

ÇOCUKLARDA ÖZ DÜZENLEME



Duygusal zeka kuramı 4 temel kavram üzerine odaklanır. Birincisi “Öz Farkındalık” yani bireyin duygularının farkında olabilmesi. Çünkü duygularımızın farkında olabilirsek nasıl davranacağımıza karar vermek daha da kolaylaşır. İkinci kavram “Öz Düzenleme”; duyguları, düşünceleri ve davranışları organize etmeye yarar ki bu bültenin devamı bu konu üzerinedir. Üçüncü kavram “Sosyal Farkındalık” bireyin kendine odaklanması kadar çevresinin de farkında olmasının önemini vurgular. Son olarak “İlişki Yönetimi” kavramı ise kendisinin ve çevresinin farkında olan bireyin sosyal ilişkiler kurması ve devam ettirmesi için gerekli becerileri kapsar

Öz Düzenleme aslında bireyin çevreden gelen uyaranlara en uygun şekilde uyum sağlamasını/tepki vermesini sağlayan bir-çok beceriden oluşan karmaşık bir süreçtir. Öz düzenleme en genel tanımıyla duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı kontrol edebilmek ile ilgilidir.

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. Bu nedenle kaygı ya da hayal kırıklığı duygusu ile baş etmekte zorlanan bir çocuk öğrenme için gerekli bilişsel faaliyetlere odaklanmakta zorlanır, düşüncelerini ve bilişsel becerilerini düzenlemekte sorun yaşar. Kaygı ile baş etmeyi ve düşünme becerilerini düzenleyebilmek, çocukların zorluklar karşısında yılmadan denemeye devam etmesini ve böylece yeni becerileri öğrenebilmesini mümkün kılar.

Bebek doğduğu andan itibaren aslında öz düzenleme becerilerin gelişebilmesi için gerekli kapasiteye sahiptir. Ancak bizim onlara sunduğumuz deneyimler ile bu kapasitenin ne kadarını kullanabilecekleri farklılık gösterir. İlk yıllarda bebeğin ebeveynleri ile kurduğu ilişki bebeğin odaklanmasına, çevreden gelen uyarınları anlamlandırmasına yardımcı olur. Yaratıcılığı geliştiren oyunlar, okul deneyimleri sayesinde çocuklar dikkatlerini ve oto kontrol becerilerini geliştirerek problem çözme, planlama yapmayı öğrenirler. Ergenlik yıllarına geldiklerinde ise genellikle zamanı kullanmayı, ödev ve okul ile ilgili sorumlulukları (projeler, sınavlar) tek başlarına takip edebilmeyi başarmaları beklenir. İşte tüm bunları başarabilmeleri öz düzenleme ile ilişkilidir.

Öz Düzenleme Neden Önemlidir?

Hepimiz belli bir genetik mirasla, kişisel özellikler ve yatkınlıklar ile dünyaya geliyoruz. Ama biliyoruz ki davranışlarımız ve becerilerimiz deneyimlediklerimizle değişiyor ve gelişiyor. Aslında beynimiz deneyimlerimizi, deneyimlerimiz ise beynimizi şekillendiriyor.

Beynin plastisite özelliği sayesinde öğrendiklerimizin, beynimizin yapısında kalıcı değişimler oluşturduğunu artık biliyoruz.

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 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 olabilmeyi 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 yüksek olduğu, sorumluluk sahibi bireyler oldukları belirlenmiştir.** 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 dnşmyoruz. Bu becerilerin hepsini yıllar içinde farklı deneyimler ile yavaş yavaş şekillendiriyoruz.

Peki ama nasıl?

7 – 12 yaş dönemi

Bireysel sorumluluklarını (dev, öz bakım vb) kendi başına alabilir duruma gelen ocuk için arkadaş ilişkileri gittikçe önem kazanmaktadır. Kutu oyunları, kart oyunları, Bil Bakalım Kim ya da Amiral Battı gibi mantık oyunlarının yanı sıra Su Doku gibi bulmacalar da bu yaş dönemindeki alternatifler olabilir. Lumosity (www.lumosity.com) gibi bilgisayar ortamında dikkat ve öğrenme becerilerini geliştiren web sitelerinden de yararlanmak önerilebilir. Bu dönemde de, müzik ile ilişki içinde olmak enstrüman almak ya da dans etmek öz düzenleme becerilerini desteklemeye yardımcı olacaktır.

Ergenlik dönemi

Genç bireyler yetişkinlik hayatına yönelmeye hevesli olsalar da acemilik dönemi henüz devam etmektedir. Bu dönemde zamanı planlayabilmeleri, yapmaları gereken işleri önem sırasına göre düzenleyebilmeleri, problem çözme becerilerini kullanabilmeleri beklenmekle birlikte bu beceriler bir anda ortaya çıkmaz. Bu nedenle plan yapmalarına yardımcı olmak, hedef belirlemeleri için yol göstermek (ncelikle ergen için keyifli olan durumlar ile ilgili hedefler belirlemesi) ve o hedefe ulaşmak için izleyeceği basamakları belirlemesine yardımcı olmak gerekebilir. Bunların yanı sıra sosyal olayları tartışmak, müzik, dans ve spor faaliyetlerine dahil olmak ergen için zenginleştirici deneyimler sunar

Kaynak:

http://developingchild.harvard.edu/resources/tools_and_guides/enhancing_and_practicing_executive_function_skills_with (makale <http://www.sdoakademi.com/sayfasından> alınmıştır.)