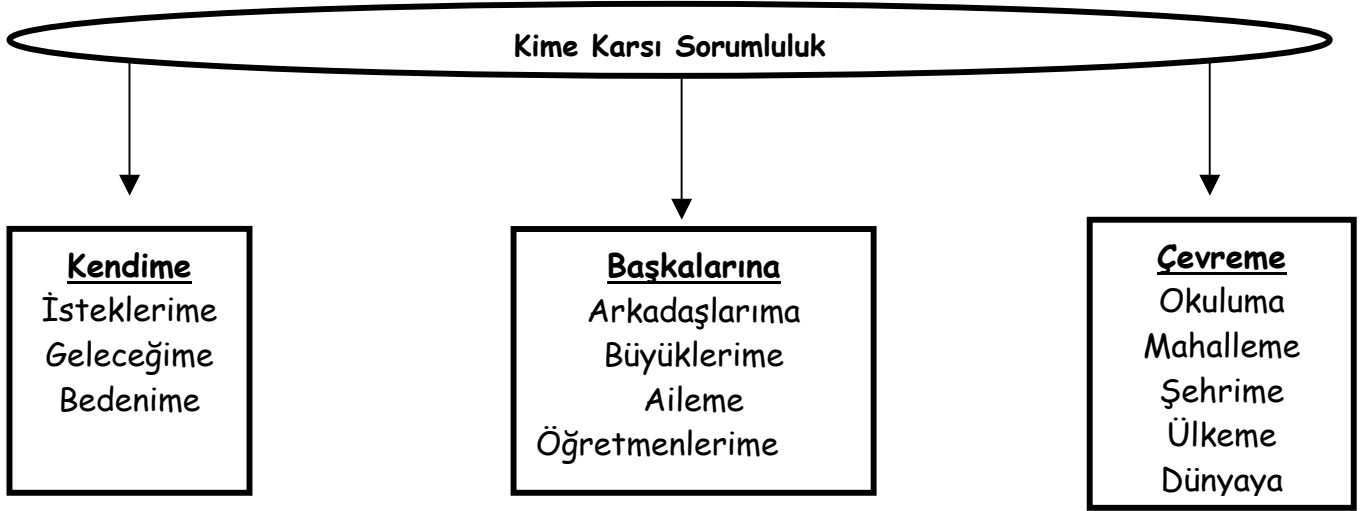


SORUMLULUK

İhtiyaç alanlarınızı belirlemek amacıyla hazırladığımız anket sonuçlarına göre, bu ay sizlere "Sorumluluk ve Duygusal Zeka" kavramlarını içeren bir bülten hazırladık. Bülten içinde çocuklarınızla ilişkilerinizde onların ve sizin sorumluluk alanlarınızı belirleme yöntemlerini, ergenlikte sorumluluk değerinin anlamını, duygusal zeka ve çocuklarınızla ilişkilerinizde duyguların etkileriyle ilgili kısa bilgiler bulacaksınız.

Öncelikle "sorumluluk" kelimesinin Türk Dil Kurumu sözlüğünde verilen anlamıyla başlamak istiyoruz. Sorumluluk: "Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, mesuliyet" olarak tanımlanmaktadır. Sorumluluktan bahsederken kişinin kendi davranışları veya yetki alanına giren olaylardan bahsedilmektedir. Yetki alanına giren olaylar dendiğinde kişinin kendisi kadar çevresi ve ilişkileri de sorumluluk değerini kapsamaktadır. Aşağıdaki tablo sorumluluğun kimlere karşı olduğunu genel hatlarıyla göstermektedir.



Geçen sayımızda da değindiğimiz gibi ergenlik hem bir değişim/dönüşüm dönemi hem de soyut düşünmenin kullanımının başladığı dönemdir. Bir başka deyişle ergenlik dönemi merak etme, sorgulama, bir birey olarak kendine özel değerler ve yorumlamaya becerisinin başladığı yaşlardır. Öyleyse sorumlulukları için de ergen kendi sınırlarını çizmek ve kendi fikrini belirtmek isteyecektir. Bugüne kadar büyüklerinden aldığı bilgileri, kendisi yorumlayarak ve değerlendirerek kendi yolunu bulmaya çalışacaktır.

Ergenler sorumluluğu nasıl anlar?

Ergenler bu dönemde hemen her konuda olduğu gibi bir ikilem içine girerler. Bir yandan belirli sorumlulukları alarak kendilerini göstermek, kendi başlarına karar vermek, özgürlüklerini kazanmak isterler. Öte yandan ise, bu yeni dönemin bilinmezliklerinin getirdiği başarısızlık, olumsuz eleştirilme riskinden kaçmak için sorumluluk almak istemezler. Kısaca çocuk kalmanın rahatlığıyla, ergen olmanın haklarını almak için kazanmaları gereken yeni sorumluluk becerileri arasında gidip gelebilirler.

Ergenler, hepimizin bildiği gibi nasihatlerden hoşlanmazlar. Dolayısıyla sorumluluklarının, yapmaları gerekenlerin sık sık hatırlatılması onları öfkeli edebilir. Çünkü onlar sorunlarını kendilerinin çözebileceğine inanır ve bu nedenle başkasının akıl vermesine dayanamazlar. Ama aynı zamanda sınırlarını oluşturmak ve sorumluluklarını tanımlamak için bilgi ve kriterlere büyük bir açıklık duymaktadırlar. İlgileri ve duyguları doğru mu, yetenekleri çevresi için bir anlam ifade ediyor mu, okulla ilgili sorumluluklar kendisine mi ait, kendilerinden ve başkalarından neleri bekleyebilirler, birilerinden birşey istemek zayıflık mı, hangi sorumlulukları alarak çevresinde tanınabilirler? Bu soruların cevaplarını tek başına bir ergenin bulması, her zaman zor olmuştur. Ergen kendi sorumluluklarından ve haklarından oluşan bir sınırı ancak çevresinin sorumluluk ve haklarını bilirse

oluşturabilir. Sorumluluklarına sahip çıkması ise ilişki kurduğu kişilerle uygun bir iletişim tarzı kurarsa mümkün olur. Peki ebeveynler, ergenlerle ilişkilerindeki sorumluluk ve hakları nasıl belirleyebilirler ve anlatabilirler?

Sağlıklı bir ilişkiden bahsedebilmek için ilişkinin içinde bulunan tarafların kendi ihtiyaçlarını, isteklerini ifade edebiliyor olmaları gerekir. Her iki tarafın da ilişkideki sorumluluklarını yerine getirmesi ergeni geliştirecektir.

Ebeveynler Ergenlerin Sorumluluk Almasını Nasıl Destekleyebilir?

Anne babalar ergenlerle ilişkilerinde onların sorumluluk almalarını desteklemek için öncelikle kendi sorumluluk ve haklarını tanımlamalıdır:

- a) Genel bir ifadeyle anne babaların sorumlulukları; çocuklara, gençlere rehber olmak, onları tehlikelerden korumak, gençlerin ihtiyaç duydukları bilgileri vermek, yetenek ve ilgilerini desteklemek, sosyal ortamda uygun davranış becerilerini göstermek, öğretmek olarak özetlenebilir.

Peki ama anne babalar çocuklarıyla ilişkilerindeki sorumluluklarını yerine nasıl getirebilir?

- tabii ki en başta model olarak, istenen davranışları anne baba olarak önce kendileri sergileyerek,
- nasihat ederek değil, sohbet ederek,
- çocukların/gençlerin isteklerini müdahale etmeden dinleyerek, (bir sorun olduğunda gencin ne yaşadığını, düşündüğünü, hissettiğini anlamaya çalışarak)
- çocukların yapabileceklerini/yapması gerekenleri onların yerine yaparak değil, beklentileri ve nedenlerini onlarla paylaşarak,
- tutarlı ve kararlı bir tutum kullanarak, (kendi duygu ve düşüncelerini açıkça gecikmeden ifade ederek)
- ergenin kendisiyle ilgili karar sorumluluğunu almasına izin vererek, saygı göstererek, teşvik ederek,
- çocuğun para, zaman kullanma becerisini kazanmasını sağlayarak (haftalık ya da aylık belli bir miktarda harçlık vererek bu sağlanabilir)

- b) Anne Babaların Hakları ve İstekleri: Anne babaların çocuklarına karşı sorumlulukları olması ne kadar doğalsa beklentileri, bu ilişkide hakları olması da bir o kadar doğaldır. Zaten ergenin de bu yönde bir beklentisi vardır. Yukarıda da belirttiğimiz gibi anne baba ergenden isteklerini/haklarını belirtirse ergen de kendi sorumluluk ve haklarını tanımlama becerisini kazanacaktır.

Anne babalar çocuklardan isteklerini, onlarla ilişkilerinde hakları olduğunu aşağıdaki noktaları dikkate alarak gösterebilir.

- Yaşanan bir durumla ilgili duygusunu net olarak ifade ederek,
- Beklentisini, isteğini net olarak ifade ederek,
- Çocukların/gençlerin yaptığı bir davranıştan nasıl etkilendiğini, bu davranışın kendisinde neye mal olduğunu söyleyerek, (Örneğin, sen okulda arkadaşlarınla sorun yaşadığında okula gelmek zorunda kalıyorum, zaman kaybediyorum, öfkeleniyorum ya da kızıyorum gibi...)
- Anne baba olarak kendine zaman ayırarak,(unutmayın siz güçlü ve enerji dolu olmazsanız ne kendinize ne çocuğunuza yararlı olabilirsiniz)
- Çocuğunuzla birlikte eğlenerek,(onunla ders çalışmak yerine birlikte maça giderek, sinemaya giderek vb.../Çünkü ders onun sorumluluğudur.)
- Çocuğunuzun kararlarında onun işine yarayacak bilgileri sunarak, (çocukların yetenek ve ilgilerini geliştirebilmeleri için bilginizi, deneyiminizi "yönlendirme ve zorlama" yapmadan paylaşmak,)

Ergenlerle ilişkide anne babanın hem sorumluluklarını yerine getirmesi hem de ergenden sorumluluklarını yerine getirmesini istemesi ergenin kendisini bir "birey" olarak hissetmesini sağlayacaktır. Bunu yaparken önemli bir nokta da çocuğun da haklarını olduğunu unutmamaktır.

Kısacası anne baba olarak gençlerin neleri yapmaları ya da yapmamaları konusunda sınırlar koyduğunuzda, bu sınırlar içinde neleri yapmaya izinleri olduğunu da söylemek gereklidir. (Örneğin: "Bu akşam arkadaşına gitmeni istemiyorum ama istersen hafta sonu gidebilirsin.")

Aşırı Korumacılık ya da Kurtarıcılık

Ergenler korunmaya, kurtarılmaya değil desteklenmeye, sorumluluklarını yerine getirebileceklerine olan inancı duymaya ihtiyaç duyarlar. Anne babaların çocuklarıyla ilişkilerinde ergenlik dönemindeki tutumlarında "karşılıklı ve yakın" bir ilişki içinde olmaları son derece önemlidir. Karşılıklı ilişkiden kastedilen annenin, babanın ve gencin bağımsız birer birey olarak duygu düşünce ve isteklerini ilişkiye katmalarıdır. Ancak bu ilişkide tarafların özerkliğine, otonomisine dikkat edilirken aynı zamanda yakın ilişki bağlarının da korunmasına dikkat edilmelidir. Unutulmamalıdır ki bağımsızlık "tek başına hareket etmek" değildir.

Karşılıklı ve yakın bir ilişki kurmak için aşağıdaki noktalara dikkat edebilirsiniz:

- **Gerçek duygu ve düşünceleri ifade etmek;** Ergenler sahteliğe karşı acımasızdır. O nedenle üzüntünüzü ve öfkenizi kırıncı olmadan, sevincinizi, sevginizi ve takdirinizi geç olmadan ifade edin. Örneğin:
 - Bana yaptıklarını anlatmadan hoşlanıyorum.
 - Akşam yemeğini birlikte yemediğimizde üzülüyorum. Çünkü seninle sohbet etme fırsatından mahrum kalıyorum.
 - Bugün çok yorgunum. Lütfen dinlenmem için bana biraz zaman ver.
- **Kaliteli zaman geçirmek;** Onlarla çok uzun birlikte olmanız gerekmez. Önemli olan ne kadar zaman geçirdiğiniz değil nasıl zaman geçirdiğinizdir. Dertlerinizi, mutluluklarınızı tıpkı bir yetişkinle paylaşır gibi paylaşmak onların sorumluluk alma, yardım etme, dinleme, fikir yürütme becerilerini geliştirecektir.
- **Onlara öyküler anlatmak;** Ergenler nasihatten hoşlanmaz ama metaforları, sembolleri kullanarak düşünmeyi severler. Bilgiyi ve deneyimi bu yolla almaktan hoşlanırlar. Bazı öyküleri onlara anlatmak ve üzerine birlikte kafa yormak sorumlu bir kişilik için önemli adımlar atmanıza yardımcı olacaktır.
- **Birlikte birşeyler üretmek, paylaşmak;** Birlikte başka birine, aileye sürpriz hazırlamak, tatil planı oluşturmak, karşılıklı istekleri gözönüne alarak kararlar almak birlikte üretmeye örnek verilebilir.
- **Yapabildiklerini o anda takdir etmek,**
- **Onun yerine onun için yapmamak, onun kendisi için yapabilmesini desteklemek.**

Aşağıdaki öykü aşırı korumacılığın sonuçları için bir fikir verebilir:

Kozadaki Kelebek

İki adam ormanda yürürken bir kelebek kozası görmüşler. Bu esnada yeni olgunlaşmaya başlayan bir kelebek kozadan çıkmak için kozanın duvarlarını zorluyormuş. Adamlardan biri 'Ben şuna yardımcı olayım da bir an önce kozanın duvarlarını yırtsin' diye düşünerek öbür adamın müdahale etmesine fırsat tanımadan bir hareketle kozanın duvarını yırtmış ve kelebeğin çıkmasını sağlamış. Diğer adam 'Sen ne yaptın şimdi bu kelebek uçamayacak demiş.' 'Kozayı yırtan adam hayretle neden ki ben ona yardımcı oldum.' demiş. Diğer adam 'Bu kelebeğin uçabilmesi için kanatları ile kozanın duvarlarını zorlaması gerekir eğer zorlayarak açmayı başaramaz ise kanatları yeteri kadar güçlenemez, kanatları yeteri kadar güçlenmeyince de kozadan çıktığı zaman uçamaz. Sen ona yardım edeyim derken kötülük ettin, kanatlarının yeteri kadar güçlenmesini engelledin.' demiş.

**Unutmayın gerçek yardım ve destek kozanın etrafını güvenli kılmaktır.
Kozayı onların yerine yıtmak değil.**

Çocuğunuzla ilişkinizde "Aşırı Korumacı(Kurtarıcı)" olmamak için aşağıdaki 4 soruya da "evet" diyebilmelisiniz. Eğer birine bile "hayır" diyorsanız aşırı korumacı olma ve onun kendi sorumluluğunu alma fırsatını elinden alıyordur.

1. *Siz yardım etmek istiyor musunuz?*
2. *O sizden yardım istedi mi?*
3. *Yardım istenen konuda siz yeterli/yetkin misiniz?*
4. *Yardıma sözkonusu olan isin %50'den fazlasını yardımı isteyen yapıyor mu?*

Bu soruların 4'üne de gönül rahatlığıyla "evet" diyebiliyorsanız gerçek bir yardım yapıyorsunuz demektir.

Bazen ergenler hatta bazı insanlar yardım istemekte zorlanabilir. Eğer böyle bir durum seziyorsanız, şu soru işinize yarayabilir. "Bu konuda bir önerim var ya da sana yardım edebilirim, ister misin?" Eğer cevap "evet" ise yukarıda 4 soruya evet cevabı verecek şekilde bir destek sunabilirsiniz. Cevap "hayır" ise biraz daha beklemek ve durumun sorumluluğunu alması için ergenlere zaman tanımak gerekir.

Olumlu Davranış Kazandırmak ya da Davranış Değişikliği İçin Ne Yapmalı?

Sorumluluk alabilmek kendine güvenle mümkündür. Ergenlerin kendilerine güvenlerini beslemek için önce onların olumlu davranışlarını farketmek ve takdir etmek önemlidir. Aşağıdaki yazı bu konuda bir fikir verebilir.

Sarayı Yapmak ya da Yıkarak

Anne babalık dünyanın en keyifli ama bir o kadar sorumluluk isteyen rollerinden biridir. "Anne babalığın en keyifli yanı nedir?" sorusuna hemen hemen tüm anne babalar çocuklarının onlara gülümsemeleri, gülmeleri, çocuklarını mutlu ve sağlıklı görmek olarak cevaplandırır. Öte yandan anne babalar için çocuklarını iyi yetiştirmek önemli bir sorumluluktur.

Her anne baba çocuklarını çok sever ve çocukları için en iyisini ister. Çocuklarının istenen ve kabul gören özelliklere sahip olmaları için ellerinden geleni yaparlar. Anne babaların çocuklarında bulunmasını istediği özellikler her ailenin kendi önceliklerine göre farklılık gösterebilir. Bazı aileler çocuklarının büyüklerine saygılı olmasını önemserken, bazı aileler derslerinde başarılı olmasını önemseyebilir. Bu tamamen ailelerin kendi önceliklerine bağlıdır. Bununla birlikte, neredeyse tüm anne babalar çocuk yetiştirirken en temel amacın "çocuklarının anne babaları yokken de doğru davranışı gösterebilmesi" olduğunda birleşirler. Bir başka deyişle çocuklarının kişisel sorumluluklarını almalarını isterler.

Peki ama çocukların anne babaları yokken de doğru davranışı göstermesini sağlamak için ne yapmak gerekir? Bu sorunun en temel cevabı çocukla sağlıklı bir ilişki kurarak, ona doğruları gösterebilmektir. Sağlıklı ilişki, karşılıklı ihtiyaçların dikkate alındığı, önemsendiği iletişim yöntemlerini kullanarak mümkündür. Bunun için ise ilişkide bulunan kişilerin birbirlerinin varlıklarını, ihtiyaçlarını, isteklerini tanımaları, duymaları, farketmeleri gereklidir.

Kabul edilme, farkedilme ihtiyacı tüm insanlar için son derece yaşamsal bir ihtiyaçtır. Kimse kendisine yokmuş gibi davranılmayı hak etmez ve istemez. İnsan ilişkilerinde kabul edilmeye ilgili 3 noktadan bahsedilebilir.

Kişi karşısındaki kişinin davranışını ya da kişiyi;

- görür, dikkate alır fakat **olumsuz tepki** verebilir,
- görür, dikkate alır ve **olumlu tepki** verebilir,
- umursamaz, dikkate almaz ve **hiçbir tepki** vermeyebilir.

Bir ilişkide kişi için bu 3 noktadan en kötüsü dikkate alınmamak, yokmuş gibi davranılmaktır. Yapılan araştırmalar kabul edilme farkedilme ihtiyacı karşılanmadığında insanların hastalandığını, ruhsal ve fiziksel sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Özellikle çocuklar yakın çevrelerinden kabul edilme ihtiyacını karşılayamadıklarında kendilerine ve çevrelerine güvenleri azalmaktadır. Kabul ihtiyaçları beslenmediğinde zayıf düşmektedirler. Bazen çocuklar hiç ilgi almamaktansa, kabul açlığı çekmektense, olumsuz ilgiyi almak için istenmeyen davranışlarda bulunmayı bile göze alabilirler. Adı sadece yaramazlık yaptığında anılan bir çocuk, ilgiyi alabilmek için olumsuz davranmayı sürdürebilir. Bunu aç kalan bir insanın açlığını gidermek için yiyecek çalmasına ya da dengesiz beslenmesine benzetebiliriz.

Çocukların gelişebilmeleri ve olumsuz davranışlarını olumluya çevirebilmeleri için farklı alanlarda yaptıkları olumlu davranışlara odaklanmak ve sevildiklerini önemsendiklerini onlara hissettirmek gerekir. Eğer çocuk davranışlarından dolayı takdir alıyorsa, o davranışını tekrar edecektir. Çoğu kez olumlu yapılan birçok davranış "çocuğun zaten görevi" diyerek gözardı edilir ve çocuğun olumsuz görülen bir-iki davranışı konu edilir. Arkadaşları tarafından aranan, sevilen, iyi resim yapan, hızlı koşabilen, bir çocuğun bu özellikleri yerine, çocuğun derslerinde başarısızlığı konu edilir. Oysa Üstün Dökmen'in televizyon programlarını bitirirken söylediği gibi "insanlar(çocuklar) sayılamayacak kadar doğru, iyi; sayılabilecek kadar yanlış, kötü davranışta bulunurlar." **Olumlu davranıştan yola çıkarak, olumsuz davranışı değiştirmek mümkündür.**

Yukarıdaki örneğe dönersek anne baba çocuklarının sadece ders başarısızlığını konu ederek ondan bahsediyorlar ve ona sadece bu konu nedeniyle ilgi gösteriyorlarsa çocuk kendisini değersiz ve yetersiz hissedebilir. Oysa bu çocuk paylaşmak, arkadaşları arasında aranan biri olmak, iyi resim yapmak gibi birçok olumlu özelliğe sahiptir. Bir süre sonra daha çok başarısızlıklarıyla gündeme gelen çocuk başarılı olduğu konularda da yeteneklerini kaybedebilir. Çünkü başarılı, yetenekli oldukları beceriler çevresindeki en önemli kişiler, anne babaları tarafından kabul edilmemekte, farkedilmemekte, dikkate alınmamaktadır. Dolayısıyla çocuklar anne babalarıyla yakın ve sağlıklı bir ilişki geliştirmek yerine kendilerini anlayan, önemseyen başka kişilere yönelebilmektedir. Ya da hiç ilgi, kabul almamaktansa olumsuz da olsa kabul almak, ilgi çekmek için istenmeyen davranışları sürdürmektedirler. Kabul açlığını gidermek için ya hırsız gibi çalmakta ya da dengesiz beslenen birisi gibi başka yerlere yönelebilmektedir.

Bu konuyu çok iyi özetleyen anonim bir öykü vardır:

Eski zamanlarda bir şehirde kral halkını toplar: "Şehrimizi güzelleştirmek için bir saray yapmalıyız. Ancak bu saray öyle bir saray olmalı ki gören bir daha bakmalı, şehrimizin simgesi olmalı. Herkes bundan bahsetmeli" der. Herkes bu öneriyi sevinçle karşılar ve ülkenin en iyi mimarları, inşaat mühendisleri, ustaları, işçileri biraraya gelip muhteşem bir saray yaparlar. Ülkedeki herkes bir şekilde sarayın yapımında görev alır. Herkes sarayın güzelliğinden bahsetmekte, saraya hayran olmaktadır. Ancak bir sabah kalktıklarında sarayın yanmakta olduğunu ve yıkıldığını görürler. Herkes çok üzülür ve bunu yapanı aramaya başlarlar. Sonunda suçlu yakalanır. Suçlu ülkenin en ünlü mimarlarından biridir. Herkes çok şaşırır ve bu mimara sorarlar: "Sen ki büyük bir mimarsın. Böyle bir sarayın kıymetini herkesten daha çok bilmelisin. Neden böyle birşey yaptın?" Mimarın cevabı çok ilginçtir: "Bu sarayı yaparken beni çağırmadınız. Ben de yapımına imza atamadım ama yıkımına imza attım" der.

Çocuklar da eğer yapımına imza attıkları davranışlarıyla farkedilmezlerse, yıkımına imza attıkları davranışlarla farkedilmeye çalışırlar. Olumlu ve başarılı oldukları alanlarda farkedilmeyen çocuklar olumsuz oldukları ama farkedildikleri ve ilgi gördükleri davranışları sürdürmeye devam ederler. Daha da kötüsü kendilerini yıkıcı, değersiz olarak tanımlayabilirler.

Anne babaların çocuklarıyla ilişkilerinde olumlu davranışlara odaklanmaları; çocukların yetersiz, başarısız oldukları ve istenmeyen davranışlarını gözardı etmeleri anlamına gelmemektedir.

Derslerinde başarılı olamayan çocuk örneğini tekrar ele alırsak; anne baba çocuğun başarılı olduğu; paylaşım yapmak, iyi resim çizmek, arkadaşları tarafından aranan biri olmak gibi özelliklerini takdir ederek, bunları düşünerek işe başlayabilir. Bununla birlikte çocuğun derslerindeki başarısızlığıyla ilgili olarak da anne baba çocuğun başarısız olduğu derste yapabildiklerinden yola çıkıp zorlandığı noktalarda destek sunabilir. "Biliyorum bu seni zorluyor ama senin birçok olumlu özelliğin(sosyal olman, iyi resim yapman vb...) var ve bu derste de şunları şunları (örneğin bu derste yazdığın kompozisyon gayet iyiydi, kelimelerin anlamını biliyorsun gibi...) yapabiliyorsun. Zorlandığın noktaları (cümle yapısını, kelime türlerini vb...) aşabilirsin.

Önemli olan çocuğun başarılı olduğu bir sürü becerisi ve yaptığı doğru davranışları olduğunu unutmamaktır. Olumluya odaklanmak ve olumluları bulup, olumludan hareket etmeyi bir silgiye benzetebilirsiniz. Olumsuzlukları silme özelliği olan bir silgiye. Elinizde ne kadar güçlü ve çok silgileriniz olursa, olumsuzlukları silmeniz o kadar kolaylaşır.

DUYGUSAL ZEKA

Özellikle son 20-25 yılda yapılan araştırmalar kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını farkedip, uygun davranışlar gösteren duygusal zekası yüksek insanların başarılı ve mutlu bir mesleki ve özel yaşam sürdüklerini göstermektedir.

Carnegie Corporation'ın başkanı ve psikiyatr Dr. David Hamburg bazı öncü duygusal eğitim programlarını değerlendirdiğinde, ilkokula ve sonra da ortaokula geçiş yıllarının çocuğun uyum sağlaması açısından 2 hayati dönem olduğunu görmüştür. Hamburg'a göre, 6 yaşından 11 yaşına kadar "okul, çocukların ergenlik yaşamını ve sonrasını etkileyecek bir kaynaşma potası ve tanımlayıcı bir deneyimdir." Okuldan yararlanmak için şart olan temel özellikleri Hamburg şöyle sıralıyor: "doyum erteleyebilme, uygun bir biçimde sosyal sorumluluk üstlenebilme, duygularını kontrol altında tutabilme, iyimser bir bakış açısına sahip olabilme" bir başka deyişle de duygusal zeka.¹

Duygu Nedir?

Duygusal Zeka kitabının yazarı Daniel Goleman kitabında duyguyu "bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi" olarak tanımlıyor.² Bir başka deyişle duygular bir ihtiyacın sembolüdür ve davranışlarımızı etkiler. Öyle ki duygularımızı göstermemize verilen ya da verilmeyen izin kişiliğimizi ve ilişkilerimizi etkiler.

Çocukların duygularını farketmeleri ve uygun şekilde göstermeyi öğrenmeleri özgüvenleri ve olumlu bir kişilik geliştirmelerini sağlar. Anne babalar, bu noktada çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü çocuklar doğumla birlikte getirdikleri duygularını ve ihtiyaçlarını anne babalarının karşılmasını bekler. Çocuklukta ve ergenlikte sosyalleşme arttıkça duyguların gösterilebilme izni daha da önem kazanır.

Bütün insanların doğdukları andan itibaren bazı temel duygulara sahip olduğu savı San Francisco'daki California Üniversitesi'nden Paul Ekman'ın keşfine dayanmaktadır. Ekman dünyanın farklı yerlerindeki ve kültürlerindeki insanlara belirli yüz ifadeleri göstermiştir. Korku, öfke, üzüntü ve zevk ifadeleri her yerde tanınmış ve benzer tepkilerle karşılanmıştır.

Bebeklikten itibaren anne babaların duygulara duyarlı olmaları, çocukların kişiliklerini olumlu etkileyecektir.

Kaynakça:

Landfried, S. E. (1991). **Eğitimde Korumacı Yaklaşım Bağımlılığı Arttırır.**

Steiner, C. web site www.claudesteiner.com.

Goleman, D. (1998) **Duygusal Zeka**. Türkçe: Banu Seçkin Yüksel. Varlık/Bilim Yayınları.

¹ Goleman, D. (1998) Duygusal Zeka, syf. 342

² Goleman, D. (1998)Duygusal Zeka, syf.359