

ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

VELİ
BÜLTENİ

2023-2024

ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME NEDİR?

- Öz-düzenlemeli öğrenme, kişinin kendisini tanıma işi ve kendi kendine öğrenebilmesi yolunda kullanabildiği her türlü işlem, teknik, taktik ve strateji olarak tanımlanabilir.
- Yani kendi amaçlarını belirleme ve bu yolda kendi çalışma prensipleri doğrultusunda bilişsel olarak kendini motive etme işidir.



Öğrenmeyi Öğrenmeliyiz

- Bazı öğrenciler çok çalışıp başarılı olamazken, bazıları da çok kısa bir süre çalışarak uzun süre çalışanlarla aynı başarıyı yakalayabilmekte veya daha başarılı olabilmektedirler.
- Dolayısıyla öğrencilerin etkili öğrenme stratejilerinin nerede, ne kadar, ne zaman ve nasıl kullanılacağını bilmesi önem arz etmektedir.

Öğrenirken direksiyonda öğrencinin kendisi olmalıdır.

- Öz-düzenlemeli öğrenmenin dıştan düzenlenen öğrenmelerden ayırt edilmesi gerekir. Bu tür öğrenmenin en göze çarpan özelliği, kişinin kendi öğrenmelerinin kontrolünün yine kendisinde olmasıdır.



BEN DERS ÇALIŞ DEMEDEN ÇALIŞMIYOR



ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ



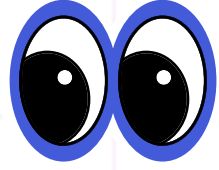
- Çocuğun her istediğini hemen yerine getirmemeliyiz
- Aile içinde kurallar olmalı ve bu kurallar sık sık değişmemeli
- Çocuk adına kararları tek başımıza almak yerine çocukla birlikte almalıyız
- Anne ve baba tutumu tutarlı olmalı
- Çocuğun istek ve beklentilerini göz ardı etmek yerine değer vermeliyiz
- Aşırı baskıcı ya da aşırı serbest olmamalıyız

- Çocuğun sorumluluğunda olan işleri anne-baba veya bir başkası yapmamalı (ev ödevi, odasının toplanması, yemeğini yedirme gibi)
- Çocuğun yaşına ve gelişim sürecine uygun sorumluluklar vermeliyiz
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözler söylememeliyiz "Sen yapamazsın", "Senin gücün yetmez", "Hayatta başaramazsın" vs.



- Çevresinden ve ailesinden bunlara benzer biçimde söz ya da davranışlara maruz kalmış çocuklarda özdenetim davranışı gelişmemekte, 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 becerisinin kazanılması için biraz zaman ve okul ile iş birliği gerekmektedir.

VELİNİN ÇOCUĞA YAKLAŞIMI NASIL OLMALI



KOŞULSUZ SEVGİ

- Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir. Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi değersizlik duygusuna neden olur ve istenmeyen davranışların açığa çıkmasına neden olur.
- Koşulsuz bir şekilde sevildiğini hisseden bir çocuk anne ve babaya karşı direnç göstermez onlarla işbirliği yapmaya daha istekli olur.



ANNE-BABA TUTARLI OLMALI



- Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerine sebep olacaktır.
- Anne ve babaların çocuğa yaklaşım konusunda farklı görüşleri varsa çocuğun olmadığı zamanlarda görüşüp ortak karar almaları gerekir. Çocuğun yanında anne ve babalar birbirlerini eleştirmemelidir.
- Anne ve baba arasında çelişkili tutum olursa çocuk bu durumu kullanabilir ve tutarsız davranışlar sergileyebilir.

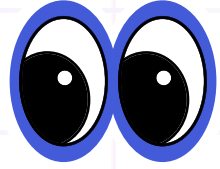


İYİ HİSSETTİRMELİYİZ



- Çocuklarımızın geleceğini düşünürken bazen nasıl hissettiklerini ihmal ederiz. Olumsuz yönlerini ön plana çıkarmak yerine olumlu yönlerini ön plana çıkarın ve destekleyin.
- Daha başarılı olsun diye cesaretlendirmek adına söylediğimiz sözler (“öğrenci: sınavda 85 aldım baba” baba: “sınıfta 100 alanlar var ama”), (öğrenci: “denemede 3. oldum anne”, anne: “1. olmadığın sürece kendini başarılı sanma”) çocuk üzerindeki stresi artırmaktadır. Aşırı kaygı performansın düşmesine neden olur.

VELİNİN ÇOCUĞA YAKLAŞIMI NASIL OLMALI



DAVRANIŞ SORUNUNUN KAYNAĞINI BULMALIYIZ

- Çocuğunuzun davranışlarını anlamak çoğu zaman bir çözüm bulmanın anahtarıdır. Eğer çoğu davranış sorununun sizin için bir tehdit olduğunu değil de (Sırf beni sinir etmek için yapıyor bunları!), çocuğunuzun yardım ve dikkate gereksinim duyduğunu (Ne istiyor?) göstergeleri olduğunu düşünürseniz, yanıt bulma olasılığınız artar. Davranış sorununun altında yatan nedeni bulmanın anahtarı, kendinizi çocuğunuzun yerine koyabilmek ve olaylara onun bakış açısından bakabilmektir. Bu konuda daha çok sezgi sahibi olabilmenin bir yolu da çocuğunuzun şu ana kadarki yaşamını düşünmek, farklı yaşlardaki önemli olayları belirlemek ve yakın tarihli tetikleyiciler de dahil olmak üzere, bunların onun üzerinde ne gibi etkileri olabileceğini düşündürmektir.

SINIR KOYMALIYIZ

- Çocuğunuza koyduğunuz sınırları; onun güvenliği ve gelişimi için neleri yapıp neleri yapamayacağını ona öğreten, sınır çizgileri olarak düşünebilirsiniz.
- Sınırsız bir özgürlüğün değil; belirsizliğin ortadan kalktığı ve çocuğun kendini güvende hissedeceği sınırlara ihtiyacı olduğunu bilmelisiniz.



PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMALIYIZ

- Ebeveyn tutumları çocukların gelişiminde oldukça önemlidir. Aşırı koruyucu ya da aşırı baskıcı ebeveyn tutumları çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesini engellerken demokratik ebeveyn tutumları çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır.
- Probleme yönelik çocuğunuzla birlikte beyin fırtınası yaparak gerçekçi olan ve olmayan tüm farklı çözüm yollarını listeleyin. Sonrasında çocuğunuzun bu listeden en uygun çözüm yolunu seçmesine fırsat tanıyın.