakkında farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmak, tüm duyguların (olumlu ya da olumsuz olarak ayırmadan) bir parçası ve normal olduklarını öğrencilerle paylaşmak yardımcı olacaktır.

Benzerlikleri vurgulamak: Bireylerin benzer duygulara sahip olduğunu fark etmek karşımızdakinin duygularını anlamakta yardımcı olacak noktalardan biridir. Görünüşteki farklılıklara odaklanmak yerine benzer ve ortak duyguları ve değerleri fark etmelerini sağlamak öğrencilerin empati kurma yetilerini geliştirecektir.

Ünlü kişilerden örnek vermek: Empati kurma ve kişilerarası ilişkilerde olumlu örnek olacak ünlü kişilerin hayatlarını incelemek öğrencilerin empati becerisini destekleyecek bir diğer yöntem olabilir.

Kitaplardan yararlanmak: Çocuk edebiyatından farklı örnekleri kullanmak empati geliştirme eğitimlerinde en çok tercih edilen yöntemlerden biridir. Hikayeler aracılığıyla çocuklar gerçek hayatı daha kolay anlamlandırabilmektedirler. Uygun sosyal becerilerin anlatıldığı hikayeler etkili bir öğrenme yöntemi olmaktadır.

Olumlu ve pozitif kişilik özelliklerini vurgulamak: Çocukların gerek ders sırasında gerekse arkadaşları ile olan ilişkilerinde yardımseverlik, saygı göstermek, paylaşmak ve teselli etmek gibi pozitif tutumlarının öğretmen tarafından fark edilmesi ve övülmesi bu davranışların pekişmesine yardımcı olacaktır.

GünceL'in Önerdikleri



Kitabın Adı: Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek

Yazar: Lawrence E. Shapiro

Yayınevi: Varlık Yayınları

Araştırmacılar, "karakter" ya da "EQ" dediğimiz şeyi oluşturan sosyal ve duygusal becerilerin, IQ testleriyle ölçülen bilişsel zekadan çok daha önemli olduğunu ortaya koyuyor. Üstelik IQ'nun aksine, duygusal zeka çocuklara gelişimlerinin her türlü aşamasında öğretilabiliyor. Dr. Shapiro, bu kitapta çocuğunun modern çağın duygusal stresiyle ve büyümenin getirdiği doğal sorunlarla baş edip üstesinden gelmesine yardımcı olmanız için size çeşitli teknikler sunuyor*.

*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.



Kitabın Adı: Gerçekten Beni Duyuyor musun?

Yazar: Leyla Navaro

Yayınevi: Remzi Kitabevi

Acı deneyimlere yol açan pek çok sorunun kökeninde, insanların birbirini gerçekten duymaması, duymaması yatmaktadır. Çünkü sadece söylenen 'sözcükleri' duymak, sözcüklerin ardındaki duygu dolu mesajları alamamak, yanıtların da yüzye kalmasına yol açar; bu durum ise iletişimin engellenmesi anlamına gelir.

Önem verdiğimiz insanlarla ilişkilerimizin onarılmaz yaralar almasını engellemenin tek yolu, doğru iletişim kurmayı bilmektir. Doğru iletişim kurmanın yolları öğrenilebilir*.

*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.