

Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü



Sayın okuyucu,

Bu bültende öz düzenleme becerileri, bu becerilere sahip olmanın önemi ve çocuklara bu becerileri kazandırabilmek için yapabileceğiniz hakkında genel bilgileri bulabilirsiniz.

İyi okumalar.

Öz Düzenleme Nedir?

Öz düzenleme, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmesi ve düzeltmesi olarak tanımlanmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2004).

Öz düzenleme kavramı bireyin içinde bulunduğu ortama/duruma uyum sağlayabilmesi, davranışlarını buna göre ayarlayabilmesi, sınırlandırabilmesi, duygu ve dikkat kontrolü yapabildiğini içerir (Vohs ve Baumeister, 2004).

Daha iyi anlayabilmek için bir metafor: Termostat

Pintrich (1995), öz düzenlemeyi termostata benzetmiştir. Termostatın oda sıcaklığını düzenlemesi yani oda sıcaklığını belirlenen sıcaklıkta tutmak için odayı soğutma veya ısıtmayı sağlayacak şekilde çalışması ya da durması ile öz düzenleme arasında bir benzerlik olduğunu ifade etmiştir.

Öz Düzenleme Neden Önemlidir?

İnsanoğlu sosyal bir çevre içinde yaşar ve ihtiyaçlarını bu çevreden karşılar bu nedenle sosyal kabul hayati bir önem taşır. Kendini ayarlayabilmek ise sosyal kabulün ön şartlarından biridir (Zimmerman, 2000). Gottfredson ve Hirschi (1990), davranışlarını kontrol edemeyen ve dürtüsel davranışlar sergileme eğiliminde olan, bir olay karşısında alternatif çözümler üretmek yerine şiddete dayalı çözümler üreten kişilerin öz düzenleme düzeylerinin zayıf olduğunu bu nedenle de suç işlemeye yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Aynı şekilde kontrolsüz ve dürtüsel davranışlar madde kullanımı ve obezite gibi sorunlara da yol açabilmektedir.

Marshmallow Deneyi

1960'lı yıllarda Stanford Üniversitesi psikoloji bölümünde bir deney yapılır. Bu deneyin amacı çocukların kendini kontrol edebilme düzeylerini görmektir. Yaşları 3 ile 5 arasında değişen çocuklara bir seçenek sunulur: "Masanın üzerinde duran marshmallovu şimdi yiyebilirsin ya da odaya geri dönmemi bekleyip iki tane yiyebilirsin." Sonuç, çocukların yarısından azı iki marshmallow yiyebildi 😊



Deneye katılan çocuklar takip edebilmiş ve verilen ilk marshmallovu yeme dürtüsüne karşı koyabilen çocukların sonraki yıllarda okul başarısının daha iyi olduğu, daha iyi işlerde çalıştıkları, sorumluluk sahibi bireyler oldukları ve beden kitle endekslerinin diğer çocuklara göre daha iyi olduğu ve bu çocukların sosyal becerilerinin daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır.



Öz Düzenleme Becerileri Çocuğunuza Şu Konularda Yardımcı Olabilir:

- Öz düzenleme çocuğa sınıfta yerinde oturabilme ve etkin dinleme becerisi kazandırır böylece öğrenmesi kolaylaşır.
- Öz-düzenleme çocuğa oyunlarda sıraya girme, oyuncak paylaşma, sevinç ve öfke gibi duyguları uygun şekillerde ifade etme yeteneği kazandırdığı için arkadaş edinmesini ve arkadaşlığını sürdürebilmesini kolaylaştırır.
- Çocuğun kendi kendini düzenleyebilmesi onun davranışları hakkında iyi kararlar vermesini ve yeni durumlarda nasıl davranabileceğini öğrenmesini sağlar böylece daha bağımsız hale gelebilir.
- Öz-düzenleme, çocuğun güçlü hislerle başa çıkmayı öğrenmesine yardımcı olur ve ona sinirlendikten sonra kendini sakinleştirme becerisi kazandırır böylelikle stresi yönetme becerisi de gelişir.



Çocuğuma Öz Düzenleme Becerilerini Kazanmasında Nasıl Yardımcı Olabilirim?

- Çocuğunuz için öz düzenlemeyi modellemeye çalışın. Örneğin, çocuğunuza üzülmeden sinir bozucu bir görevi nasıl yapabileceğinizi gösterin. 'Vay, bu zordu ama sinirlenmediğime sevindim aksi halde yapamayabilirdim.' gibi bir cümle de kurabilirsiniz.
- Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranması gerektiğini gösterin. Örneğin, markette kasada sıra beklemek, kütüphanede sessiz olmak gibi.
- Çocuğunuzla duygular hakkında konuşun. Çocuğunuz zor bir duyguyla boğuşurken ona duygunun adını koyabilmesinde ve buna neyin sebep olduğunu anlamasında yardımcı olun. Bu duygulara vereceği tepkileri kontrol etmesinde yardımcı olun. Örneğin, bir yere vurmak istediğinde ellerini ceplerine koymasını söyleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzla beklediğiniz davranış hakkında konuşun. Örneğin; 'Mağazaya gidiyoruz ve orada kınılabilecek birçok şey var, bakabilirsin ama lütfen dokunma.' gibi.
- Kendini kontrol edebildiğinde, davranışlarını düzenleyebildiğinde takdir edin. Örneğin; 'Sıranı beklerken harikaydın.' gibi.
- Çocukların zor duygular karşısında kendilerini kontrol edebilmesinin zor olduğunu unutmayın. Bu yüzden, çocuğunuza karşı sabırlı olun ve onlara zaman tanıyın.

- ✚ Birlikte dikkat ve hafıza oyunları oynayın. Bu oyunları oynarken zaman limiti olmasına ve yaş seviyesine uygun olmasına özen gösterin.
- ✚ Plan yapmanın önemi hakkında konuşun ve birlikte planlar yapın. Örneğin, bir geziye çıkacaksınız; yanınıza neler alacağınızı, hangi güzergahı izleyeceğinizi, saat kaçta yola çıkacağınızı vs. birlikte planlayabilirsiniz.
- ✚ Farklı durumlara yönelik rol oynamalar yapın. Örneğin, ' Arkadaşın seni oyununa almak istemedi, bu durumda neler yapardın? '
- ✚ Toplumsal olaylar (yoksulluk, dünya barışı, farklılıklara saygı, toplumsal yardımlaşma vb.) hakkında tartışın. Böylelikle alternatif düşünme becerileri de gelişecektir.

Kitap Önerisi



Kaynakça ve İleri Okuma

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behaviour/self-regulation>

Aran, Ö.C. (2015). Öz düzenleme ve çalışma becerileri arasındaki ilişki. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 5(2), 207-220

Gottfredson MR, Hirschi T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Pintrich (1995). *Understanding self-regulated learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Vohs, K. D. and Baumeister, R. F. (2004). Understanding Self-Regulation: An Introduction. In R.F. Baumeister ve K.D. Vohs (Ed.). *Handbook of the selfregulation: Research theory and applications* (p.p. 1-9). Newyork: The Guilford Press.

Zimmerman, B.J. (2000). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich ve M. Seidner (Ed.). *Handbook of self-regulation* (s. 13-39). San Diego, CA: Academic Press

