

BANA NE YAPACAĞIMI SÖYLEME, BENİMLE BİRLİKTE DENEYİMLE!

Merve Özgünlü

Boğaziçi Üniversitesi Öğrenme Bilimleri Bölümü Doktora Öğrencisi

ÖZ DÜZENLEMeye GİDEN YOL: ORTAK DÜZENLEME

Hedefe yönelik eylemleri gerçekleştirmek için düşünceleri ve duyguları uygun bir şekilde yönetmek olarak tanımlanan öz düzenleme becerileri, bireyin yaşamı boyunca süre gelen esenliğini etkiler. Öz düzenleme becerileri iyi olan bireyler hem okulda hem de okul dışında akademik alanda ve bireyler arası ilişkilerde daha başarılıdır.

Tabii bu derece önemli olan öz düzenleme becerileri bireyde kendiliğinden gelişmez. Öz düzenleme becerilerinin gelişimi yaşamın ilk yıllarından itibaren bireyler arası ilişkilerin kalitesine bağlıdır. Özellikle de çocukların yaşamlarında önemli bir yere sahip olan yetişkinler (ebeveynler, öğretmenler gibi) ile ilişkilerinin kalitesi çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişimini etkiler. Bu ilişkilerin yanında çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişimi, yaşamlarının ilk gününden itibaren içinde bulunduğu ortamın tahmin edilebilir, destekleyici ve kabullenici, çocuğun istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilir olmasına bağlıdır.



Çocuğun öz düzenleme gelişimine katkıda bulunan, çocuk ve ebeveyn arasındaki destekleyici etkileşim süreçleri, ortak düzenleme olarak tanımlanır.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ortak düzenleme, çocuğun yaşına, bireysel özelliklerine ve öz düzenleme becerilerinin gelişimine göre farklılaşsa da unutulmamalıdır ki ortak düzenleme çocuğun gelişiminde her zaman kritik bir öneme sahiptir.

Küresel olarak yaşadığımız bu Pandemi günlerinde ebeveynler olarak çocuklarımız ile konuşarak, onlara ev ortamında belli rutinler ve özel alanlar sağlayarak, kendi hissettiklerimizi paylaşarak ve çocuğumuzun hislerini dinleyerek **ortak düzenleme** konusunda bir adım atmak çok anlamlı olacaktır. Çocukların hayatında onlara bakım ve eğitim sağlayan yetişkinlerin, özellikle de ebeveynlerin gösterdiği sevgi ve sıcaklık, çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişimini destekler.



Çocukların ebeveynleri ile istediklerinde karşılıklı etkileşime geçebilmeleri, tutarlı ve tahmin edilebilir bir ortamda bulunmaları, kendilerini deneyerek ve hata yaparak öğrenmek konusunda güvende hissetmelerini sağlar.



Çocuklar ile yakın etkileşimde olan yetişkinlerin, ortak düzenlemeyi kullanarak, çocukların öz düzenleme becerilerini desteklemesinin farklı bileşenleri vardır:

1. **Sıcak ve duyarlı ilişki:** Sözlü iletişim kurmak, çocuğa bir birey olarak saygı duymak, duygu ve düşüncelerini dinlemek ve kabullenmek.
2. **Çevre düzeni:** Hem fiziksel hem de duygusal olarak güvenli bir ortam sunmak, birlikte belli rutinler belirlemek, sorumluluk paylaşımına birlikte karar vermek.
3. **Öz düzenleme becerileri konusunda rehber olmak:** Model olmak, anlatmak, birlikte deneyimlemek, deneyimleri birlikte adım adım yapmak, görsellerle veya sözlü olarak ufak hatırlatmalarda bulunmak.

Erken Çocukluk Döneminde Gelişime Uygun Ortak Düzenleme Önerileri

Bebeklik (0-2 yaş):

- Sıcak ilişkiler kurmak,
- İhtiyaçları zamanında karşılamak,
- Fiziksel ve duygusal ihtiyaçları konusunda ipuçlarını okumak,
- Ağladığında sevgi göstermek, sarılmak, yumuşak dokunuşlarla sakinleştirmek, yumuşak ses tonunda konuşmak,
- Stres artırıcı etmenleri fiziksel çevreden kaldırmak.

Yeni Yürüyen Çocuklar (2-4 yaş):

- Yaşa uygun kuralları paylaşmak,
- Duyguları isimlendirmek ve ifade etmesini desteklemek,
- Bekleme ve sakinleşme yöntemleri konusunda model olmak,
- Davranış düzenlemesi için dikkati yönlendirmek.

Anasınıfı dönemi (4-6 yaş):

- Basit problemlerin çözümünü bulmak konusunda rehberlik etmek,
- Kuralları takip etmek ve bir görevi tamamlamak konusunda rehberlik etmek,
- Sakinleşme yöntemleri konusunda rehberlik etmek (derin nefesler almak gibi),
- Sakinleşmek için özel alanlar ve yumuşak materyaller sunmak, bunlara birlikte konuşarak karar vermek,
- Sakin bir şekilde açık ve tutarlı beklentiler-kurallar-sorumluluklar sunmak.

Kaynakça

- Bernier, A., Carlson, S. M., Whipple, N. (2010). From External Regulation to Self-Regulation: Early Parenting Precursors of Young Children's Executive Functioning. *Child Development*, 81(1), 326– 339.
- McClelland, M. M., Geldhof, G. J., Cameron, C. E., & Wanless, S. B. (2015). Development and self-regulation. In W. F. Overton, P. C. M. Molenaar, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Theory and method* (pp. 523-565). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Murray, Desiree W., Rosanbalm, Katie, & Christopoulos, Christina. (2015). *Self Regulation and Toxic Stress Report 4: Implications for Programs and Practice*. OPRE Report # 2016-97, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
- Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). *Caregiver Co-regulation Across Development: A Practice Brief*. OPRE Brief #2017-80. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services.

Fotoğraf linkleri

<https://store.adoptionsupport.org/product/IND-4/emotional-regulation-and-relaxation-techniques-for-parent-and-child>

<https://psychologyisgrowth.wordpress.com/2015/04/05/what-is-co-regulation-what/>