

Çocuklarda Sosyal Duygusal Öğrenmeyi Desteklemek İçin Bilinçli Farkındalığı Kullanmak: Bir Öğretmenin Bakış Açısı¹

Hatice Kılavuz Doğan

Bu araştırma, bir anaokulu öğretmenin sınıfında kullandığı bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamalarının çocukların Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) becerilerini gelişimini desteklemesine dair görüşlerini anlamak amacıyla yapılmıştır. Özellikle, öğretmenin bilinçli farkındalığın çocukların SDÖ becerilerini, akademik becerilerini ve sınıf ortamını geliştirmelerine ne ölçüde yardımcı olduğuna ilişkin bakış açısını anlamak amaçlanmaktadır. Çalışma, İstanbul'daki bir özel okulun anaokulu sınıfında tek vaka çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 5-6 yaşları arasındaki 12 çocuk ve öğretmenleri katılmıştır. Veri seti olarak sınıf gözlemleri, öğretmenle yarı yapılandırılmış görüşmeler, ders planları ve çocukların eserleri kullanılmış, ve veri, tematik içerik analizi yoluyla analiz edilmiştir.

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğretmen sınıfta bilinçli farkındalığı hangi amaçlarla kullanıyor?
2. Öğretmenin bakış açısına göre bilinçli farkındalık çocukların SDÖ ve akademik (dinleme becerileri, dikkatini odaklama vb.) becerilerini nasıl geliştiriyor?
3. Öğretmenin bakış açısına göre bilinçli farkındalık çalışmalarını sınıf iklimini nasıl etkiliyor?

Alanyazın Taraması

SDÖ, çocukların ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmek, duygularını yönetmek, bireysel ve kolektif hedefler ulaşmak, başkaları için duygudaşlık hissedebilmek ve göstermek, destekleyici ilişkiler kurmak ve muhafaza etmek ve sorumlu kararlar vermek için gerekli olan bilgi, tutum ve becerileri edinme ve etkili bir şekilde uygulama süreçleri olarak tanımlanır (CASEL, 2020). SDÖ'nün iki temel amacı olumlu öğrenme ortamları oluşturmak ve birbiriyle bağlantılı beş zihinsel, duygusal ve davranışsal beceri alanlarının gelişimine destek olmaktır. Bu beş beceri alanı şunlardır:

- Öz-farkındalık
- Öz-düzenleme
- Sosyal farkındalık
- İlişki becerileri
- Sorumlu karar verme

Bilinçli farkındalık (BF) ise şimdiki anda, an be an ortaya çıkan deneyimin gelişmesine yargılamadan özel bir dikkat vermek olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2003). İki temel mekanizması dikkatin düzenlenmesi ve deneyime yargısızca bakmaktır (Bishop ve diğ., 2004). BF'den son yıllardaki CASEL raporlarında SDÖ için kullanılabilir araçlardan biri olarak bahsedilmiştir (Dusenbury ve Weissberg, 2018).

Yöntem

Araştırma yöntemi tek vaka çalışmasıdır. İstanbul'daki bir özel okulun anaokulu sınıfının öğretmenleri ve 5-6 yaşları arasındaki 12 çocuk katılmıştır. Veri toplama sürecinde Eylül 2019 ile Şubat 2020 arasında toplamda 26 ziyarette 71 saatlik sınıf gözlemi yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Röportaj, sınıf gözlemi, doküman-ders planları, çocukların yaptığı sanat çalışmaları, araştırmacının günlüğü.

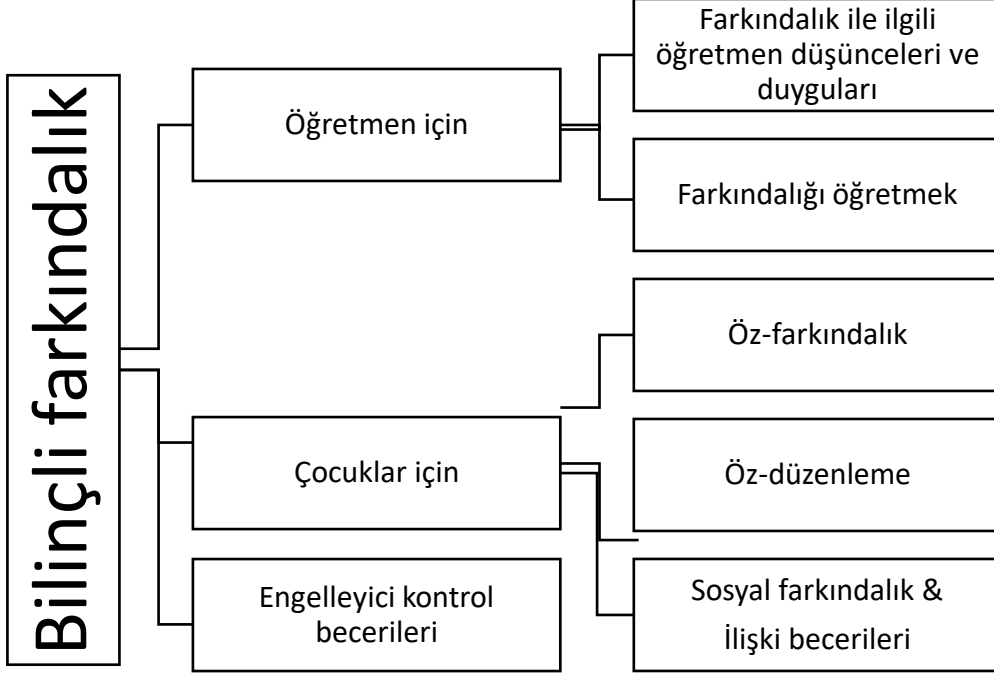
¹ Hatice Kılavuz Doğan'ın "Çocuklarda Sosyal Duygusal Öğrenmeyi Desteklemek İçin Bilinçli Farkındalığı Kullanmak: Bir Öğretmenin Bakış Açısı" başlıklı Boğaziçi Üniversitesi Erken Çocukluk Eğitimi yüksek lisans tezinin bir özetidir. Tezin danışmanı Doç. Dr. Mine Göl-Güven'dir.

Analiz

Araştırmada, nitel araştırma yöntemi için uygun olan şu analiz araçları kullanılmıştır: Tümevarımlı - tümdengelimli data analizi, sürekli karşılaştırma, tematik analiz, içerik ve görsel analizi metotları kullanılmıştır.

Bulgular

Bulgular, öğretmenin, BF'nin kendisi için ve çocukların SDÖ becerileri, engelleyici kontrol becerileri ve sınıf iklimi açısından iyi olduğuna inandığını göstermektedir.



Öğretmen görüşlerinden yola çıkılarak yapılan analizlere göre, öğretmenin BF uygulamalarını iki kategoride değerlendirdiği düşünülebilir: (a) BF ile ilgili fikir ve duygular ve (b) BF'yi öğretmek. İlk olarak, öğretmenin BF'yi öncelikle kendi esenliği için kullandığını göstermiştir. Öğretmen, BF'nin çocukların hayatında da önemli olduğunu düşünmektedir. Bununla birlikte, öğretmenin bazı durumlarda BF'nin öğretilerini uygulamakta zorlandığı gözlemlenmiştir. Örneğin, BF, içinde olunan anda yaşanan deneyim her ne ise ona yargılamadan, adeta bir gözlemci gibi bakmayı önerirken, öğretmenin zorlandığı bazı duygu ve durumlarla ilgili hislerini bastırmaya çalıştığı, “bunu düşünmemeliyim” gibi ifadeler kullandığı olmuştur.

İkinci olarak, öğretmen BF'yi öğretmekle ilgili olarak BF'yi sınıfta uygulayabilmek için öğretmenin öncelikle kendi hayatında kullanıyor olması gerektiğine dair düşüncelerini paylaşmıştır. Yine öğretmenin gün içinde belirlenen BF zamanları dışında da bu pratiği kullanabilmeleri için çocuklara sıklıkla fırsatlar sunduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan, bu bölümde de öğretmenin BF ile çeliştiği başka bir durum fark edilmiş, öğretmenin çocukların BF için henüz küçük olduklarını, bunun onlar için biraz soyut kaldığı fikrini öne sürdüğü görülmüştür.

Çocuklar için BF: Çocuklar için BF, onların SDÖ becerilerine katkıları üzerinden değerlendirilmiştir. Buna göre BF duygusal ve fiziksel farkındalık yoluyla çocukların öz-farkındalıklarının gelişmesine katkı sunar. Benzer şekilde, öğretmenin BF'yi, çocukların öz-düzenlemelerine yardımcı olmak amaçlı sıklıkla teşvik ettiği gözlemlenmiştir.

SDÖ'nün sosyal farkındalık becerisi bu çalışmada öğretmen tarafından en az bahsedilen beceri olmuştur. İlişki becerileri alanının ise arkadaşlara dönütler verme ve onların sevdikleri özelliklerini paylaşma gibi etkinliklerle desteklendiği görülmüştür. BF'nin sorumlu

karar verme becerilerine doğrudan bir katkısı paylaşılmamış olsa da, öğretmenin BF'yi daha çok stresle baş etme ve sakinleşme aracı olarak yansıtmış olması gözden kaçmamıştır.

Araştırmanın son bulgusu ise BF'nin çocukların 'engelleyici kontrol becerilerine' katkısı hakkında olmuştur. Öğretmene göre BF, çocukların yerlerinde oturma, dikkatlerini bir yerde toplama, ve öğretmen veya arkadaşları konuşurken onları dinleme gibi becerilerinin gelişmesine katkı sunmaktadır.

Özetle, sınıfında üç yıldır, özel hayatında ise daha uzun süredir BF tekniklerini kullanan bir anaokulu öğretmeni BF'yi kendi esenliği ve çocukların hem SDÖ hem de engelleyici kontrol becerileri açısından faydalı bulmaktadır. Araştırma, öğretmenin BF'yi sınıf içinde özellikle çatışma anlarında çocukların kendilerini sakinleştirmeleri ve davranışlarını düzenlemeleri açısından faydalı bir araç olarak gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde BF'nin çocukların yerlerinde oturmaları, öğretmen ve arkadaşları konuşurken dinlemeleri ve dikkatlerini odaklamaları gibi akademik gelişimin temellerinden olan engelleyici kontrol becerileri bakımından da önemsenen bir pratik olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

Türkiye'de bir anaokulunda SDÖ programlarını desteklemek için BF'nin kullanımıyla ilgili yapılan ilk nitel çalışmalardan biri olan bu çalışma, öğretmenin BF programlarını kullanma motivasyonunun önemini ve bunun SDÖ'yü teşvik etmek için değerli bir araç olduğunu göstermektedir. Alandaki araştırmacılara bu iki olgunun birlikte nasıl çalıştığını daha iyi anlamak için daha fazla nitel ve nicel yöntemlerde, çeşitli demografik geçmişlere sahip çocuklar için ve farklı programlarda öğretmenlerle araştırmalar yapılması önerilmektedir. Okullara ve politika yapıcılara ise BF'nin okullarda hem öğretmenlerin esenliği hem de çocukların SDÖ becerilerini destekleyen bir unsur olarak kullanımının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- CASEL. (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs—Preschool and Elementary School Edition*.
- Dusenbury, L., ve Weissberg, R. P. (2018). *Emerging Insights from States' Efforts to Strengthen Social and Emotional Learning*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.