

Empati

21.YÜZYILIN EN KRİTİK BECERİSİ

Sevgili Velimiz,

Değerler insanın yaşamla ilgili görüş açılarını, dünya görüşlerini destekleyen, yönelimlerini kararlarını etkileyen paradigmalardır. Bu nedenle sanıldığından daha çok etkili ve bilinen- den daha önemlidir. Değer oluşturan aktörler ise en başta anne babalardır. Bu bağlamda çocuklardaki empati ve gelişimini desteklemek için yapılabilecekler empati adlı bültenimiz- de yer almaktadır. Keyifle okumanız dileğiyle...

Empati Nedir? Niçin Önemlidir?

Empati kişinin bir diyalog sırasında karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilmesini ve böylece duyarlı bir yaklaşım içinde olmasını sağlayan bir Duygusal Zeka becerisidir.

Empati becerisini iyi kullanan kişiler bu anlamda, iyi bir dinleyici olmalarının yanı sıra, karşısındaki kişinin dile getirmedeği duygularını da sezebilir, bakış açılarını kavrayabilirler. Bu bakımdan, empati kişinin farklı olan ya da başka kültürden gelen insanlarla iyi geçinebilmesini sağlar (Goleman, 2003)

Empati kurabilmemiz için gerekli olan üç öge vardır (Rogers, 1975,)

* Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır

“Bir başkasının yerinde olmayı denemek” neden önemli?

Bir insan başkasının duygularını anlamayı ve paylaşmayı

öğrendiğinde, bunun sonucunda ortaya çıkan olumlu insan ilişkileri, kendini daha iyi ilişkilerle, daha yakın arkadaşlıklarla ve daha güçlü topluluklar ve toplumlarla gösterir.

* Empati kurmuş sayılmamız için karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir

* Empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın karşıdaki kişiye doğru olarak iletilmemesi durumunda empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız. Dolayısıyla da doğru empati kurmuş, fakat bunu karşısındakine yeterince iletememiş olursunuz. İletme gerçekleşmediği takdirde empati tamamlanmış sayılmaz.

Yetişkinler için empati ile doğrudan bağlantılı olan EQ testini deneyerek kendinizi bu alada ölçebilirsiniz. (Syf.4)

“Empatinin
Temel İnşası
Güvendir”



Peki Empatiyi Nasıl Geliştirebilirsiniz?

Empatiyi geliştirmenin 5 temel adımı:

- 1.İzle ve Dinle: Diğer insan ne söylüyor ve beden dili nasıl?
- 2.Hatırla: Ne zaman sen de aynı şekilde hissetmişin?
- 3.Hayal Et: Diğer insan ne hissediyor? Sen bu durumda ne hissederdin?
- 4.Sor: O kişiye ne hissettiğini sor.
- 5.Önem Verdiğini Göster: Kelimelerinle ve eylemlerinle ona önem verdiğini bilmesini sağla.

Empati kurabilen çocuk ne hisseder? Ve ilerde nasıl bir yetişkin olur?

- Kendi duygularının farkındadır ve ortak duygularla ilişkilendirilebilir.
- Kendi duygularını başkalarının duygularından ayırt edebilirken belli bir durumda başkalarının neler hissedebileceğini düşünebilir. Bu duygulara sahip çocuklar ise ilerde yetişkin olduklarında “kendi mutluluğunun diğerinin mutluluğundan üstün olmadığını” ya da “ bir başkasının mutsuzluğuna rağmen mutlu olmanın gerçekten mutluluk olup olmadığını anlayan bireyler olacaktır.

EMPATİ SAHİBİ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN ANNE BABALARA ÖNERİLER

1-Diğerlerini Düşünme Davranışını Modellemek:

Çocuklar her zaman ebeveynlerinin yaptıklarını örnek aldıkları için en önemli noktalardan biri ebeveynlerinin kendi aralarındaki empatik kurgulardır. Ebeveynler bu noktada iyi modeller teşkil etmelidirler. Ayrıca ebeveynler çevrelerindeki kişilerle olan iletişimde yaşadıklarını, duygularını neler hissettiklerini çocukları ile paylaşarak onlara rehberlik edebilirler

2-Duyguları Adlandırmak:

Duyguları tanımlamak ve etiketlemek çocukların kendi duygusal dünyalarını organize etmelerine yardımcı olacaktır. Okul öncesi dönemde pek çok çocuk mutlu ya da üzgün olmak kelimelerini kullanır ancak sıklıkla ne hissettiklerini tam olarak anlatmak konusunda yetersiz kalabilirler. Çocuklara bol bol hikayeler okumak, kuklaları konuşurarak duygularını ifade edecek kelimeleri kullanmak faydalı olabilir. Çocuk bir kez kendi duygularını anlarsa başka insanların duygularını da anlar ve eylemleri başkalarını etkilediğinde kendi duygularından referans alabilmektedir.

3-Duyguları Yorumlamak:

Çocuğun özfarkındalığının artması ve başkalarını anlaması için öncelikle anne ve babasının onun nasıl hissettiğini anlaması ve onaylaması gerekir. Örnek “O oyuncakla sen oynamak istediğin için kızgın hissedebilirsin. Ama eşyalara zarar vermiyoruz.



Ya da “Ben” içeren mesajlarla(Bana bir şeyler attığında üzülüyorum”)Öz farkındalığı modelleyebilirsiniz. Üzüntü ya da öfke gibi duyguların kabul edilemez olduğu öğütlenen çocuklar, çoğunlukla kendilerini anlamak ve ifade etmek konusunda bocalarlar. her ne kadar ebeveynlik dürtülerimiz bize çocuğumuz bocalarken devreye girip müdahale tememize neden olsa da asıl yapılması gereken müdahale etmek yerine bu zor duyguları azaltmadan yargılamadan bu duygularla başa çıkılmalarını desteklemek önemli. Örneğin Arkadaşın sence ne hissediyor? Ona nasıl yardımcı olabilirsin? Özür dileme gibi bir davranışı da model alarak öğrenmesini sağlayabiliriz.

4-Oyuncak Bebeklerle Oynamak:

Küçük çocukların bebeklerle yaşadığı etkileşim, sosyal beceriler geliştirmeleri açısından oldukça önemli. Örneğin Amerika'nın bazı okullarında uygulanan Roots of Empathy/Empatinin Kökleri isimli programı, bir bebeği ve bebeğin ailesini sınıfa getirerek öğrencilere nasıl empati gösterilebileceğini öğretmeyi amaçlıyor. Bebek sınıfı keşfederken onun yaşadıklarının neler olabileceği sınıftaki öğrencilere soruluyor. Bu arada konu hakkında eğitilmiş bir kişi, öğrencilere bebeğin duygularını ve hislerini adlandırmalarında yardımcı oluyor. Bebeğe ve onun savunmasızlığına odaklanmak öğrencilerin empati duygusunu deneyimlemelerini sağlıyor. Bu da gelecekte kendi duygularını tanımlamalarını kolaylaştırıyor. Öz-farkındalıkları arttıkça, saygılı ve değer veren ilişkiler kurabilmek konusunda daha iyi olmaya başlıyorlar. Evde ya da yakınınızda bir bebek yoksa, oyuncak bebekleri deneyebilirsiniz. Oyuncak bebekler, çocukların bebekleri giydirmelerini, beslemelerini ve onlara bakmalarını teşvik edebilir. Özellikle yetişkinler de bu bakıma katılır ve modellerse.

5-Canlandırma Oyunu:

Çocukların kendilerini regüle etmelerine (davranış ve duygularını düzenleme, kendini sakinleştirme) ve pozitif ve negatif duyguları birleştirmelerine yardımcı olur. Çocuklar farklı kişiliklere büründüklerinde, o "karakterin" içindeki ikilemlerle karşı karşıya kalırlar ve problemleri çözerler. Özünde, empati duyma konusunda bir "deneme sürüşü" yapıyor olurlar. Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi oyun araştırmacısı Dorothy Singer'a göre "-miş gibi yapmak" çocukların diledikleri herkes olabilmelerini sağlıyor. Bu yolla duygularla başa çıkmayı; karmaşık ve büyük bir dünyayı küçük ve yönetilebilir bir boyuta getirmeyi ve paylaştıkça, sıra bekledikçe ve birbirleriyle işbirliği yaptıkça sosyal olarak "ustalaşmayı" öğreniyorlar.

6-Birlikte Okumak:

Araştırmacılar hikaye okumanın çocuklarda empatiyi geliştirdiğini ortaya çıkardı. Çocuk kitabı yazarı ve illüstratör Anne Dewdney şöyle diyor: "Bir kitabı açtığımızda ve sesimizi ve hayal gücümüzü bir çocukla paylaştığımızda, o çocuk dünyayı başka birinin gözlerinden görmeyi öğrenir." Bu nedenle resimli kitapları, empatinin "el kitapları" olarak görmeye başlayın. Ebeveynler, çocukları ile birlikte bir karakterin vücut diline ve yüz ifadesine bakıp ilgili duyguları belirlemeye çalışabilirler. Ebeveynler okurken durup şunları sorabilir: Sence bu ona kendini nasıl hissettirdi? Bu sana kendini nasıl hissettirir? Daha iyi hissetmesini ne sağlar?

Başka insanların da duyguları olduğunu ve bu duyguların önemli olduğunu anlama olarak özetlenebilecek empati, öğrenilmiş bir davranıştır. Bu öğrenme henüz bebeklikte başlar. Wisconsin Üniversitesi'nden Carolyn Zahn-Waxler çok güzel özetliyor bunu: "Empatinin bir geni yok." Empatinin geliştirilmesinde ebeveynler, başkalarının duygularını açıklamaktan arkadaşlarla ve kardeşlerle olumlu sosyal davranışları teşvik etmeye kadar pek çok konuda anahtar bir rol oynuyor. Oyun ortamlarındaki oyuncaklar ve oyun şekilleri de aynı derecede önemli olduğunu unutmamak gerekiyor.

21. YÜZYILIN EN KRİTİK BECERİSİ "EMPATİ"

Oracle'in sosyal bulut grup başkan yardımcısı Meg Bear, empatiye diyor Bear, kişisel ve mesleki başarı söz konusu olduğunda bu becerinin "iyi olan ile harika olan arasındaki fark" olduğuna inanıyor. Kaliforniya Üniversitesi araştırmacıları da Bear'ın bu iddiasını destekliyor. Araştırmacılar empatiyi "başka insanların duygularını algılama becerisine eşlik eden bir başkasının ne düşünüyor ya da hissediyor olabileceğini hayal edebilme yeteneği" olarak tanımlıyorlar.

Empati aynı zamanda mutluluk da veriyor. Empati duyan insanların diğer insanlarla daha güçlü bağları oluyor ve bu insanlar işbirliği yapmaya, etkin bir şekilde müzakere etmeye, şefkat göstermeye ve destek sunmaya daha istekli oluyorlar. Empati duyan insanlar iyi birer takım oyuncusu oluyor ve işverenler de bunu fark ediyorlar. Bu beceri artık o kadar önemli bir hale geldi ki, İngiltere'deki bir araştırma ekibinin okullar üzerine yaptığı altı aylık bir araştırmada okullar, öğrencilerinin elde edecekleri en önemli üç



kazanım arasına empatiyi de koydu. Bir başka çalışmada ise iş verenlerden "İş Yerinde Başarılı Olmak İçin İhtiyacınız Olan 20 İnsan Becerisi" ile ilgili bir liste hazırlamaları istendiğinde, empati bu listenin beşinci sırasına yerleşti.

Empati problemleri düşünceli bir şekilde çözmeyi sağlar. Empatik problem çözümler kendilerini başkalarının yerine koyarlar. Ayrıca kalıcı ve daha büyük problemleri çözmek için başkalarıyla birlikte çalışmaya isteklidirler. Bilgilerini ve uzmanlıklarını biriktirip saklamak yerine kendilerini "bilişsel işbirliğine" açarlar. Böylece hastalara, müşterilere, öğrencilere ve hatta ilgi alanlarına çok daha etkin bir şekilde hizmet ederler. Yapılan bir diğer araştırmaya göre empati ile cesaretin bağlantılı olduğudur. Dr. Brené Brown, asıl büyük cesaretin mükemmellikten uzak ve kırılabilir olduğunu açığa çıkarmak, korkuya kapılmadan dolu dolu yaşayabilmek olduğunu söylüyor. Yazara göre mükemmel olmadığını bilmenin gücü kendini kontrol etmekten, kendini kabul etmenin gücü bize "başkalarını kabul etmemizi" sağlayacak açıklığa sahip olmamızı sağlama-sından kaynaklanıyor.

Kaynakça:

- Goleman, D. Duygusal Zeka Neden IQ dan daha Önemlidir?, Çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, 1995.
- Dökmen, Üstün (1996) "Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati". Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Rogers, Carl (1975). "Empatik Olmak Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir". (İngilizceden Çeviren: F.Akkoyun). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 16(1).
- Triple P - Olumlu Annebabalık Eğitimi Seminerler Dizisi
- 5N1K Gelişim Akademisi
- Empatiyle Gelişmek, Empatiyi Geliştirmek Çocuk ve Empati – Pegem Yayıncılık



SNİK
GELİŞİM AKADEMİSİ

EQ TESTİ FORMU

PUANLAMA

Her cümleyi, aşağıdaki sisteme göre puanlayınız.

Kesinlikle katılmıyorum	(1)	Çoğunlukla katılmıyorum	(2)
Kısmen katılmıyorum	(3)	Katılıyorum	(4)
Çoğunlukla katılıyorum	(5)	amamen katılıyorum	(6)

EQ SORULARI	PUAN	EQ SORULARI	PUAN
1-Hayatımı nasıl yönlendireceğime karar verirken hem negatif hem de pozitif duygularımı kullanırım		16-Soğukkanlılık, uyarılmışlık ve odaklanmışlık " kuşağına kolaylıkla girebilirim	
2-Negatif duygular yaşantımda neyi değiştirmem gerektiğini anlamamda yardımcı olur		17- Uygun zamanda negatif duygularıyla yüzleşir, gözden geçiririm	
3-Baskı altında sakin olurum		18-Beni tedirgin erden bir olaydan sonra kendimi sakinleştirebilirim	
4-Her an duygularımı yönlendirebilme yeteneğim var		19-Gerçek duygularımı bilmek kendimi iyi hissetmemde büyük önem taşır	
5-Rekabet ortamında sakinleşip, yaşamın gerektirdiği yöne yönelirim		20-Doğrudan ifade etmeseler de başkalarının duygularını çok iyi anlarım	
6- Rekabet ortamında, eğlenme, hoşlanma, dövüş ruhu, mizah gibi geniş bir pozitif duygu yelpazesine sahip olurum		21-Yüz ifadelerinde insanların duygularını okumakta başarılıyım	
7-Hissettiklerimden kendim sorumluyum		22-Verimli olmam gereken bir olaya çağrıldığımda, negatif duygularımı hemen bir kenara bırakırım	
8- Bir şey beni altüst etse de kolaylıkla duygularımı kontrol edebilirim		23-Başkalarının gereksinimlerinin bir işareti olabilecek küçük sosyal işaretleri hemen fark ederim	
9-Başkalarının sorunlarını etkin olarak dinleyebilirim		24-insanlar beni başkalarının duygularını etkileyen bir takım kaptanı gibi görür	
10-Negatif duygularımı evirip çevirmem üstünde durmam		25-Gerçek duygularının farkında olan insanlar yaşamlarını daha iyi yönlendirebilirler.	
11-Başkalarının duygusal gereksinimlerine duyarlıyım		26-Başkalarının ruh halini çoğunlukla düzeltebilirim	
12-Diğer insanlar üzerinde sakinleştirici bir etki yaratırım.		27-İlişkiler için öneri alınabilecek uygun bir kişiyim	
13-Engeller karşısında kendimi yeniden ve yeniden motive etme yeteneğim vardır.		28- Başkalarının duygularını kuvvetle hissedebilirim	
14-Yaşamın zorluklarını aşmada yaratıcı olmaya çalışırım		29-Kişisel hedeflerine ulaşmaları için kendi motivasyonlarını artırmada kişilere yardım ederim	
15-Başka insanların ruh haline, motivasyonuna ve isteklerine uygun davranırım		30-Negatif duygulardan kolaylıkla kurtulabilirim	

Duygusal Özellik	Soru No	Puan
Özbilinç	1-2-4-17-19-25	
Kendini Yönetme	3-7-8-10-18-30	
Motivasyon	5-6-13-14-16-22	
Empati	9-11-20-21-23-28	
Sosyal Becerileri	12-15-24-26-27-29	

Duygusal Özellik	Çok güçlü	Gelişme istiyor	Çok gelişme istiyor
Özbilinç	31 (+)	26-30	25 ve (-)
Kendini Yönetme	32 (+)	27-31	26 ve (-)
Motivasyon	31 (+)	27-30	26 ve (-)
Empati	31 (+)	26-30	25 ve (-)
Sosyal Becerileri	30 (+)	25-29	24 ve (-)



www.gelisim.k12.tr