

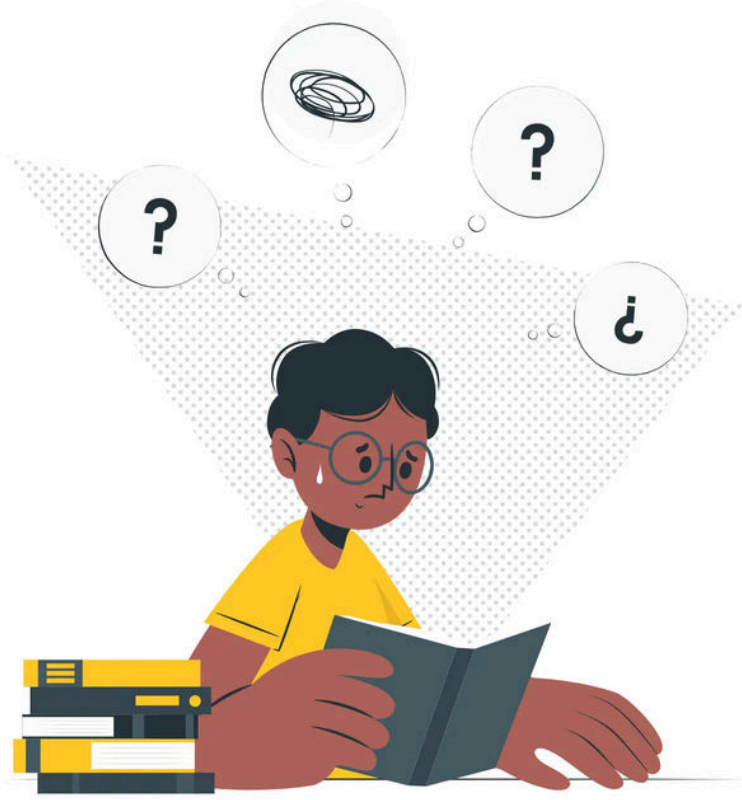


VAN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ NEDİR? ÇOCUKLARA NASIL KAZANDIRILIR?

VELİ BİLGİLENDİRME
SUNUSU

<https://van.meb.gov.tr>

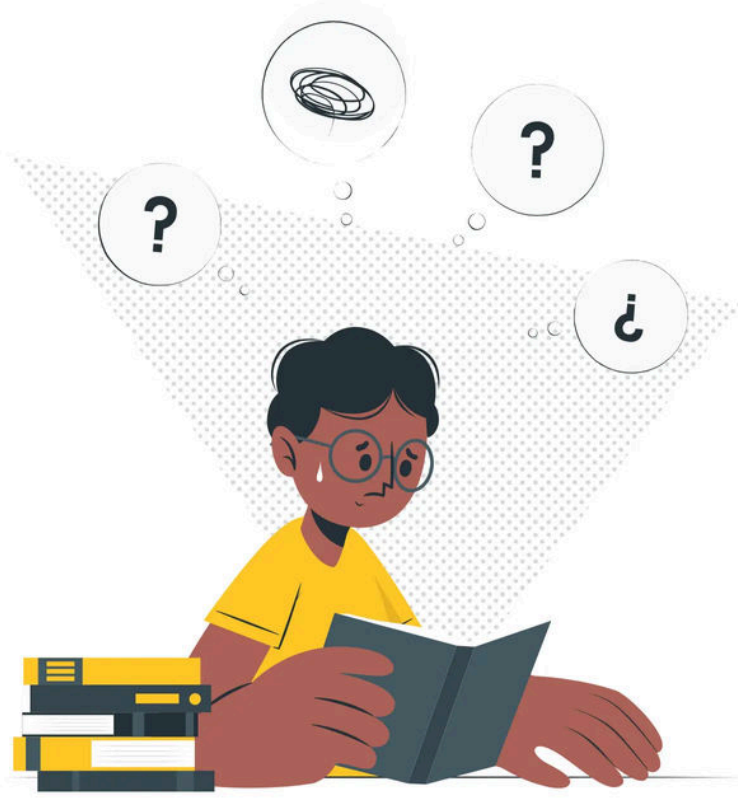


Değişen ve dönüşen eğitim-öğretim ortamı, öz-düzenleme becerilerini henüz uygulayamayan öğrenciler için bazı zorlukları beraberinde getiriyor.

Çağdaş eğitim uygulamalarında yaşanabilecek en önemli sorunların başında öğrencilerin **motivasyonu, zamanı yönetimi ve sorumluluğu alabilmeleri** gibi sorunlar gelmektedir.

Öğrenenlerin kendi öğrenme süreçlerindeki sorumluluklarına ve otonomiye vurgu yapan **öz düzenleme** kavramı 80'li yıllarda gündeme gelmiştir.

ÖZ DÜZENLEME NEDİR?



Öz düzenleme,

- bireyin belirli bir hedefe yönelik davranışını,
 - motivasyonunu ve
 - öğrenme birimine ilişkin bilişini kontrol etmesini
- içeren etkin bir süreç olarak tanımlamıştır.

HEDEF BELİRLEMEK GEREKİYOR

Bunlardan ilki ve belki de olmazsa olmazı **hedef belirlemedir**. Öz-düzenleme ile ilgili kuramsal bilgiler, hedef belirleme, planlama yapma, izleme ve değerlendirme adımlarının öz-düzenleme sürecinin bir parçası olduğunda hem fikirdirler. Söz edilen bu rutinlerin hepsi bir hedefe ulaşmak için kurgulanmıştır.

Güne başlama rutinlerini düşünüldüğünde; Ebeveynler için bu rutin iş yerinde en verimli çalışma gününü geçirme hedefi ile kurgulandığından belki içinde iyi bir kahvaltıdan sonra şöyle koyu bir kahve ve bir parça çikolata ile en sevdiği şarkıyı barındırır. Aynı evde yaşayan bir ilkokul öğrencisi için ise kahvaltıda o gün oynayacağı oyunları ebeveynlerine anlatmayı ve evden çıkmadan okul çantasını son bir kez kontrol etmeyi içerir. Sonuç olarak herkesin ortak hedefi "iyi" bir gün geçirmektir.



HEDEFLER: YAKIN, ORTA VADELİ VE UZAK

Bu nedenle uzak, yakın, orta vadeli hedefler olmalı. Bu kademeli hedefler kişinin kendisine nasıl çeki düzen vereceğini hatırlatır. Henüz yolun başında mı? Ortasında mı? Uzak mı? Yoksa çok mu yakın? Eğer kişinin hedefi olmazsa bu değerlendirmeyi yapamayabilir.



Öz düzenleme becerilerinin kazandırılmasında planlama, izleme ve değerlendirme ile ilgili izlenebilecek birçok strateji mevcut. Yetişkinler (öğretmen, anne-baba, dede-nine vb.) kendi rutinlerinden hareketle çocuklarına model olabilir. Öğrencilere öz düzenleme becerilerinin kazandırılması, onların kendini tanıması, kendi davranış ve bilişsel süreçlerini ayarlayabilmesi, okula, arkadaşlarına ve bulunduğu çevreye uyum sağlayabilmesi açısından oldukça önemlidir.

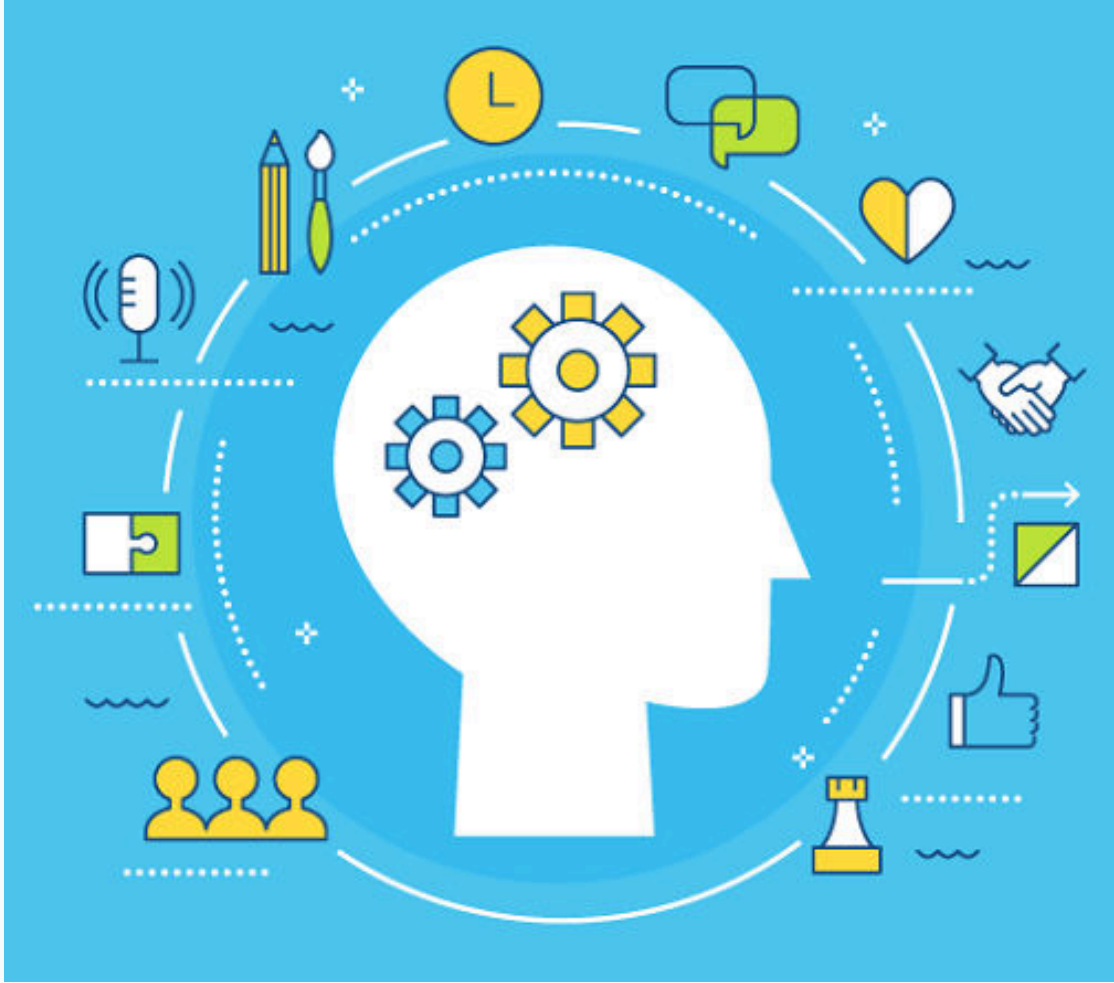
ÖZ DÜZENLEME ÇOK YÖNLÜ BİR YAPIDIR

Öz düzenleme kavramıyla ilgili açıklamalarda genel olarak, çocukların öğrenme süreçleri üzerinde bilişsel, davranışsal ve motivasyonel olarak önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda **öz düzenleme**; dikkat düzenleme (dikkat sağlama ve bilgiyi akılda tutma, dikkatini temel öğelere verme, dikkatin dağılmasını engelleme ve gerektiğinde dikkati başka yöne kaydırma) duygu düzenleme (duyguların tanımlanması ve nitelendirilmesi ve negatif uyarılmayı hafifletme ve öfkeye tahammül göstermeyi de içerir) ve davranış düzenleme (davranışsal dürtülerin kontrolü ve motor kontrol), boyutlarını içeren çok önlü bir yapıyı içermektedir.

Öz düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar çocuğun nasıl kendi öğrenme sürecinin uzmanı olabileceğine cevap aramaktadır. Çocukların sorunlardan yalıtıldığında değil, sorunlarla mücadele edebildiklerinde kişiliklerini güçlendirdikleri belirtilmektedir. Bu nedenle erken yıllardan itibaren çocukların öz düzenlemelerini artıracak ebeveyn tutumlarına, eğitim programlarına ve öğretmen yaklaşımlarına ihtiyaç giderek artmaktadır.



BU BECERİLER NEDEN ÖNEMLİ?



Bu becerileri içselleştirenler, kendi yaşamlarını kontrol etme ve düzenleme gücüne sahiptirler. Gerektiğinde de davranışlarını izlerler, yeteneklerini değerlendirirler ve davranışlarını yönetebilirler. Beslenme, çalışma durum ve şekilleri, toplumda yaşayış biçimleri, dinlenme ve eğlenme biçimleri gibi tüm kişisel işlerde insanlar kendi yaşantılarını kendilerine göre ayarlayabilirler. Öz-düzenleme becerilerine sahip bir öğrenen olmak, hem yüz yüze eğitim ortamlarında hem de uzaktan eğitim ortamlarında nitelikli öğrenme deneyimleri için gerekli ön koşullardan biridir.

BEBEK DOĐDUĐU ANDA BAŐLAR

Bebek dođduđu andan itibaren aslında öz dűzenleme becerilerin geliŐebilmesi için gerekli kapasiteye sahiptir. Ancak anne babanın bebeđe sunduđu deneyimler ile bu kapasitenin ne kadarını kullanabilecekleri bebeklerde farklılık gűsterir.

İlk yıllarda bebeđin ebeveynleri ile kurduđu iliŐki bebeđin odaklanmasına, çevreden gelen uyarınları anlamlandırmasına yardımcı olur. Çocuklar çevresindeki bireylerin uyarılarını hatırlamak ve uygulamak için "temsilleŐtirme" ve "bellek" kapasitelerine ihtiyaç duyar. Bu kapasiteler 12-18 aylarda ortaya çıkmaktadır. 12-18 aylarda çevreden yapılan isteklere uyma yeterliđine sahip olurlar ve uyma yeterliliđi öz dűzenlemenin önemli basamaklarından biri olarak gűrűlmektedir. Anne-babaların isteklerine karŐı farkındalık gűsterir, basit rica ve emirlere uyarlar. 24 ay civarında çevresinde kendini takip eden yetiŐkin olmasa dahi isteđi geciktirmeye ve davranıŐı kontrol etmeye, 36 ay civarında deđiŐen durumlara gűre öz dűzenleme yapmaya çalıŐtıkları gűrűlebilir



NE KADAR ERKEN OLURSA

Öz düzenleme becerisi, ne kadar erken yaşlarda kazandırılırsa çocukların akademik ve sosyal ve duygusal gelişimleri için önemli bir yaşam becerisidir.

Okula uyumları da o denli kolay olur.

Öz düzenleme becerisinin erken yıllarda desteklenmesi; çocukların hem okul hem de gündelik yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin çözümünde gayret göstermeleri, farklı güçlüklerle karşı mücadele etmeleri ve stresle başa çıkabilmede izlenecek yolları bulmaları ve kendilerine olan güvenleri açısından önem taşımaktadır. Bu dönemde kazanılan öz düzenleme becerisi kalıcı olmakta ve öz düzenlemenin temelini oluşturmaktadır.

Literatür çok erken yaşlardan başlayarak geliştirilebileceğini ve yaş ilerledikçe de beceriye dönüşebileceğini de belirtir. Okul yaşantısında öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin desteklendiği öğrenme ortamlarının tasarlanması bu nedenle çok önemlidir.



SORUMLULUKLARI HATIRLATILMALI

Çocuklara sorumluluklarının hatırlatılması, evde ders çalışmanın kurallarını ve önemini anlatılması gerekir. Ayrıca bu yönelim, zaman yönetimi becerilerini geliştirdiği oto kontrol mekanizmasını güçlendirmeye yardımcı olacaktır. Öz düzenleme becerilerinin kazandırılmasına yardımcı olacaktır.

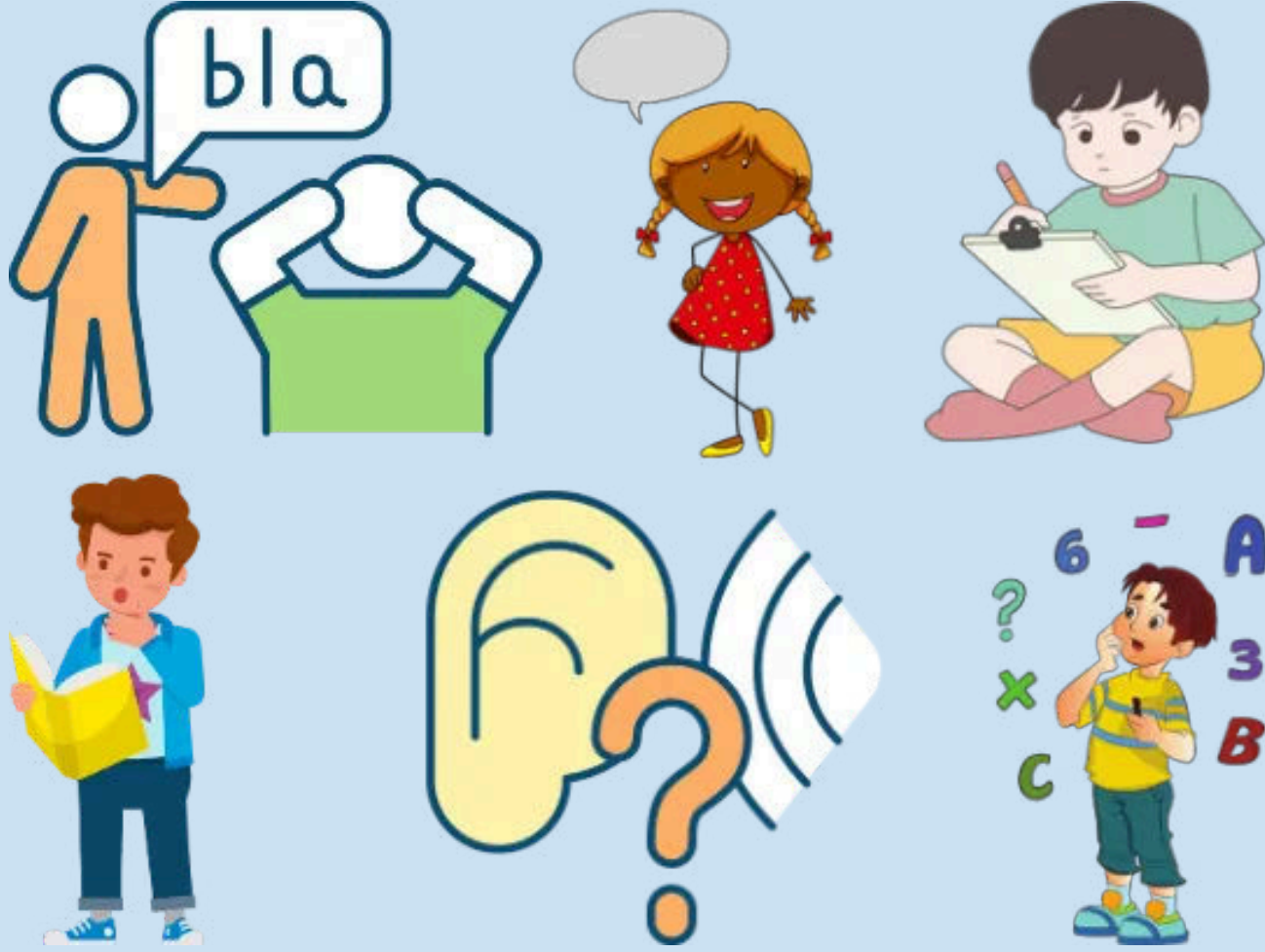


ÇOCUKLARDA HEDEF NASIL OLUŞTURULUR?

Esasında çocuklarda hedef oluşturmanın öz düzenleme becerileri ile yakından ilişkilidir. Hedef oluşturmada en önemli görev ailelere düşer, özellikle erken yaşlarda. Tüm süreçlerde aile üyelerinin cesaretlendirici bir tavır ile basit ve kısa süreli hedefleri çocuklarına sunmaları, doğru bir ilk adım olacaktır. Hedef koyabilme becerisi ne kadar erken kazandırılırsa çocuk için o kadar yararlı olacaktır. Kuşkusuz hedef koyma derken ailelerin hayallerinden, kendi yapamadıklarını çocukları aracılığıyla gerçekleştirmek istemelerinden söz edilmiyor.



EBEVEYNLERİNİ MODEL OLARAK ALIRLAR



Bu konuda da, pek çok davranışta olduğu gibi çocukların ebeveynlerden model aldığını unutmamak gerekir. Yani, hedef belirlemeyi de ebeveynlerden öğrenmektedirler. Yaş dönemine uygun olacak şekilde çocuklar için basit ve uygulanması kolay hedefler belirlenmelidir. Çizgileri taşırmadan boyama yapabilmesi, oyuncağın amacına göre kullanımı, yeni bir şarkı öğrenme gibi.

ÖZGÜVENLERİ NASIL GELİŞİR?

Ebeveynler onlara sorumluluk verdikleri zaman çocuklarının daha da başarılı olmaya çalışacağını görecektir. Özgüvenleri ve hedef koyma becerileri gelişecektir. Bazı konularda seçenek sunmak da, hedef belirlemede yardımcı olacaktır. Örneğin, oyuncak alınacağı zaman belirlenen iki oyuncak arasında seçim yapması istenebilir.



Okul dönemi, çocuğun kendi kararlarını vereceği sosyal bir ortamdır. Ayrıca davranışlarının şekilleneceği sorumluluk alanları da olacaktır. Bu dönemde, akademik başarı ön plandadır. Sınavlardan yüksek not ile geçmek gibi yeni hedefler ortaya çıkacaktır. Bu dönemde en hassas nokta ise çocuğu iyi tanımadır. Çünkü hedeflerin yüksek beklentilerden arınmış olması, uzun süreli hedefe doğru yol alırken kısa süreli hedefleri besleyecektir. Ve bu durum daha başarılı sonuçlar doğuracaktır.

ÖZGÜVENLERİ NASIL GELİŞİR?

Bir öğrenciyi ele alalım. Uzun vadede okulu bitirip mezun olmak hedeftir. Orta vadede sınıf geçmek, kısa vadede ise sınavdan geçer not almak hedef olabilir.

Belirlenen hedef doğrultusunda bir plan ve çalışma yapılması gerekmektedir. Plan program genel olarak öğrencilerin gözünü biraz korkutsa da özenle hazırlanmış bir plan onları başarıya götüren en önemli adımdır.



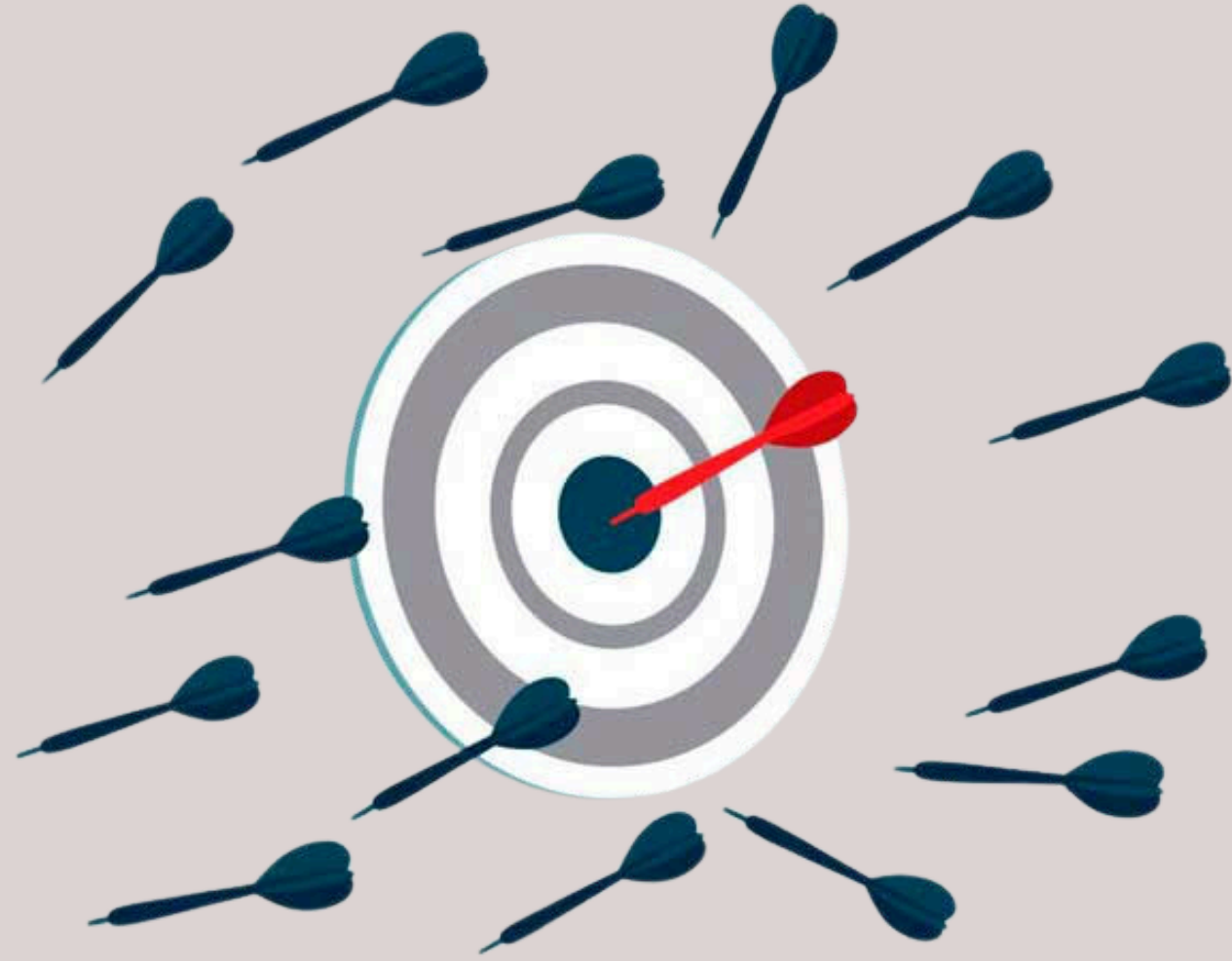
HEM AKADEMİK HEM GÜNLÜK HAYAT HEDEFLERİ

SMART



Kısa, orta, uzun vadeli hedef belirleme **SMART** olarak kısaltılan (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely – **Özgün, Ölçülebilir, Erişilebilir, Gerçekçi, Vakitli**) ve iyi bir hedefte bulunması gereken özellikleri anlatan bu özelliklerden yola çıkarak hem akademik hem de günlük hayatımızla ilgili hedefleri yapılandırabiliriz. Bu çerçevede oluşturulan hedefler öz düzenleme sürecinde bize yardımcı olacaktır. Çünkü net, ölçülebilir, biraz zor olsa da ulaşılabilir, gerçekçi ve tamamlama noktasında belli bir zaman sınırı içeren hedeflerin planlanması, planlama çerçevesinde yürütülmesi, izlenmesi ve değerlendirilmesi bu özellikleri taşımayanlara göre daha kolay olacaktır. Hedefimizle ilgili iyi bir planımız olursa hedefimizle aramızdaki mesafe azalmış olur. Gerçekten öyle olup olmadığını anlamak için bu aşamada kendimizi izlemeye ihtiyacımız var. Eğer planımı uygulamakta yeterince titiz davranmıyorsam hedefime ulaşmakta sorun yaşayabilirim.

HEDEF KOYMADA YAŞANAN SIKINTILAR



Süreci değerlendirirken hedeflerimizi, ulaşılabilir kaynakları ve içinde bulunduğumuz koşulları, planımızı, planımızı ne derece gerçekleştirebildiğimizi, duygularımızı nasıl yönettiğimizi, hangi stratejileri ne ölçüde kullanabildiğimizi gözden geçirmeli ve daha iyi bir performans için neleri tekrarlayıp neleri değiştirebileceğimizi tespit etmeliyiz.

İlgiyle dinlediğiniz için

Teşekkürler!

