

Hayat Değişiyor

Kavramlar ve Beceriler

- Duygusal zekâ
- Kendini algılama

Durum & Egzersiz

Martin, yakın zamanda dul kalmış 40 yaşında bir babadır. Karısı Ana, ondan üç yaş küçüktü ve içinde bulunduğu otobüse hızlı bir minibüsün çarptığı bir araba kazasında öldü. Bundan dolayı, Martin şu anda Down Sendromlu olan 13 yaşındaki çocukları Hugo'dan tek başına sorumlu.

Martin, serbest çalışan ve çok çalışan bir tesisatçı ve Ana, bir mağazada bir tezgahtardı. Her ikisi de gençken iş için Madrid'e taşındı, birbirleriyle tanıştılar ve sonunda bir aile kurdular. Her ikisinin de geleneksel olarak Katolik kökenli olduğu ve işlerinin sağlam olduğu göz önüne alındığında, Hugo'nun Down Sendromu olacağını bilmelerine rağmen hamileliğe devam ettiler. Ancak, Ana ne yazık ki vefat ettiğinde, zorluklar katlanarak arttı.

Martin hala çalışıyor ve yakınıni kaybetmiş ailesinin ihtiyaçlarını karşılayabiliyor ancak işinin doğası büyük Madrid metropol bölgesinde minibüsünde uzun saatler boyunca seyahat etmesini zorlaştırıyor. Yakında çalışan Ana'nın her gün Hugo'yu okuldan alması ve eve erken getirmesi gerekiyordu, ama ne yazık ki bu artık mümkün değil. Martin, çok fazla acı çekmesine rağmen, Madrid'in çok büyük bir şehir olmasıyla, okuldan eve giderken, akşam gelinceye kadar kendisiyle ilgilenmesi için Hugo'ya güvenmesi gerekiyor.

Hugo'nun, annesini kaybetmiş olması gerçeğiyle kötüleşen ruh hali ve değişimleri ile karmaşık bir yaşa girmesi işleri zorlaştırıyor. Özel ihtiyaçları olan öğrencilere verilen dikkat ve kaynakların hiçbir zaman en iyisi olmadığı, büyük oranda aşırı yüklenmiş İspanyol halkının bir parçası olduğunu düşünüldüğünde bu, onun okuldaki performansını etkiliyor,

Bunu düzeltebilecek bir alternatif, Martin'in Hugo'ya okulları değiştirmesi ve özel ihtiyaçları olan çocuklarla çalışan uzmanlarla özel bir okula gitmesi olabilirdi, ancak bunu karşılayabilmesi için daha uzun saatler boyunca çalışması gerekiyor. Her şey o kadar büyük bir sıkıntıya giriyor ki, Martin bütün bunlardan dolayı kendini oldukça fazla yük altında hissediyor ve çıkış yolu göremediği bir depresyon durumuna giriyor.

Etkinlik:Tartışma (Kendini tanımak)

Şimdi bu örnek olayı okuduğunuza göre, PeerCare aracılığıyla edindiğiniz duygusal zeka becerileri çerçevesinde neler olduğunu düşünmeye çalışın.

Denemeniz için önerdiğimiz şey çevrimiçi bir anketi doldurmak Kendinizin farkında olma ve proaktif davranma yeteneğinizi geliştirmek için sonuçları kullanabileceksiniz .

Karakter üzerine VIA Enstitüsü'nün, birçok dilde sunulan kısa bir anketi var ve bu, dünyanın her yerindeki insanların kişiliğinde hangi özelliklerin baskın olduğunu keşfetmeleri ve kendini algılama ve farkındalık faaliyetlerinde bulunmaları anlamına gelmektedir.

Bu etkinliğin ilk adımı, her katılımcının 10 dakikalık anketi (<https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>) doldurması ve sonunda oluşturduğu raporu indirmesi olacaktır. Herkes sonuçları inceleyip, ilk üç güçlü yönünü tartışır.

- Herkes raporun gösterdiğine katılıyor mı? Değilse, kendi algılarının anket sonuçlarından farkı nedir?
- Katılımcılar bu güçlü yanlara karşı koymak için üç zayıf yön söyleyebilir mi? Bunlar neler?
- Katılımcılar, özenle görev alırken kullandıkları güçlükleri azaltmak ve zayıf yönlerini en aza indirmek için herhangi bir yol düşünebilir mi?

Bu küçük aktivite tamamlandıktan sonra (şahsen veya platformda), katılımcılar kendilerini daha iyi anlayabilecek ve duygusal yönetim becerilerini geliştirmeye yönelik, yani kendilerini tanıma yolunda ilk adımları atacaklar.

