

# ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME VELİ BÜLTENİ

Öz-düzenlemeli öğrenme, çocuğun kendisini tanıma işi ve kendi kendine öğrenebilmesi yolunda kullanabildiği her türlü işlem, teknik, taktik ve strateji olarak tanımlanabilir.

Öz Düzenlemeli çocuğun öğrenme ve öğrenme çevrelerini düzenleyip kontrol edebilmeleri için hedefler koyması, bu hedefleri gerçekleştirmek için stratejiler seçmesi, uygulaması ve hedeflerine yönelik süreçleri izlemesidir.

Öz düzenleme çocukları iki yönde etkiler. İlk olarak “Sosyal-duygusal öz düzenleme”, çocukların birebir ya da grup içinde etkili iletişim kurarak sınıf ortamına uyum sağlamasına ve deneyimlerinden yeni beceriler öğrenmesine imkan sağlar. “Bilişsel öz düzenleme” ise çocukların öğrenme için gerekli olan bilişsel becerileri ve problem çözme yetilerini geliştirmelerine yarar.

Öz düzenleme becerisine sahip olan bireyler duygularının farkında olabilmenin yanı sıra dürtülerini daha iyi kontrol edebilme becerisini de sahiptirler. Altmışlı yıllarda çocuklar ile yapılan bir deneyde 4- 5 yaş grubundaki çocuklara bir şekerleme sunulur ve şekerlemeyi veren yetişkin odadan bir süreliğine çıkacağını, o geri dönene kadar şekerlemeyi yememeyi başarırsa çocuğa bir şekerleme daha vereceğini açıklayıp, odayı terk eder. Deneyin bundan sonrasında çocukların davranışlarını izlemek oldukça eğlenceli ama aslında sonuçları da bir o kadar çarpıcı. Verilen ilk şekerlemeyi yeme dürtüsüne karşı koyabilen (anlık hazzı erteleyebilen) çocukların sonraki yıllarda okul başarısının daha yük-sek olduğu, sorumluluk sahibi bireyler oldukları belirlenmiş. Bunun yanı sıra bu çocukların sosyal iletişimlerinin daha güçlü olduğu da ortaya çıkmıştır.

Atalarımızın dediği gibi “Ağaç yaşken eğilir”. Yaşamın ilk yıllarından itibaren edindiğimiz deneyimler sonraki yıllardaki sosyal duygusal ve bilişsel yapılanmamızı etkiler. Öz düzenlemenin gelişmesinde aslında ilk aylardan itibaren oynadığımız oyunların ve kurduğumuz iletişimin büyük rolü var. Yani hiçbirimiz bir anda, kendiliğinden, duygularının farkında olan, olaylar karşısında davranış ve düşüncelerini planlayabilen, dürtülerini kontrol edebilen, hedeflerine ulaşmak için planlama ve organizasyon becerilerinin kullanabilen bireylere dönüşmüyoruz. Bu becerilerin hepsini yıllar içinde farklı deneyimler ile yavaş yavaş şekillendiriyoruz

## Öz-Düzenleme Enerji ve Zaman Alır

Çocuğun yorgun ve bitkin halleri, onun stres kaynaklarıyla mücadele için gücünün şimdilik tükendiği anlamına gelir. Bu nedenle çocuğunuzu geren ve rahatlatan şeyleri bilmek önemlidir. Bunları bilmek, çocuğun yaşam becerisi kazanmasında, onlarla kurduğumuz ilişkide, zorluklarla başa çıkmalarında ve iyi uyuyabilmelerinde işe yarayacaktır.

Dr. Stuart Shanker'in öz-düzenlemenin öğrenilme aşamaları hakkındaki örnekleme bu sürecin işleyişine biraz ışık tutuyor. Temelde yaklaşık olarak şöyle bir şeyden bahsediyor:

Öz-düzenleme araba sürerken belirli bir hızda sabit kalabilmek gibidir. Eğer sürekli olarak 75 km/s hızda hareket etmek istiyorsak yol şartlarını ve rüzgarı da hesaba katmamız gerekecektir. Araç sürmek trafikteki ve hız sınırlamalarındaki anlık değişimlere uymayı gerektirir. Gaza basmayı, fren yapmayı ve vites değiştirmeyi öğrenmek pratik ve zaman gerektirir. Bu süreç çocukların öz-düzenleme becerisinin gelişimine çok benzer. Bazısı gaza çok fazla basarken diğerleri vitesler arası atlamalar yapar. Bazısı da çok yavaş hızlanır. Çocuklar kendi optimum hızlarını bulmak ve sürdürebilmek için becerilerini geliştirirken zamana ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu süreç içinde stres kaynakları ve uyaranlarla baş etmeleri gerekir.

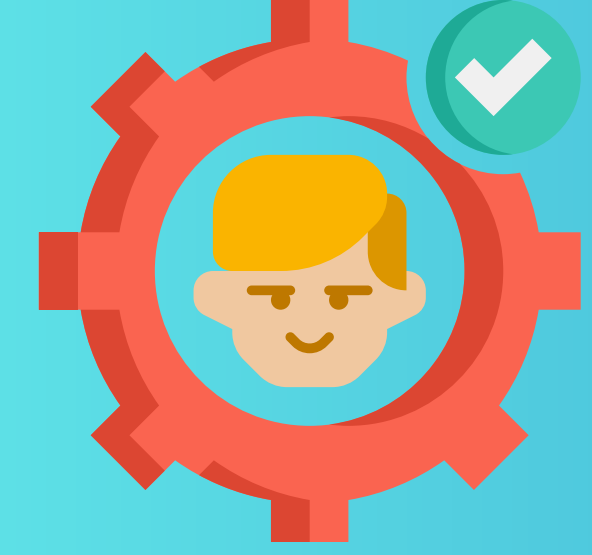
Bu açıdan da bakınca çocuklarımıza öz-düzenleme becerisi geliştirme sürecinde sadece zaman tanımamız değil, aynı zamanda desteğimizi de hissettirebilmemiz onlar için bir ihtiyaçtır diyebiliriz.

## ÇOCUKLARIN ÖZ DÜZENLEME BECERİSİ KAZANMASI İÇİN YAPILACAKLAR

-Öz yönetim çalışmaları mümkün olduğunca erken başlamalı, çocukların yaşına göre yönetilmeli, alışkanlık oluşana kadar tutarlı şekilde takip edilmeli, bu süreçte anahtar kelimenin sabır olduğu unutulmamalıdır.

-Planlama düzeni ve rutinler oluşturmak sürdürülebilirlik açısından çok önemli olsalar da en başta ateşleyici gücü yaratan unsur hedeflerdir. Çocuğun kendini tanıması ve uygun rol modellerle karşılaşması kendi hedeflerini oluşturabilmesi açısından önemlidir. Kitap okumak, başarılı insanların biyografilerini okumak ya da izlemek, üst eğitim kurumlarını ve meslekleri tanımak bu süreçte yardımcı olabilir. Teknolojik imkanları kullanarak kolaylıkla motive edici görsellere videolara, hikayelere ulaşabilir çocuklarınızla paylaşabilir onların ufkunun gelişmesine katkı sağlayabilirsiniz.

-Yapılan araştırmalarda aile ve ev ortamının öğrencilerin hem öz düzenlemeye yönelik algıları hem de ders başarısı üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Ailelerin sahip olduğu koşullar doğrultusunda elinden geldiğince öğrencilere bir çalışma odası oluşturmaları önemlidir. Aileler, çocuklarının evde bir çalışma planı doğrultusunda ders çalışmasına rehberlik etmelidir.



## ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

Başarı yalnız yetenek değil, disiplin, özveri, bağımsız ve ödünsüz bir kişilik, içten bir yurt ve insan sevgisi gerektirir.

Ancak o zaman, gerçek ve hak edilmiş bir başarı olur. Atilla İlhan

Uymayı beceremeyen, komuta etmeyi de beceremez.  
Benjamin Franklin

Başarı, zamanla kazanılan ve planlayabileceğin her şeyin ötesinde getiriler sağlayan küçük günlük disiplinler vasıtasıyla oluşur.

Robin Sharma

