

Zeka Çoklu Bir Olgudur

IQ: Zekanın ölçümü için çoğumuzun kulak aşinalığı olduğu IQ testi yapılır. Fakat IQ sadece **beyinsel zekamızdır**.

EQ : Türkçe karşılığı, **duygusal zeka**. EQ'su yüksek bireyler, beyinlerinin sağ lobunu daha iyi kullanırlar. Sözel yetenekleri yüksektir. Ayrıca **sosyal ilişkilerimiz de EQ ile doğru orantılıdır**.

SQ: **Ruhsal zekadır**. Bireyin kendi içsel dengesi, ruhsal zekası olarak tanımlanabilir. Aslında SQ, bizim IQ ve EQ'muzun toplamı olarak değerlendirilebilir. SQ'nun gelişmesi IQ ve EQ'yu da bu doğrultuda geliştirecektir. SQ, sözel zeka soruları çözerek geliştirilebilir, bu sayede hem hayal gücümüzü hem de sözel zekamızı kullanarak beyindeki sinapsları harekete geçirecektir.

BEYİN GELİŞTİRMENİN YOLLARI

Erkeklerde 16-18, Dişilerde 15-17 yaşa kadar zihinsel gelişim oldukça hızlıdır. Bu yaştan sonra zihin geliştirme süreci azalır ve 30'lu yaşlara kadar daha yavaş bir şekilde devam edebilir.

Oyun ve Egzersizlerle Beyni Geliştirme:

Yetişkinler için **spor yapmak**, çocuklar için **oyun oynamak** fiziksel egzersiz olarak değerlendirilir.

Aynı zamanda çocuklar için de uygun spor programları olduğunu unutmamak gerekir. Spor yapmak kan akışını hızlandırır, beyne giden oksijen miktarını artırır ve zihin geliştirmek adına önemli katkı sağlar.

Zeka oyunları; hem çocuklar, hem de yetişkinler için **en etkili beyin geliştirme tekniklerinden** biridir. Sudoku, satranç, mangala...

Zeka demek IQ demek değildir, her bireyin baskın olduğu zeka türünde gelişimi sağlanabilir. Bunu daha iyi anlamak için çoklu zeka kuramını incelemekte fayda vardır.

SAĞ BEYİN GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

İşte sağ beyin geliştirme egzersizlerinden bazıları:

- Resim çizmek,
- Enstrüman çalmak,
- Şarkı söylemek,
- Kitap okumak,
- Kurgu yapmak, kompozisyon çıkarmak,
- Evcilik türü hayal gücü gerektiren oyunlar oynamak,
- Renkli ve sesli zeka oyunları oynamak

SOL BEYİN GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

İşte sol beyin geliştirme egzersizlerinden bazıları:

- Matematik problemleri çözmek,
- Bulmaca çözmek,
- Yazı yazmak
- Kitap okumak (Kitap okumak hem sağ, hem de sol beyin geliştirme egzersizi niteliğindedir),
- Yeni bir dil öğrenmek,
- Evcilik türü hayal gücü gerektiren oyunlar oynamak,
- Kuralları olan zeka ve strateji oyunları oynamak

Sol Beyin

- Seri olayları-öğeleri birbirini izleyen olayları algılar
- Davranışların sırasını kontrol eder
- Seri davranışları kontrol eder
- Konuşmak
- İnsan konuşmalarını algılamak
- Okumak, yazmak-sözel etkinlikler



Sağ Beyin

- Olayları eşzamanlı yorumlar
- Geometrik bir şeklin her tarafını görerek formunu algılamak
- Bir duruma ilişkin tüm öğeleri görerek bu durumun ne anlama geldiğini anlamak
- Yüz ifadelerinin yorumlanması

