



ÖZ DENETİMİ SAĞLAYABİLMEK VE FİZİKSEL RAHATLAMA

Yaşamakta olduğumuz pandemi sürecinin eğitim hayatında değişiklikler yarattığı kuşkusuz bir gerçek.

Dünyanın pek çok yerinde öğrenciler, öğretmenler ve veliler için eğitim ve öğrenme önceki senelerden farklı olacak. Bu yeni sistemde öğrenciler her duruma bizden daha kolay adapte olabilseler de bazen kendi denetimlerini yapma konusunda zorlanabiliyorlar. Fiziksel olarak temas edebildiğimiz, birlikte olabildiğimiz sınıflarda öğrenciler, akranlarını ve öğretmenlerini gözlemleyerek akışa uyum sağlarlar. Teneffüs aktiviteleri, ders içi aktiviteler, materyal kullanımı gibi konularda gözlem yaparak, izleyerek, etkileşimde bulunarak öğrenirler ve uygularlar.

Uzaktan eğitimde ise öğrenciler fiziksel ve duygusal olarak her ne kadar öğretmenler ve veliler olarak yanlarında olmaya çalışsak da- kendi kendilerini hazırlamak durumunda kalırlar. Evde otururken dikkat dağınıclardan kaçınmayı, yapmaları gereken şeylere odaklanmayı, saatin kaç olduğunu bilmeyi ve okul hayatlarının ev hayatlarına karışmasına (ve tam tersine) izin vermemeyi öğrenmeleri gerekir.

“Öğrenme, kişinin kendisiyle olan ilişkisi ve çaba, öz-kontrol ve eleştirel öz-değerlendirmeyi uygulama kabiliyeti ile ilgilidir.”

(Linda B. Nilson)

Yukarıdaki sözden de anlayacağımız gibi çocuklarımızı kendi kendilerine yetebilmeleri konusunda elimizden geldiğince destek olmalıyız ki bu yeterlilikleri öğretim sürecine olumlu yansısın. Öz-yeterlilik becerilerini geliştirdikleri bu süreçte kendi başarı hikayelerini kendileri oluşturmaya başlamış olacaklar. Fakat kendi kendimizi düzenlememize ve denetlememize olanak sağlayan ön lob çocuklarda bizimki kadar gelişmemiştir. Bu sebeple çocuklarımızdan bizimle aynı performansı sergilemelerini beklemeden onlara yol gösterici olmalıyız.

Özdenetim.

(Bileşik)- Ad

Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işi.

Peki Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- ✚ Siz ebeveynler olarak hatırlatıcı olmaktan vazgeçin. Alarm, dijital hatırlatıcılar, basılı takvim, haftalık program çıktısı gibi kendini düzenleyebileceği materyaller edinmelerine destek olun.
- ✚ Yaptığınız sohbetler de öz düzenleme sürecinin bir parçası olmalıdır. Böylece zorlandığı yerleri belirleyebilir, çözülemeyen noktalarda ise uzmandan yardım alabilirsiniz.
- ✚ Odasını ve kullanacağı materyalleri kendi düzenlemeli ki her bir objenin yerini bilebilsin. Böylece ders ya da ödev sırasında yaşanacak kaos önlenmiş olur.
- ✚ Evin bir köşesi(mümkünse uyudukları alanın dışında) çalışma alanı olarak belirlenebilir. Böylece ev-okul ayrımı daha net anlaşılmış olur.
- ✚ Öğrencinin öncelik sırasını belirleyebilmesi önemlidir. Ne yazık ki bazen derslerde oyun oynandığına ya da arkadaşlarıyla sohbet etmeye çalıştıklarına tanık olabiliyoruz. Oyun ve arkadaş zamanı için bir planlama yapılabilir. Böylece derste derse odaklanılması gerektiğini bilir.
- ✚ Çocuklarla kutu oyunları gibi kurallı oyunlar oynamak dürtü kontrolünün öğrenilmesinde önemli bir yere sahiptir. Örneğin, çocuk kendi sırası gelmeden oynayamaz, ya da kendi istediği kadar değil de attığı zar sayısı kadar ilerleyebilir.

Bu zamana kadar öz denetim dediğimizde en çok yaşadığımız sorunlardan biri ekran ile geçirilen süreydi. Fakat pandemi dönemi ve bu zorlu gidişat her birimizi ekranların içine sürükledi. Yeni normalimize uyum sağlamaya çalışırken sağlığımızı da korumaya dikkat etmeliyiz. Ekran karşısında oturma şekliniz , gün içerisinde yapabileceğiniz egzersizler için size birkaç önerimiz var ;





kasları gelişim için önemlidir. Süperman hareketi bu kasları güçlendirmek için iyi bir harekettir.

✓ Hayvan yürüyüşleri ve esnemeleri sayesinde sırt, bel ve boyun kaslarının rahatlamasını sağlayabilirsiniz.

✓ Pilates topu ile bir yandan diğer yana uzarak, sıçrayarak ve bükülme hareketleri yaparak bedeninizin rahatlamasını sağlayabilirsiniz.



✓ Ön, arka bölge kasları ve sırt hareketi bu kasları



✓ Yerde kontrollü yuvarlanmalar, her türlü fiziksel hareket saatlerce bilgisayar karşısında oturma'nın yarattığı kasılmalara iyi gelecektir.

Bu yolda hep birlikte olduğumuzu unutmayın. Herhangi bir destekte bize iletişim araçlarımız üzerinden ulaşabilirsiniz.

Kaynakça;

Aamodt, S., Wang, S. Çocuğunuzun Beynine Hoş Geldiniz. 2011, NTV Yayınları.

Hargreaves, A. (2019). Teacher collaboration: 30 years of research on its nature, forms, limitations and effects, Teachers and Teaching

Psikolojikdanışmanolmak/Instagram

Eğitimpedia.com