



Öz-Düzenleme Nedir?

Öz-düzenleme düşünce, duygu ve davranışlarımızı belirli yollarla izleme ve yönetme becerisidir. Böyle bir beceriye sahip olmanın öğrenmeye ve yeni deneyimlere açıklık, ilişkilerimizde sevgi dengesini bulabilme ve iyi oluş gibi birtakım getirileri vardır. Öz Düzenleme bireyin düşünerek, bilinçli ve farkında olarak davranabilmesi için gerekli olan becerileri kapsar. Bilişsel ve duygusal düzenleme becerileri birbirlerinden bağımsız alanlar değildir. Tam tersine düşünceler duyguları, duygular da düşünceleri etkiler.

Öz denetim ve öz düzenlemesi becerileri düşük olan çocukların bu süreci yönetmekte çok zorlandıkları görülmüştür. Bu durum çocukların eğitiminde öz düzenleme kavramının önemini hepimize tekrar hatırlatmıştır.

Öz-Düzenleme ve Çocuk Gelişimi

Öz-düzenlemenin gelişimi çocukluk döneminin önemli görevlerinden biridir. Çocuklar bu beceriyi öğrenme süreçleri içinde doğal yollardan elde ederler. Öz-düzenleme becerisine sahip yetişkinlerin arasında olarak, oyunlar ve egzersizlerle, doğada zaman geçirerek, sağlıklı beslenerek ve çokça uyuyarak bu becerinin gelişimini sağlamış olurlar.

Bu becerinin gelişiminde aksamanın basit bir belirtisi ise çocuğun genel bir hal olarak gereğinden fazla uyarılmış, gergin ve yorgun olmasıdır. Stresli ve (zihinsel olarak) dağınık yetişkinler, yeterince egzersiz yapamamak, doğayla yeterince zaman geçirememek, uykuda bozukluklar, yetersiz beslenme gibi etkenler öz-düzenlemenin çocuktaki gelişimine engel olan faktörlerdir. Bu şekilde büyüyen çocukların öğrenme, ilgi, dürtü kontrolü ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamaları beklendiktir.

Öz-düzenlemeyi sadece kendi üstümüzde kontrol sahibi olmaktan ayıran asıl özellik; bedenimizi, duygularımızı, zihinsel süreçlerimizi ve sosyal becerilerimizi kapsayan bir yapıda olmasıdır. Kısaca bu dört açıdan bizi bir bütün olarak ele alır:

1-Fiziksel: Biyoloji, mizaç.

2-Duygusal: Kişilik, travmatik izler, dürtü kontrolü.

3-Zihinsel: Odaklanma, odağın kontrolü, dikkat dağıtıcıların ve hayal kırıklıklarının yönetimi.

4-Sosyal: Kişilerarası ilişkiler, empati, değerler.



Öz Denetim Becerisinin Bireye Sağladığı Katkılar

- Kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlamasına yardımcı olur.
- Bireyin etkili bir biçimde değişimini ve kontrol atlında tutma becerisini sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

Öz denetim, sadece bireyin kendisine değil, bireyin etrafında bulunan insanlara ve çevresine de yararlıdır. Toplumun en küçük birimi bireyin kendisidir. Bireydeki her gelişme toplumu da etkilemektedir.

“GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE KENDİNİ KONTROL ETME BECERİSİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR.”

Çocuklarda Öz Denetimin Gelişmesini Engelleyen Durumlar

- Çocuğun her istediđinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranması,

- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması.
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vs.

Çevresinden ve ailesinden bunlara benzer biçimde söz ya da davranışlara maruz kalmış çocuklarda özdenetim davranışı gelişmemekte, bu sebeple de özellikle okul yıllarında uzun ve yorucu süreçleri gerektiren öğrenme ve öğretme süreçlerini yönetme ve kabul etme davranışları zayıflamaktadır. Farklı öğrenme süreçlerini (ödev yapma, ders çalışma, kitap okuma, inceleme ve araştırma yapma, proje tabanlı çalışma vs.) sıkıcı ve bir an önce bitirilmesi gereken zorunluluklar olarak değerlendirmekteler. Bu noktada ise aileler kısa sürede, birden bire sonuç verecek çözüm yolları arayışlarına girmektedirler. Ancak öz denetim becerisini kazanılması için süreç ve okul ile iş birliği gerekmektedir.



Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; *kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması.* Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye; sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir. Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun zaman sürecinde pekiştirmektedir.

Tutarlı olmak; çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğiinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor” diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.



Güvenilir bir çevre hazırlamak; doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır . Ayrıca ortamda çocuğu kışkırtan, sınırların dışına iten faktörler olup olmadığı araştırılmalıdır . Zaman zaman oynanan oyuncakları kısa süreli olarak ortadan kaldırmak, tekrar sunulduğunda sanki yeniymiş gibi ilgi çekmesine neden olacaktır. Okulöncesi dönem çocuklarının farklı oyun tiplerine ihtiyaçları olduğu göz önüne alınarak yerleşim yerini ve oyun tipini değiştirerek, gerginliği ve sıkılmalılığı en önemlisi de zarar verici davranışları engellemek mümkün olmaktadır.

Sınırlar koymak; ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler. Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir . Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler .Çünkü çoğu kural, çocukların kolayca unutabileceği uzun ve karmaşık kurallar olabilmektedir.

Olayları önceden kontrol etmek; büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocukların öz denetimlerini kazanmaları ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

Problem çözme becerisi kazandırmak; problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona

açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

Fazla müdahale etmemek; çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözleendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve ebeveynler tarafından sıklıkla kullanılan ve bazı otoriteler tarafından sık kullanımının az etkili olacağı düşünülen“istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme” yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre daha davranışsal olmakla beraber çok basit olarak“senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek” mesajını vermektedir. Etkinliklerden uzakta bir yerde oturtmak, iki ve iki buçuk yaş grubu çocuklar için kavramları anlamakta zorlanacakları için uygun çözümler değildir. Okulöncesi ve ilkokul çocukları için yanlış davranışların uygun olmadığını anlamaları ve sakince oturmaları için bir zaman olarak düşünülebilir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

Gerektiğinde uzman yardımı almak; bir çok çocuk, okulöncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

Unutulmamalıdır ki hâlâ bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller atılarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde eğer ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaktırlar. Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaktırlar. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum yapmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

“HER GELİŞİM DÖNEMİNDEKİ ÇOCUK, NEYİ VE NEDEN YAPMAMASI GEREKTİĞİNİ BİLMELİDİR. BUNUN İÇİN ONA, KURALIN ARKASINDAKİ GERÇEK NEDEN ANLATILMALIDIR.”