



**KOÇ OKULU**



# PLANLAMA BECERİSİ NEDİR VE NASIL GELİŞİR?

**KOÇ OKULU, ORTAOKUL  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ**



Sevgili Velilerimiz,

Ara tatile girerken sizlere hem bilişsel hem sosyal-duygusal hem de günlük yaşama uyumda çok önemli bir yere sahip olan planlama becerileriyle ilgili bilgi vermek istedik.

Keyifle okumanız dileğiyle.



Planlama, bir problemi çözmek ve bir amaca ulaşmak için kullandığımız stratejiler ve kararlar dizisidir. Bir hedefe ulaşmak için gerekli eylemleri seçmemize, doğru sıralamaya karar vermemize, her bir görevi doğru bilişsel kaynağa yönlendirmemize, bir eylem planı oluşturmamıza ve oluşturduğumuz planı değerlendirmemize imkân sağlayan zihinsel bir süreçtir.

Planlamada iki temel bilişsel işlev ön plana çıkar: “Yaratıcı Düşünme” ve “Stratejik Düşünme.” Yaratıcı düşünme becerisi; problemlere farklı yaklaşımlar getirebilme ve orijinal fikirler ortaya koyabilme gücünü ifade eder. Bu özellikleri güçlü olan çocuklar, olaylara farklı bakabilir ve bir soruna birden fazla çözüm geliştirebilir. Stratejik Düşünme Becerilerinde ise karar verme ve farkındalık ağırlık kazanır. Yaratıcı Düşünme ile ortaya koyulan farklı çözüm seçenekleri ve kararlar arasında seçim yapabilme becerisi bu işlevin temelini oluşturur. Sosyal durumlarda doğru yargılara ulaşabilme, yeni karşılaşılmış bir durum için de planlı tepkide bulunma, stratejileri oluşturma ve kullanma, kendini gözleme ve değerlendirme bu alanda yer alır.

Planlama becerisi sadece akademik hayattaki gelişim için değil sosyal ve davranışsal gelişim için de önemlidir. Bu beceri ortama uygun davranışı sergileme, ileriye dönük tahminde bulunma ve dürtülerin emrinde olmadan hareket etmemizi sağlar. Yaptıklarımıza yönelik farkındalık geliştirdiğimiz en önemli aşamadır. Yemek yaparken, arkadaşınla nerede, kaçta buluşacağına karar verirken, araba kullanırken hangi yolları neye göre seçeceğine karar verirken vb. gibi yaşamın içinde karşılaşılan her durumda organizasyon becerilerimizi kullanırız.

## Öz Düzenleme ve Okul Ortamına Uyum

Öz düzenleme çocukların okul ortamına uyumunu 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 imkân sağlar. “Bilişsel öz düzenleme” ise çocukların öğrenme için gerekli olan bilişsel becerileri ve problem çözme yetilerini geliştirmelerine yarar.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KONU					
DÖNEM					
OKUL YILI					
NOTLAR					

**GÜNLÜK PLANLAYICI**

GÜNÜN ÖNEMLİ KONULARI

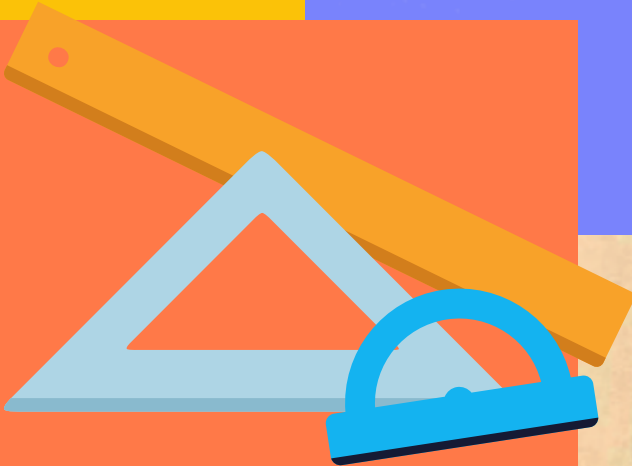
YAPILACAK ŞEYLER

YAKLAŞAN EV ÇALIŞMALARI / GÖREVLER



### Planlama Becerisi Düşük Olan Öğrencilerin Sınıf İçindeki Görünümleri:

- Çalışmalara nasıl ve nerede başlayacağı konusunda belirsizlik yaşarlar.
- Problemi matematik kurallarını dikkate almadan rastgele çözmek ya da matematik kurallarını uygun olarak kullanmada zorlanırlar.
- Ödev yaparken veya araştırma yaparken nasıl yardım alacaklarını ya da kimden yardım alacaklarını bilemezler.
- Yaptığı veya yapacağı işlerde emin olamazlar.
- Yapmayı planladığı iş için uygun materyalleri seçmede zorlanırlar.
- Karşılaştığı sorun durumlarıyla baş etmede zorlanırlar.
- Sosyal ilişkilerindeki sürekli uyarı almasına rağmen hatalarını düzeltmede zorlanırlar.
- Belirli bir günde veya belirli bir görev için çabalarını nereye odaklayacağını anlayan öğrenciler karmaşık görevleri kolaylıkla tamamlayabilirler. Günlük yaşam içerisinde planlama ve organizasyon becerileri gelişmiş çocuklar akademik yaşamlarında da bu becerileri kullanarak daha başarılı olmaktadır. Sosyal durumlara uygun çözüm geliştiren çocuklar, akademik çalışmalarda karşılaştığı sorulara da uygun çözümler geliştirdiği gözlenmektedir.





### Günlük Yaşam Rutininde Uygulanabilecek Aktiviteler:

- Planlama becerisinin geliştirilmesi için çocukların yaptıkları proje, ödev ve etkinlikler sırasında kendini gözleme ve değerlendirme fırsatı sağlamak önemlidir. Kullandığı yöntemler ile ilgili soru sormak çocuğun kendini kontrol etme becerisini geliştirmektedir.
- Çocuğun yapmayı düşündüğü, başarılı olduğu ya da olmadığı bir durum üzerine konuşmasını sağlayarak teşvik etmek önemlidir. “Nasıl yaptın? Neden yaptığın çalışmayı beğendin/beğenmedin? Nasıl yapsaydın daha iyi olurdu? Bir daha ki sefere neyi değiştirebilirsin?” gibi sorular sorulabilir.
- Çocuğun bağımsız yapabildiği işlerde müdahale edilmemeli, kendi başına yapabileceği her durumu çocuğun gerçekleştirmesine izin verilmelidir. Kendi ürettiği çözümler desteklenmeli ve motive edilmelidir. Kendi başına giyinme, yemek yeme, okul çantasını hazırlama, odasını toplama vb. davranışlar çocuğun özgüvenini artıracaktır.
- Takvim, ajanda, saat kullanımı ile kendi zaman planlaması konusunda desteklemek planlama becerilerinin gelişmesi açısından önemlidir. Çocuğun zaman farkındalığını kazanması için alışverişe gitme, sinemaya gitme, parka gitme, yemek yeme, uykuya hazırlanma gibi durumlar için süre koyulabilir. “Yemeğimizi yarım saat içinde yedikten sonra seninle parka gidebiliriz.” gibi cümleler kullanılabilir. İstenenleri uygun sürede yapılan davranışlar geri bildirimlerle desteklenmelidir.





- Çocuk ile zaman akışını kavrayabileceği şekilde hazırlanmış çizelgeler kullanarak günlük programlar yapabilir. Gün sonunda da planlara ne kadar uyabildiği birlikte değerlendirebilir.
- Çocuğa yaşadığı sorun ile ilgili çözümü hazır olarak sunmak yerine bir sorunla nasıl baş edilmesi gerektiği konusunda bilgi vererek farklı örneklerle anlatmaya çalışılmalıdır. Bir sorunla karşılaştığında çözüm yolu bulması için çocuk cesaretlendirilebilir ve konu hakkında düşünmesi için teşvik edilebilir. Gerektiğinde yardıma hazır olduğu belirtilebilir.
- Planlama gerektiren bir durumda (örneğin; yemeğe misafir gelecekse) sırası ile ne gibi hazırlıklar yapılması gerektiği sorulabilir, düşünmesi sağlanabilir, bu konu ile ilgili olarak yaşına uygun görevler verilebilir. Yemek menüsünü hazırlamak, alışveriş listesi hazırlamak, yemek için ihtiyaçları belirlemek gibi.
- Çocuğa okunan kitapta ya da izlenen filmde olan karakterlerin duygularını anlamaya, empati kurmaya ve duygu kontrolüne yönelik çalışmalar yapılabilir. Örneğin; "Sence Pamuk Prenses uykuya dalınca Yedi Cüceler ne hissetmiştir? Hikayedeki kahramanlara bir dev eklenseydi hikâyenin sonu nasıl değişirdi?" gibi sorular sorulabilir.
- Güne bazı sorularla başlayabilir ve bitirebilirsiniz? Örneğin güne başlarken; "Bugün hangi dersleriniz var? Zamanını nasıl geçireceksin? Hangi kaynaklara ihtiyacın var? Yardım etmek için ne yapabilirim?" gibi sorular sorulabilir. Gün sonunda ise; "Bugün ne öğrendin? İlgini çeken konu neydi? Yarını daha iyi hale getirmek için ne yapabiliriz?" gibi sorular sorulabilir. Güne başlarken ve bitirirken yapılan bu kısa ve temel konuşmalar önemlidir. Çocukların kendilerini organize etmelerine ve önceliklerini belirlemelerine yardımcı olur.



**Kaynakça:**

Uz. Psikolojik Danış. Meltem CANVER KOZANOĞLU,  
Süper Vizyon Notları

Ergin, T. (2017). Eğitsel rehberlik: Bilişsel işlevlerden akademik becerilere.

E. İşmen Gazioğlu & Ş. Mertol Ilgar (Ed.), Öğretmen ve öğretmen adayları için rehberlik içinde (6. basım, s. 70-96). Ankara: Pegem Akademi.

Center on the Developing Child, Harvard University, Executive Function & Self Regulation: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/> sitesinden erişilmiştir.

National Center for Learning Disabilities, Executive Functions 101.