



KOÇ OKULU

**ÖZ DÜZENLEME VE
OKULA UYUM**



**KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK
DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ
EYLÜL, 2022**

Öz düzenleme, birçok araştırmacı tarafından, bireylerin isteklerini, duygularını, davranışlarını, hatta algılarını bastırma ya da erteleme, sosyal normlara uyma, duygularını kontrol altına alma, hedefe yönelik uyarıcıya odaklanma ve dikkatini devam ettirme gücü olarak tanımlanmaktadır (Bauer ve Baumeister, 2011; Koole, van Dillen ve Sheppes, 2011; Posner ve Rothbart, 2009). Kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını düzenleyebilmesi okul, iş ve yaşamdaki başarı için çok önemlidir (Galinsky, 2010).

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 yönlü bir yapıyı içermektedir. Tüm boyutlar birbirinden farklı fakat birbirleri ile etkileşim içinde çalışırlar (Aydın, Ulutaş, 2017).



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.

Kaygı ile baş etmeyi ve düşünme becerilerini düzenleyebilmek, çocukların zorluklar karşısında yılmadan denemeye devam etmesini ve böylece yeni becerileri öğrenebilmesini mümkün kılar (SDÖ Akademisi, 2019).

Öz düzenlemede zorluk yaşayan çocuklarda görülen davranışlar:

- Anlamsız, aşırı davranışlar veya kontrolden çıkma
- Öfke nöbetleri
- Bir aktiviteden diğerine geçişte zorluklar
- Sırasını beklemede zorluklar
- Diğerlerine yakın olmakla ilgili güçlükler
- Çok hızlı hareket etmek veya hareket için çok fazla efor harcamak
- Düşünmeden eşyaları kapmak, atmak veya dokunmak
- Sırada yürümekte veya beklemekte güçlük
- Sosyal etkileşimde problemler (çok yüksek sesle konuşmak, çok yakın durmak, başkalarına dokunmak, vb.)



Öz Düzenleme Ruh Sağlığı İçin Neden Önemlidir?

- Bu beceriler erken çocukluk döneminde gelişir ve olumlu sosyal davranışları, okula hazır bulunuşluğu akademik empati kurabilmeyi olumlu yönde etkiler (McClelland ve Tominey, 2011).
- Bu beceriler sayesinde çocuklar yaşamın bir parçası olan stresli durumlarla baş edebilirler (Kayıplar, ebeveynlerin boşanması, vs.).

- Çocuklar öz düzenlemeyi öğrendikçe paylaşma, sırasını bekleyebilme, empati kurabilme, odaklanabilme gibi beceriler gelişir. Bu, çocukları bir başkasına bağımlılıktan daha bağımsız davranabilmeye taşır.
- Eğlence zamanının bitmesi nedeniyle hayal kırıklığına uğrasalar bile uyku zamanı ve oyunu bırakma, ödevde oturma gibi geçişlerde zorlanmazlar. Hikaye dinleme, oyun oynama ve yemek masasında oturma gibi durumlarda dikkatlerini kontrol edebilirler. Dikkatleri dağınık ama tekrar toplayabilirler.
- Zorlayıcı öğrenme görevlerini pes etmeden sürdürürler ve bağımsız bir biçimde strateji geliştirebilirler.



Çocukların Öz Düzenleme Becerisini Öğrenmelerine ve Uygulamalarına Yardımcı Olacak Stratejiler

- Çocuğunuzu karar verme süreçlerine dahil edebilirsiniz. Böylece çocuğunuz sizin nasıl düşündüğünüzü, kullandığınız dili, karar verme sürecindeki davranışlarınızı modellemeyi öğrenir. Örneğin, markete gitmeden önce nasıl alışveriş listesi oluşturduğunuzu veya ajandanızı nasıl kullandığınızı gösterebilirsiniz.
- Çocuğun bağımsız yapabildiği işlerde müdahale etmeyerek, kendi ürettiği çözümler karşısında destekleyerek özgüvenini arttırabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun fikirlerini de kapsayarak ve değer vererek onun bağımsız ve aktif bir şekilde düşünme becerilerini geliştirmesine ve kendine güvenmesine yardımcı olabilirsiniz.

- Çocuğunuz okulda güne planlamayla başlar. Bunu evde de gerçekleştirebilirsiniz. Rutinler oluşturabilir, çocuğunuzun takip etmesini sağlayabilirsiniz.
- Yeni bir durumdan ne bekleyeceklerini bildiklerinde küçük çocukların davranışlarını kontrol etmeleri daha kolaydır. Bu, çocukların sezgisel düşünme ve planlama becerilerini geliştirir. Örneğin, markete gitmeden önce çocuğunuza market kuralını hatırlatabilirsiniz: “Meyve alacağız, şeker almayacağız” gibi.
- Çocuğunuzun özel konuşma (private speech- Vygotsky) için teşvik edebilirsiniz. Yetişkinler olarak bazı bilgileri hatırlamak ya da davranışlarımızı düzenlemek için yönergeleri sesli bir biçimde ya da içimizden tekrar ederiz. Çocuklar bunu sessiz bir biçimde yapamazlar. Özel konuşma bir süre sonra içsel konuşmaya evrilir. Çocuğunuzun davranışsal ve bilişsel gelişimini ve öğrenmeyi öğrenmesini destekler.
- Öz Düzenleme becerilerini geliştirecek oyunlar oynayabilirsiniz. Örneğin, arabada yolculuk ederken çocuğunuzdan kırmızı araba gördüğünde alkışlamasını, mavi araba gördüğünde parmak şıklatmasını isteyebilirsiniz. Bu tür oyunlar belirli bir uyarana odaklanırken diğerlerini dışarıda bırakmayı sağlar.
- Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşabilir, duygularını anlamlandırmasına ve tanımmasına yardımcı olabilirsiniz. Böylece duyguları öğrenecek ve anlaşılmuş hissettiği için sizinle bağı güçlenecektir. Duygularını tanıması, adlandırması ve nelerin bu duyguları tetiklediğini fark etmesi duygularını düzenlemeyi öğrenmesine yardımcı olacaktır.

Koç Okulu, İlkokul RPD Bölümü

Kaynakça

- Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. K. Vohs, ve R. Baumeister (Eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (ss. 64–82). New York: The Guilford.
- Bilmes, J. (2012) Beyond Behavior Management: The Six Life Skills Children Need. 2nd Edition. Redleaf Press.
- Bryson,T.P & Siegel, D.J. (2015). Bütün Beyinli Çocuk. İstanbul. Koridor Yayıncılık
- Center on the Developing Child at Harvard University (2014). Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. Retrieved from www.developingchild.harvard.edu.
- Galinsky, E. 2010. Mind in the Making: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs. NAEYC special ed. New York: HarperCollins.
- Koole, S., van Dillen, L., & Sheppers, G. (2011). The Self-Regulation of Emotion. K. Vohs, ve R. F. Baumeister (Eds.), Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research, Theory and Application (pp. 22-40). New York : The Guilford.
- Posner, M., & Rothbart, M. (2009). Toward A Physical Basis of Attention and Self Regulation. Physics of Life Reviews, 6(2), 103-120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.plrev.2009.02.001>
- Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi (2019). Öz Düzenleme. <http://www.sdoakademi.com>