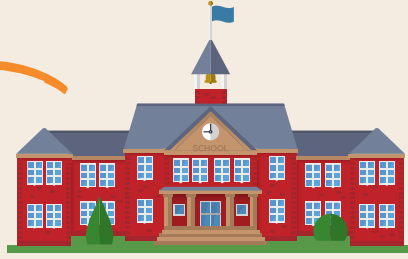


2021 ARALIK

# Rehberlik

FMV ISPARTAKULE IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ BÜLTENİ



## öğrenme yolculuğu





## öğrenme yolculuğu

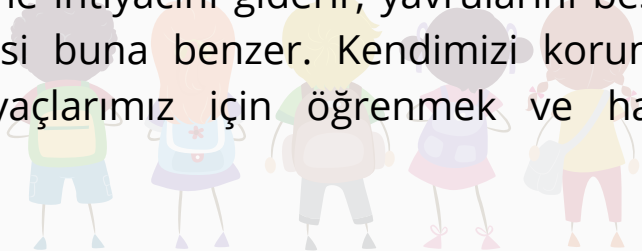
Bültenimizin bu ayki konusu, öğrenme. Öğrenme nedir? Öğrenmeyi gerçekleştirirken beynimizde neler olur? Kalıcı hafızalar ve öğrenmeler nasıl oluşur? Zeka mı, çaba mı? gibi sorulara cevaplar arayacağız. Bu yazıda birçok kez öğrenme tanımı yapacağız. Bunlardan ilki; öğrenme kişinin bilgisinde becerisinde tutumunda beklenen değişimdir. Örneğin; yürümeyi, okumayı, yazmayı öğrenmek gibi... Tüm bu öğrenmeler bildiğiniz gibi beynin sorumluluğunda ve organizasyonunda gerçekleşiyor. O zaman biraz da beyinden bahsetmemiz gerekir.

Beyin, vücut kütleminin yaklaşık yüzde ikisine karşılık gelir ancak yüzde ikilik kütleyle sahip bu organ vücudun ihtiyaç duyduğu enerjinin yüzde yirmisini kullanır ve vücudumuz bu enerjiyi sağlayabilmek için günde yaklaşık 1 ton kanı beynimize pompalar.

Peki birçok organımız varken sadece beynin bu kadar enerjiyi ve oksijeni kullanması ne anlama gelir?

Beynimiz hiç tasarruflu bir organ değil. İnsan beyni akıl ve öğrenme yoluyla yaklaşık 4,5 milyon yıldır doğada hayatta kalabilmiştir. Doğadaki diğer canlılarla karşılaştığımızda, ne uçabilecek kanatlarımız, ne kocaman dişlerimiz, ne de çok güçlü kaslarımız var. Doğadaki diğer canlılar enerjilerini ve dolayısıyla gelişimlerini bu alanlarda gösterirken insan tek bir şansa sahipti o da: aklını kullanarak hayatta kalmak.

Burada bir öğrenme tanımı daha yapılabilir; öğrenme aslında insanlar için temel bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Örneğin; bir kuş uçmayı öğrenerek kendini korur, beslenme ihtiyacını giderir, yavrularını besler. İnsanlar için de öğrenme refleksi buna benzer. Kendimizi korumak, beslenmek, barınmak gibi ihtiyaçlarımız için öğrenmek ve hafıza oluşturmak zorundayız.





## öğrenme yolculuğu

Peki hafızalar/ kalıcı öğrenmeler nasıl oluşur? Bu bölüme başlamadan önce sizlerin sadece düşünmenizi istediğim bir sorum var.

Biraz geçmişe gidelim ilkokul sıralarına geri dönelim, ilkokulda unutamadığınız bir öğrenme ya da bir anınız var mı? Peki bu an duygularla ilişkili mi? Mutluluk, neşe, korku, şaşkınlık, sevgi, utanç...

Beynimizde, öğrenme ve hafıza oluşturma ile ilgili iki merkezden bahsetmek istiyorum. Bunlar duygu ve hafıza merkezleri. Beyinde birçok bölüm varken bu iki merkez fiziksel olarak da yan yana evrilmiş ve eşgüdüm içinde çalışıyor. Bu eşgüdüm öğrenme ile ilgili bize neyi söylüyor? Araştırmalar yoğun duyguları tetikleyen olayların ve etkinliklerin akılda kalıcılığının, duygusal bir tepki verilmesine olanak sağlamayan olaylara göre daha akılda kalıcı olduğunu söylüyor. Yani ne kadar duygu o kadar akılda kalıcılık.

O zaman sonuç şu: Duygu ile eşleşmeyen ve kişide iz bırakmayan öğrenme yaşantıları hafızaya dönüşmez. İnsanların yada çocukların duygularını harekete geçirebildiğimiz kadar öğrenme ve hafızalar oluşturabiliriz. Burada duygulardan kasıt sürekli aşk ya da sevgi halinde olmak değil bazen haz alarak, severek, şaşırarak bazen ise endişe duyularak öğrenmeler kalıcı hale gelebilir hatta belirli bir düzeydeki kaygı öğrenmeye katkı yapar: buna aynı zamanda iyi stres denir. Belirli bir seviyeyi aşmayan kısa süreli ve düşük yoğunlukta yaşanan stres, öğrenmelerde yıkıcı etki yerine sorunlarla başa çıkmada yardımcı bir güce dönüşebilir. Bu stres anlarında salgılanan hormonlar aslında beynin birçok fonksiyonunu güçlendiren bilişsel performansı arttıran özellikler taşıyor, özetle iyi stresin kişiyi motive eden, eyleme geçmeyi sağlayan bir yanı da var ve bu özellik bizlere fayda sağlıyor.



## öğrenme yolculuğu

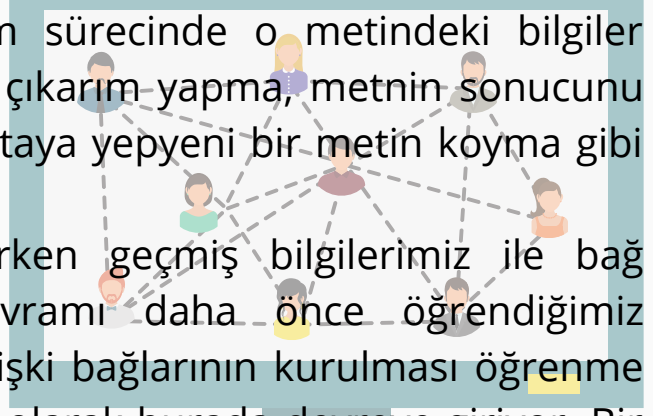
Peki ama şu unutkanlık meselesi...

İnsanın öğrenebilme kapasitesi son 5 bin yıldır hemen hemen aynı olmasına rağmen maruz kaldığı bilgi ciddi biçimde artıyor. İnsanlığın sahip olduğu toplam bilgi 1900 yılına kadar her 100 yılda bir ikiye katlanırken, 1990' a kadar her 25 yılda bir ikiye katlanmıştır. 1990 dan 2015' e kadarsa her 5 yılda bir ikiye katlanmıştır. Bu oran artık 2015' ten günümüze her 12 saatte bir ikiye katlamaktadır, uzmanlar buna veri tsunamisi adını veriyor.

İçinde bulunduğumuz çağ bu sebeple bilgi çağı olarak adlandırılıyor. Bilgi çağında deneyimleyecek, öğrenilecek o kadar çok şey varken hepimiz bir kere okuduğumuz metnin aklımızda kalmasını istiyoruz. Hatta o metni hiç kullanmasak ve işimize yaramasa dahi 1 sene sonra hala hatırlıyor olmayı istiyoruz ama maalesef beynimiz bu şekilde çalışmak üzere tasarlanmamış.

Aslına bakarsanız tam tersine okuduklarımızı unutmamız öğrenmenin bir parçası. Eğer okuduğumuz bir metin aynen bir bilgisayardaki metin belgesine yazılır gibi beynimize yazılıyor olsaydı, beynimiz de tıpkı bir bilgisayar gibi bu belgeyi sadece saklayacaktı. Öylece saklanan bir belgenin ise hayatımızda bize hiç bir faydası yok, tıpkı bilgisayara hiçbir faydası olmadığı gibi. Eğitim-öğretim sürecinde o metindeki bilgiler arasında neden-sonuç ilişkisi kurma, çıkarım yapma, metnin sonucunu tahmin edebilme ve son olarak da ortaya yepyeni bir metin koyma gibi beceriler beklenir.

Ezberlemekten farklı olarak öğrenirken geçmiş bilgilerimiz ile bağ kurarız. Yeni öğrendiğimiz bir kavramı daha önce öğrendiğimiz kavramlar ile ilişkilendiririz. İşte bu ilişki bağlarının kurulması öğrenme anlamına geliyor ve unutmak da tam olarak burada devreye giriyor. Bir metni ilk okuduğunuz zaman sadece üzerinden geçmiş ve sınırlı miktarda yeni ilişki kurmuş oluruz.





## öğrenme yolculuğu

Okuduklarımızın bir kısmını unutarak ise beynimiz yeni ilişkiler kurmak, neden-sonuç ilişkisi oluşturmak, verileri önceliğe göre sıralamak için bize fırsat tanır. Aynı metni ikinci ya da üçüncü okumanız sırasında "Hiim bunu hiç düşünmemiştim, bu romanda böyle bir kahraman var mıydı?" gibi yaşadığımız şaşkınlık anları bu anlama gelir. Özetle, unutmak; beynin bizi gereksiz bilgilerden koruma yöntemidir.

Peki insanoğlunun genetik miras yolu ile dört buçuk milyon yıldır geliştirdiği beyinde yeni bir şeyler öğrenirken neler oluyor?

Beynimiz hepsi birbirine bağlı 100 milyar beyin hücresinden meydana gelmektedir. Öğrenme bu hücreler arasında yeni yollar oluşturmak ve bunları kalıcı kılmaktır ancak beynimizdeki bağlantıların arasında birleşme yeri denen küçük ama bağlantı kurulması, atlaması zor bir aralık bulunur. Yeni bir şey öğrendiğimizde elektriksel sinyal bu aralıktan atlamalı ve yoluna devam etmelidir. Dolayısıyla bir beceriyi, bir deneyimi ilk kez yapmak o bağlantıyı ilk kez inşa etmek anlamına gelir. Bu nedenle başlangıçta öğrenmek biraz zordur ama sinyal beyin hücreleri arasındaki aralıktan ne kadar çok geçerse daha sağlam bir yol elde ederiz.

Yaklaşık 1 yaşındaki bir bebeğin yürüme edinimi sürecini düşünelim. Elinden tutup yürütme, koltuk, masa gibi eşyalara tutunarak sıralayarak yürüme gibi sayısız deneme ve düşmeleri içeren; haftalarca, aylarca süren bir dönem. Tüm bu tekrarların sonunda beyin o aralıksız bağlantıyı inşa ettiğinde yürüme edinimi kazanılmış olur. Bebekler hata yapmaktan çekinmeden tekrar tekrar denerler. Bir bebeğin yürümeyi öğrenene kadar kaç defa düştüğünü gözümüzün önüne getirelim. Parkta düştü, evde düştü, tabureye güvenip tutundu tabureyle birlikte düştü ama vazgeçmedi. O da hiçbir bebek de yürümeye çalışırken canı yandığı için hata yaptığı için yürümeyi öğrenmekten ve denemekten vazgeçmediler.



## öğrenme yolculuğu

Peki öğrenilenlerin unutulmaması için sürekli ve aralıksız tekrarlar mı yapılmalıdır?

Bellek üzerinde yapılan araştırmalar tekrarın unutmayı azalttığını göstermiştir. Dolayısıyla tekrar ya da alıştırma yapmak öğrenilen konunun pekiştirilmesi için önemlidir. Öğrenmede kısa süreli ve molalı çalışmalar sürekli ve molasız tekrarlardan daha verimlidir. Hepimizin bildiği gibi ders derste anlaşılır, öğrenmeye dönüştürmek için ise tekrar şarttır. Tümünüyle yüzde yüz öğrenilmiş bilgiler bile öğrenmeden sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse yüzde yetmiş oranında unutulduğu düşünülüyor. Buradan hareketle tekrar yaparken diğer bir önemli nokta alıştırmalar arasındaki uygun dinlenme zamanlarının ayrılmasıdır.

Peki öğrenme için uygun dinlenme zamanları ne kadar önemli?

Yeni bir bilgiyi öğrenmeye çalışırken çoğumuz sürekli çaba göstermenin etkili olacağını düşünürüz. Oysa asıl ihtiyacımız olan, kısa bir süre hiçbir şey yapmamak olabilir. Bir şey öğrendikten sonra bir kenarda oturup 10-15 dakika kafa dinleme halinde kaldığımızda yeni öğrendiğimiz bilgiyi çok daha iyi hatırlayabilir miyiz?

Öğrenme sırasında düzenli ara vermek ve bu aralarda hafıza oluşumunu sekteye uğratmamak için beyni meşgul edecek herhangi bir şey yapmamak gerekir. E-postalara, akıllı telefona, televizyona vs. bakmadan, yani hiçbir şey yapmadan beyni dinlendirmek...

Beynin hiçbir şekilde meşgul edilmeden dinlenmesi yoluyla hafızanın güçlendirilebileceğine dair ilk veriler 1900'lerin başında ortaya konmuştu. Deneylerden birinde, katılımcılardan anlamsız bazı heceleri ezberlemeleri istenmiş, kısa bir süre sonra grup ikiye ayrılarak yarısına hemen, diğer yarısına ise kısa bir moladan sonra öğrenmeleri için yeni bir liste verilmişti. Daha sonra test yapıldığında, mola veren gruptakilerin listenin yüzde 50'sini, mola vermeyenlerin ise ortalama yüzde 28'ini öğrendiği görüldü.



## öğrenme yolculuğu

Bu bulgu, hafızanın özellikle yeni bir bilgiyi öğrendikten sonra hassas olduğunu ve anında üzerine yeni bir şey öğrenmeye çalışmanın olumsuz etkisi olacağını gösteriyordu.

Günümüzde de benzer çalışmalar yapılmaya devam ediliyor ve sonuçları daha da etkileyici. Katılımcılardan bazı hikayeleri dinlemeleri, bir saat sonra da onlarla ilgili soruları yanıtlamaları istendi. Dinlenme şansı olmayanlar hikayedeki bilgilerin sadece yüzde 7'sini, çalışmadan sonra hiç bir şey yapmadan dinlenenlerin ise yüzde 79'unu hatırladığı görüldü. 1900'lerden 2000'lere çalışmalardaki makasın açılması insanların her an her yerde farklı meşguliyetlere ve bilişsel deneyimlere ulaşma şanslarının (yazılı medya, görsel medya, akıllı telefonlar vs) daha fazla olması olarak yorumlanıyor.

Günlük hayatımızda beynimiz, düşünceler ve hislerimiz tarafından bombardımana tutulur. Öğrenilenlerin bir ürüne dönüşebilmesi ya da sahip olunan özgün bir fikrin ortaya çıkması için diğerleri arasında belli olması, kendini ortaya çıkarması biraz zor olabilir. Ancak geri plandaki seslerin bazılarını kapatabilirsek ya da kısabilirsek bu fikirlerin farkına varma şansımız olur. Orijinal düşünceyi ortaya çıkarmanın en iyi yolu uygun bir rahatlama yolu bulmaktan geçiyor tarihin en büyük fikirlerine bakalım Isaac Newton yer çekimi kanununu çimenlerin üzerinde bir ağacın altında yatarken bulmuştur. Galileo zamanı sarkaçla ölçme fikrini bulunduğu kilisede sessizce oturuyordu. Neill Bohr, atomun yapısını hayal ettiğinde pistin etrafında dönen yarış atlarını izliyordu. Beyinleri rahatlamış haldeki insanların fikirleri dünyayı değiştirdi. Belki de bu hepimizin öğrenmesi gereken bir şey.



## öğrenme yolculuğu

Yüksek zeka başarı için ön koşul mudur, şart mıdır?

Bir konservatuarda müzik akademisi profesörlerinin yardımıyla kemancılar üç gruba ayrılır. Bir grupta yıldızlar var yani dünya klasmanında solo kemancı olma potansiyeline sahip öğrenciler ikinci grupta sadece iyi olduklarına karar verilenler var, üçüncü grupta ise profesyonel olarak keman çalmaları beklenmeyen ancak amatör kemancı adayı öğrenciler vardı. Ardından bütün kemancılara aynı soru yöneltildi. Kemanı ilk elinize aldığınız andan başlayarak bütün kariyeriniz boyunca kaç saat pratik yaptınız?

Gruptan herkes kabaca aynı yaşta, 5 yaş civarında keman çalmaya başlamıştı. Bu ilk birkaç yıl herkes kabaca aynı oranda; haftada 2-3 saat kadar pratik yapmıştı. Ancak öğrenciler 8 yaş civarına geldiğinde gerçek farklılıklar ortaya çıkmaya başlamıştı. Sınıfının en iyisi olma noktasına ulaşan öğrenciler herkesten daha fazla pratik yapmaya başlayanlar ve 9 yaşında haftada 6 saat, 12 yaşında haftada 8 saat, 14 yaşında haftada 16 saat ve böylece giderek artıyor ta ki 20 yaşında haftada 30 saatten fazla pratik yapıyor olana dek. Hatta 20 yaşında çok iyi performans gösterenlerden her biri yaklaşık toplam 10 bin saat pratiğe ulaşmış durumdaydı. Sadece iyi olan öğrenciler toplam 8000 saat pratik yapmışlar. Geleceğin amatör kemancıları ise 4000 saati biraz aşmış durumdaydı. Ardından araştırmacılar amatör piyanistler ile profesyonel piyanistleri karşılaştırdılar. Profesyoneller her yıl sürekli arttırmış 20 yaşına geldiklerinde de tıpkı kemancılar gibi 10 bin saate ulaşmışlar.





## öğrenme yolculuğu

Besteciler, basketbol oyuncularını, senaryo yazarları, buz patencileri, konser piyanistleri, satranç oyuncularını ve diğersleri üzerine ardı ardına yapılan çalışmalarda bu veriler tekrar tekrar ortaya çıkıyor. Hiç kuşkusuz, bu kimilerinin yaptığı pratikten neden diğerslerinden daha fazla şey sağladığını açıklamıyor. Ancak görünen o ki gerçek uzmanlığa ulaşmak için beynin bilmesi gerekenlerle kaynaşması biraz zaman alıyor.

Uzun lafın kısası; bir öğrenci en iyi müzik okullarından birine girebilecek kadar yetenekliyse onun performansını bir diğersininkinden ayıran ne kadar çok çalıştığı oluyor. O kadar. Dahası, zirvedeki insanlar sadece daha fazla çalışmakla, hatta herkesten çok daha fazla çalışmakla kalmıyor. Çok çok daha fazla çalışıyor.

Çabaya verilen değer...

Bir çocuk zekanın değişmez bir özellik olduğuna inanıyorsa bu durum onun zekice davranmasının önünde bir engel oluşturabilir. Bir testin doğuştan gelen becerileri ölçtüğünü düşünen çocuklar, başarı veya başarısızlığın en büyük belirleyicisinin çalışma olduğunu düşünen çocuklara oranla daha az çaba gösterir ve onlar kadar iyi performans göstermeyebilirler.

Zekanın arttırılamayacağına inanan çocuklar başarısızlıklarını zekalarının bir göstergesi olarak görme eğiliminde oldukları için zorlayıcı bir görevle karşı karşıya kaldıklarında (zaten zekam bu kadar deyip) pes etme olasılıkları yükselebilir. Çalışarak çabalayarak bilişsel yeteneklerini arttırabileceklerine inanan çocuklar genellikle tamamlanması zor görevlerden çekinmezler başarısızlıktan sonra kendilerini tekrar motive ederler ve deneyimlerinden bir şeyler öğrendiklerini hissederler.



## öğrenme yolculuğu

Buna bağlı olarak öğrencilerin zekaya ilişkin görüşlerini değiştirmeye odaklanılan müdahaleler onların akademik performanslarını arttırabilir. Bir çalışmada yedinci sınıfa başlayan ve zekanın değişmez olduğunu ifade eden öğrencilerde matematik notları 2 yıl boyunca aynı kalırken; zekanın deneyimden, çabadan etkilendiğine inanan diğer bir gruptaysa notlar zamanla iyileşiyor. Ardından araştırmacılar farklı bir okula giderek yedinci sınıflara beyin işlevi, çalışma becerileri konularında sekiz haftalık bir kurs verdiler. Bu grubun derslerinde, alıştırmaların beyinde yeni bağlantıların oluşumuna yol açtığı ve böylece zekanın değiştirilebileceği fikri yer alıyordu. Bu kursa başlamadan önce iki grup da matematik testlerinde benzer notlar almasına rağmen sekiz haftanın sonunda çalışmanın yapıldığı grubun notları ciddi oranda artış gösterdi.

Biz yetişkinler (öğretmenler, anne, babalar) çocukları ne oldukları için değil yaptıkları olumlu davranışları överek, değer vererek başarısızlıkla yapıcı bir şekilde başa çıkmaya teşvik edebiliriz. Bir çocuğa zeki, yetenekli, uzun boylu olduğunu söylemek ya da çok zeki ama çalışmıyor demek kendini iyi hissetmesi için bir yöntem olarak görünse de aslında uzun vadede bunları değişmez karakter özellikleri olarak görmesine neden olabilir. Diğer yandan çocuğu gösterdiği çaba veya gelişmeden dolayı övmek sizin için asıl önemli olanın bu davranış ve seçimler olduğunu gösterir. Ayrıca çocuklar doğuştan getirdiği özelliklerini yani zeki, yetenekli ya da uzun boylu olmayı belirleyemez ancak kendi davranışlarını belirleyebilirler.



## öğrenme yolculuğu

Dolayısıyla bu yaklaşım çocuğa başarının kendi elinde olduğu mesajını verir. Buradan hareketle zeka başarı için bir ön koşul değildir. Her zeki insan başarılı olur sözü kadar, yeterince zeki olmayan insanlar başarılı olamaz sözü de hatalıdır. Burada başarının ön koşulu için disiplinli, sistematik tekrar yapabilen, ihtiyacını bilen ve ihtiyacına yönelik çaba sarf eden insanların daha başarılı olduğu söylenebilir. Tam da bu noktada üstüne konuşmamız gereken bir diğer kavram, öz denetim.

Öz denetim/öz kontrol/ ya da irade; kişinin davranışlarını, duygularını ve arzularını kontrol edip, düzenleyebilme becerisidir. Kişinin hedeflere ulaşabilmesi, kendini gerçekleştirme, olumsuz sonuçlar doğuracak dürtü ve duygulardan kaçınabilmesi için gereklidir. Öz denetim zamanla kazanılan, çocukluk çağından başlayan, ebeveynlerin tutumu ve yetiştiği sosyal çevrenin etkisi ile ortaya çıkan daha sonrasında da süreklilik kazanan bir olgudur.

Bu beceriye sahip olanlar okulda ve iş yaşamında daha başarılı olma eğilimindedir. Bu doğrultuda öz denetimi yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğunu, aynı zamanda daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı insanlar olduklarını gösteren çalışmalar olduğu vurgulanıyor.

Burada ününü 50 senedir koruyan bir çalışmadan bahsetmek istiyorum: Marshmallow deneyi.

Her şey psikoloji Profesörü Mischel'in kısa aralıklarla doğan dört kızının büyüme süreçlerini gözlemlemesiyle başladı. Bir çocuğun hiçbir öz denetim dürtüsü yokken birkaç ay sonra duygularını dizginlemesini, bir şeyleri yapmak için ya da konuşma sırasının kendine gelmesi için beklemesini mümkün kılan şey neydi? Çocuklardaki bu becerilerin nasıl geliştiğini merak eden Mischel, öğretim üyesi olduğu üniversitede yürüttüğü o meşhur marshmallow deneyini başlattı.



## öğrenme yolculuğu

Söz konusu deney 50 yılı aşkın süredir ününü korumaya devam ederken, günümüzde birbirinden komik videoların çekilmesine de sebep oldu. Gelineen noktada bu deney çeşitli stratejilerin hem yetişkinlerin hem de çocukların zevki ertelemeyi öğrenmesine nasıl yardımcı olabileceğine dair yaşam boyu süren bir incelemeye dönüştü.

Marshmallow testinin orijinalinde araştırmacılar deneye başlamadan önce 4 yaşındaki deneklerine öncelikle güven aşılama ve onlarla dostane bir ilişki kurmak üzere zaman ayırmaktadır. Akabinde ise araştırmacı çocuğu odada kurabiye, çubuk kraker ya da marshmallow gibi bir ödülle birlikte yalnız bırakacağını; eğer yalnız kaldığı süre boyunca ödülü yemeyip beklerse döndüğünde kendisine bir değil iki ödül vereceğini söyler. Çocuklara sunulan diğer alternatif seçenek ise çocuğun bu 'acıya' son vermek üzere zili çalması, araştırmacının geri dönmesi ve böylece çocuğun ödülünü afiyetle yemesidir. Fakat bunu tercih ederse çocuk yalnızca bir ödül alabilecektir.

Okul öncesi dönemdeki bu bekleme süreleri 10- 12 yıl sonra ergenlikte alacakları üniversite puanlarıyla bir şekilde orantılı olduğu düşünülmektedir. Okul öncesindeki bu bekleme süreleri ergenlikteki stres ve hayal kırıklığı ile başa çıkma ve konsantre olma yetenekleri ile de doğru orantılıdır. Gelecekteki bir ödül için şu anki istekleri erteleme, dürtüleri kontrol edebilme, ilkokuldaki matematik ve okuma becerileri ile yine doğru orantılıdır. Sonuç olarak akademik konuların öğrenilmesinde bir çalışmanın üzerine odaklanmak, süreklilik sağlamak, aynı şey üzerinde birkaç dakikadan fazla çalışmak, parçaları birleştirerek ürüne ulaşmak kısaca isteklerini erteleyerek odaklanabilmek büyük önem taşır.

Marshmallow testinde yüksek performans gösteren dört yaşındaki çocuklar, bekledikleri sırada genellikle kendilerini şekerlemeyi düşünmekten alıkoyup dikkatlerini başka bir yöne kaydırır. Gözlerini kapatır, şekerlemeye arkalarını döner veya başka bir şey düşünmeye çalışırlar. Dikkat dağıtıcı şeylere kapılmadan bir iş üzerinde yoğunlaşabilen çocuklar, alıştırmalar yaparak bu yeteneği geliştirme konusunda da daha iyi olacaktır.



## öğrenme yolculuğu

Öz denetim yaşla gelişerek akademik başarının bir göstergesi olmayı sürdürür. 8.sınıflar arasında yapılan bir çalışmada, (öğrencilerin bir dolar kazanmak için kendilerine verilen bir doları hiç harcamadan bir hafta boyunca taşıma yetenekleri ile ölçülen bir çalışma) okul yılının başlangıcındaki öz disiplin notları, okul devamlılığının ve yıl sonundaki başarı testlerinin sonuçlarının bir göstergesi olduğu görüldü(yani bir hafta boyunca verilen bir doları harcamayan çocuklar sene sonu ortalamalarında daha başarılıydı). Öğrenciler arasındaki bireysel farkları açıklamada öz denetim yetenekleri, diğer karşılaştırma verilerinden daha fazla belirleyici bir role sahipti.

Araştırmacılar şekerleme testini 50 yıl boyunca uygulamaya devam ettiler ve sonucunda bu testte araştırmacıların dönmesini bekleyebilen çocukların daha yüksek üniversite puanları elde ettiğini, stresle daha iyi başa çıkabildiklerini ve hatta daha düşük vücut kitle oranına sahip olmak gibi çeşitli konularda da daha iyi olduklarını bulguladılar.

Peki özdenetim becerisini biz yetişkinler nasıl destekleyebiliriz?

Biz yetişkinler için kilit nokta, çocuğun öz denetim yeteneğini kendi kendine ayakta duracak sağlamlığa gelene dek öğrenme sürecini desteklemektir. Eğer görevin kendisi çocuk için ödüllendiriciyse, bu süreç daha kolay hale gelir. Dolayısıyla ilgi alanlarına göre; el işi yapmak, legolar ile bir ürün inşa etme, kutu oyunları ya da masa başı çalışmaları gibi zevkli vakit geçirebilecekleri etkinlikleri teşvik ederek öz denetim alıştırmaları yapmasını sağlayabiliriz. Oyunun kuralları çocuğun dürtülerini kontrol etmesini gerektirir. Örneğin, çocuk kendi sırası gelmeden oynayamaz, ya da kendi istediği kadar değil de attığı zar sayısı kadar ilerleyebilir. Burada sanırım kritik nokta çocuğun gerçekten yardıma ihtiyacı olduğunu hissettiğimiz anlarda müdahalede bulunmak ve sadece ihtiyaç anlarında davranışlarını organize etmesine yardımcı olmaktır. Yine oyunlara dönecek olursak; Düzeye uygun oyunlar çocukların kendi davranışlarını nasıl organize edeceğini öğrenmesine fırsatlar sağlarken yeni kavramlar öğrenme, yönergeleri yerine getirme, kendini ifade etme, dili etkili kullanma, işbirliği yapma gibi eğitim hayatının ve günlük yaşamın her alanında kullanılacak bir çok beceriyi de edinirler.



## öğrenme yolculuğu

Çocuğun en sık kullandığı öğrenme modeli taklittir. Çocuğa rol model olmak öz denetim becerisini geliştirme konusunda önemlidir. Örneğin; günlük yapacağımız işlerin, çocukla birlikte planlanıp öncelik sırasına konulması. Gün içinde yapılan ve kalan görevlerin hatırlatılması gibi. (bugün birlikte yapacağımız iki işimiz vardı arabayı yıkadık, sıra markete gitmekte gibi)

Ayrıca yaşına uygun sorumluluklar verilmesi, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanımanız gerekir. Çocuğun kendiyle ilgili sorumluluklarını kendi yapabilmesi bizler için hareket noktası olmalıdır. Kendi giyinebilme, yatağını toplayabilme, ayakkabısını bağlayabilme gibi beceriler öz denetim becerisi kazanabilmesinin başlangıcı olarak ifade edilebilir.

**Onur SIVRİKAYA**  
**Öğrenme Destek Uzmanı**