

*Bütün çocuklar
Yokluk bilmesinler
Et, şeker, süt bulsunlar
Giyimli, tok ve rahat
Gitsinler okullara
Sınıflarını geçsinler.
Büyükler biraz daha yorulsun
Onlar da büyüsünler
Onlar da mesut olsunlar
Geçti, kaç savaş ezikliği
Çocukları düşünsünler
Çocuklar iyi gün görsünler.*

Behçet Necatigil

ÖZ DENETİM BECERİSİNİN KAZANIMI



Çocuğun büyüme ve gelişme sürecinde pek çok anne babanın hedefi kendi kendine yetebilen, ayakları üzerinde durabilen, kara verebilen ve sorumluluk alabilen çocuk büyütmeğidir.

Amaç bu olsa da çoğu zaman çocukları büyütürken uygulanan ebeveyn tutumları bu yönde olamayabiliyor. Koruyucu davranan, otoriter tutumlar sergileyen, ceza yöntemlerini sıklıkla kullanan ebeveynlerin çocukları sorumluluk alma, uygulama, karar verme gibi pek çok beceride zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu zorluklar çocuklarda öz denetim becerilerinin gelişimi de olumsuz etkileyebilir.

Öz denetim, kişinin dışarıdan bir denetim mekanizmasına ihtiyaç duymadan davranışlarını düzenlemesi, uyum sağlaması ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesidir. Bu beceri, pek çok yetişkinde bile henüz tam olarak gelişmemiş bir beceridir çünkü öz denetim becerisi erken çocukluk döneminde kazanılır.

Çocukların özdenetim becerisinin oluşabilmesi ve bunun gelişmeye devam edebilmesi için tercih yapmasına ,tercihlerinin sonuçlarına katlanmasına, duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat verilmelidir. Özellikle 0-6 yaş aralığında her istediği yapılan ,istekleri ertelenmeyen, sabır toleransı yeteri kadar oluşmayan çocuklar, 6 yaş ve sonrasında ilkökul döneminde zorluklar yaşamaya başlayabiliyorlar.

İlkokul dönemi ile birlikte hayatına ödev kavramı giren çocuklardan, okuldan geldikten sonra ödevlerini yapmasını, ertesi gün için çantasını hazırlamasını, kitap okumasını, odasını toplamasını bekliyoruz. Peki, 6 yaş ve öncesinde yemeğini bağımsız olarak yemediyse, oyuncaklarını toplamadıysa, isteklerinin yerine getirilmesi için beklemek durumunda kalmadıysa 6 yaştan sonra nasıl olacak da birdenbire sorumluluk almaya ve öz denetim becerisi sergilemeye başlayacak?

Özdenetim becerisi anne baba tarafından kazandırılan, okulda öğretmenler tarafından desteklenen bir beceridir. Doğru- yanlış davranışı ayırt etmekte zorlanan, karar verme ve uygulama becerisi zayıf, bekleme ve sabretme toleransı düşük çocuklar okul hayatlarında sosyal uyum becerileri başta olmak üzere akran ilişkileri, akademik beceriler, sosyal kabul gibi pek çok konuda zorluk yaşayabilirler.

Çocukların öz denetim becerilerinin gelişmesinde anne babalar şunlara dikkat etmelidir:

Çocuklara yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun sınır ve kural konmalıdır.

Bu kuralları uygulama konusunda anne babalar tutarlı davranmalıdır.

Çocuklara yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun sorumluluk verilmelidir.

Sorumluluklarını yerine getiren çocuklar maddi ödül değil, sosyal ödül dediğimiz “ tebrik ederim, bunu başarabileceğini biliyordum, çaban çok güzel” gibi ifadelerle desteklenmelidir.

Yemek yeme, uyuma, tuvalet ihtiyacını giderme, ödev yapma gibi günlük hayattaki rutinler için sık sık **ödül verilmemelidir**. Bu yöntem bir süre sonra çocuk ve ebeveyn arasında bir alış verişe dönmekte ve “ yemeğimi yerim ama bana ne vereceksin” şeklinde taleplere neden olmaktadır.

Çocukların tercihlerini belirtmesine ve karar vermesine fırsat verildiği gibi bu tercihlerin sonucunu kabul etme becerilerinin gelişmesine de fırsat verilmelidir. Dondurma mı yoksa pasta mı istiyorsun sorusuna “dondurma” cevabı veren çocuk dondurmayı yedikten sonra pasta da istiyorum dediğinde “ ben sana sordum sen de dondurmayı tercih ettin bugün sana pasta alamam.” Cevabı ile karşı karşıya kalmalıdır. Ağlıyor ya da olumsuz davranışlar sergiliyor diye dondurma yemiş olmasına rağmen pasta da alınan çocuk, isteklerini erteleme ve uyum becerisini kazanmakta zorlanacaktır.

Öz denetim becerisi kazanmış çocukların;

Sosyal uyum becerisi gelişir.

Duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade edebilirler.

Arkadaşları tarafından tercih edilirler.

Akademik becerileri gelişir.

Öz güvenli bireyler olurlar.

Yetişkinler ya da akranları tarafından sürekli uyarılmaya ihtiyaç duymazlar.

İstendik davranışları sergilemeleri için ödül almalarına ya da cezalandırılmalarına gerek yoktur.

Sorumluluk almaktan ve bunu yerine getirmekten hoşlanırlar.

Maddi ödüllerden çok sosyal ödüller onları mutlu eder.

Anlık ve dürtüsel değil düşünerek hareket ederler.

Bekleme ve sabretme becerileri gelişir.

Çocuklar her zaman çocuk olarak kalmayacaklar. Elbette onlar da büyüyecek, eş olacak, anne olacak, baba olacaklar. Duygularını tanıyan ve kontrol edebilen çocuklar; duygularını tanıyan ve kontrol edebilen yetişkinler olurlar.

Çocuk Gelişim Uzmanı

Emine ERGÜN

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE VELİLERİN DİKKATİNE

İçinde bulunduğumuz pandemi süreci nedeniyle eğitim-öğretim faaliyetleri bir süre uzaktan eğitim yoluyla sağlanacaktır.

Bu süreçte ebeveynler olarak sizlere çok iş düşmektedir. Normal (yüz yüze) okul sürecinde nasıl ki okul ile iletişim ve iş birliği içindeyseniz şimdi de okul ile sıkı bir iş birliği içinde olmanız gerekmektedir. Bu sürecin sağlıklı şekilde atlatılması, çocuklarımızın eğitim-öğretim faaliyetlerinden en iyi şekilde faydalanabilmesi için sizlere rehber olabilecek bilgileri aşağıda paylaştık.

Uzaktan eğitim; öğrencilerin herhangi bir zaman ya da yere bağlı kalmadan; akıllı telefon, tablet ya da bilgisayar gibi cihazlar vasıtasıyla öğrenme deneyimi yaşadıkları sistemdir. Uzaktan eğitimde öğrenciler bir sınıf ortamında bulunmaz ancak istedikleri zaman, istedikleri yerden eğitim almalarına olanak sağlar. Böylelikle öğrenciler; teknolojiyi, eğitim amacıyla kullanarak öğrenme süreçlerini inşa edebilirler.

Bildiğiniz gibi uzaktan eğitimde; öğrenci-öğretmen etkileşimi, göz teması, anında dönüt, soru-cevap gibi öğrenim unsurları zayıf kalmaktadır. Ancak çocuklarınız canlı ders uygulamaları ile bu süreçten kısıtlı da olsa doyum sağlayabilmektedirler.

Çocuklar sizlerin olay ve durumlara tepkilerinizi, kaygılarınızı, duygularınızı anlayabilirler. Bu sebeple uzaktan eğitim sürecine yönelik davranış ve duygularınızla çocuklarınıza model olun.

Uzaktan eğitim sürecine yönelik kaygılarınız karşısında;

Hababam Sınıfı'nın değerli eğitimcisi Mahmut Hoca'nın bir sözünü aklınızda tutun:

“Okul sadece dört yanı duvarlarla çevrili, tepesinde dam olan yer değildir. Okul her yerdir. Sırasında bir orman, sırasında dağ başı. Öğrenmenin, bilginin var olduğu her yer okuldur.”

Uzaktan Eğitim Sürecinde Anne-Babalar Ne Yapmalı?

Bu hassas süreçte, anne-babalara büyük görev düşüyor. Çocuklarının eğitimlerini dikkatlice takip eden ebeveynler olarak, evde eğitim sürecinde biraz daha özenli ve hatta bazen fedakar olmanız gerekebilir.

Öncelikle bu süreçte; çocuğun dikkat dağınıklığı yaşamaması için tıpkı okul ortamında olduğu gibi; Çalışma alanının belli olması, Çalışma masasının bulunması, Masa, duvar vb yerlerde dikkat dağıtıcı unsurların olmaması, Çocuğun ders öncesinde ders ile ilgili kalem, defter, kitap gibi materyallerinin hazır halde olması gerekir. Ayrıca; Çocukların eğitim süreçlerini ve derslerini takip etmeli, ödevlerini kontrol etmelisiniz. Ders esnasında çocuklara sessiz bir ortam sağlamalısınız. Araştırmalara göre kitap okuyan çocuklar hem okulda hem de hayatta, okumayanlara göre daha başarılı oluyorlar. Sürecin daha keyifli hale gelmesi ve desteklenmesi için birlikte kitap okuyabilir, çocuk filmleri ya da animasyonlar izleyebilirsiniz.

Cep telefonunu sınırlandırın

Pandemi ile beraber çocuklarımızın bozulan rutinlerinde; tatil döneminde telefon kullanımının sıklığının artması, tablet ile geçirilen zamanın fazlaşması gibi bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkileyecek yeni ve bir takım farklı alışkanlıklar oluşturmuş olabilirler. Bu sebeple kimi çocuklar online eğitim sürecine adapte olmakta zorlanabilir ve odaklanmakta güçlük yaşayabilir. Oluşan bu alışkanlığın velileri tarafından sınırlandırılması ve yüz yüze eğitim sürecinde olduğu gibi ev içerisinde kullanım süresi ve sınırlandırmanın devamlılığının sağlanması gerekmektedir.

Duygularını paylaşmasını sağlayın

Yüz yüze eğitim sürecinde çocukların okula devam ediyor olması, sosyal ve duygusal gelişimleri açısından önem taşımaktaydı. Bu süreç içerisinde akran grubundan uzak kalması çeşitli duygusal problemlere yol açabilir. Bu noktada çocuğun duygusunu anlamanın ve bu duygusunu ona yansıtmanın faydası olacaktır. Aksi halde süreç içerisinde anlaşılmayan çocuk duygusal olarak farklı problemler yaşayacağından derse motivasyon ve ilgisini kaybedecektir.

Birlikte çalışma düzeni oluşturun

Yüz yüze eğitim sürecinde olduğu gibi online eğitim sürecinde de ders çalışma noktasında organize olamayan, zorlanan ve bu noktada desteğe ihtiyacı olan çocuklar için çalışma düzeni ve planı oluşturarak yardımcı olmak gerekmektedir. Plan ve düzen dahilinde çocuğun gerçekleştirebildiği her davranış adına olumlu geri bildirim vermek ve teşvik etmek plana uyum sağlama sürecinin hızlanmasına katkı sağlayacaktır.

Tıpkı okulda olduğu gibi yeri olsun

Online eğitim sürecinde çocuğun dikkat dağınıklığı yaşamaması için tıpkı okul ortamında olduğu gibi çalışma yerinin belli olması, bir çalışma masasının bulunması, masa, duvar vb yerlerde dikkat dağıtıcı unsurların olmaması, çocuğun ders öncesinde ders ile ilgili kalem, defter, kitap gibi materyallerinin hazır bulunuyor olması gerekmektedir.

Ayrıca var ise çalışma ortamına uygun ayrı bir odası olması gerekmekte, farklı bir odanın bulunmadığı koşullarda çocuğun dikkatini dağıtabilecek evde küçük kardeş var ise eğitim ortamından farklı bir yerde bulunması ve ailelerin eğitim gerçekleşirken çeşitli ev faaliyetlerini gerçekleştirmemesi gerekmektedir.

Uyku ve beslenme düzenine dikkat edin

Çocukların derse olan dikkati ve devamlılığını sağlayabilmek adına uykusunu yeterli alması, beslenme öğününün atlanmaması önem taşımaktadır. Çocuğun ders öncesinde bu ihtiyaçlarının karşılandığından emin olmalı, bu süreç içerisinde olabildiğince derse hazır bir şekilde oturması noktasında teşvik etmek gerekmektedir.

İnternette çocukları koruyun.

Dijital platformlar çocukların öğrenmeye devam etmesi, oyunlara katılması ve arkadaşlarıyla iletişimi sürdürmesi için fırsatlar yaratır. Fakat çok fazla internet erişimi çocukların güvenliği, korunması ve özel hayatıyla ilgili riskleri de arttırır. Çocuklarınızla internet hakkında konuşun ki, internetin nasıl çalıştığını, internette nelerin farkına varmaları gerektiğini ve internette görüntülü arama gibi uygulamaları kullanırken uygun davranışların neler olması gerektiğini bilebilsinler. Çocuklarınızla internetin nasıl, ne zaman ve nerede kullanılabileceğiyle ilgili kuralları birlikte belirleyin. Özellikle de küçük yaştaki çocuklar için, çevrimiçi riskleri azaltmak adına kullandıkları cihazlarda ebeveyn denetimleri kurun.

Bu süreçte okul ile iletişim halinde olmak ve rehberlik servisinden faydalanmak çocuklarınızla iletişiminize katkı sağlayacak ve süreci kolaylaştıracaktır.

Rehber Öğretmen
Tansu TOPAL