

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİNİN GELİŞİMİ

Feyza AYDIN¹
İlkay ULUTAŞ²

ÖZET

Gelişim ve öğrenmenin hızlı olduğu okul öncesi dönemde çocukların öz düzenleme becerilerini de etkin bir şekilde güçlendirmek gereklidir. Birçok gelişimsel özelliğin olduğu gibi öz düzenleme becerilerinin temeli bu dönemde atılmakta ve yaşamı boyunca çocuğun duygularını, davranışlarını, isteklerini erteleyebilme ya da bastırabilme, kurallara uygun davranma, duygularını kontrol edebilme ve dikkatini yönetebilme becerileri kazanmasını sağlamaktadır. Bu noktadan hareketle yapılan çalışmada, öz düzenleme becerilerinin önemi ve okul öncesi eğitimin öz düzenleme üzerine etkisine değinilerek, desteklenmesine yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Öz düzenleme, Çocuklar, Erken çocukluk eğitimi.

PRESCHOOL CHILDRENS' GROWTH OF SELF-REGULATION

ABSTRACT

It is of essential to adequately strengthen the self-regulation skills of children during the preschool ages that are intense in terms of growth and learning. As experienced in numerous developmental traits, the basis of self-regulation skills is established throughout this period and during the child's life it contributes to the acquisition of such skills as managing the attention along with controlling the emotions, acting in accordance with the rules, and suspending or repressing the actions or behaviours, tendencies and motives. From this point forth, this study, provides suggestions by referring to the importance of self-regulation skills and effect of early childhood education on the self-regulation.

Keywords: Self-regulation, Children, Early childhood education.

¹ Aksaray Üniversitesi, Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı

² Gazi Üniversitesi, Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı

GİRİŞ

Günümüzde rekabete dayalı yenilik arayışları kendini tanıyan, yönetebilen ve isabetli kararlar alabilen bireylere olan ihtiyacı ortaya koymuştur. Bu nedenle eğitim sisteminde bireylerin özellikleri üzerine odaklanılmış, kendilerini tanımalarına ve öz düzenleme becerilerinin desteklenmesine yönelik çalışmalara yönelinmiştir (Op't Eynde, De Corte ve Verschaffel, 2007; Goleman, 1996). Öz düzenleme, birçok araştırmacı tarafından, bireylerin isteklerini, duygularını, davranışlarını, hatta algılarını bastırma ya da erteleme, sosyal normlara uyma, duygularını kontrol altına alma, hedefe yönelik uyarıcıya odaklanma ve dikkatini devam ettirme gücü olarak tanımlanmaktadır (Bauer ve Baumeister, 2011; Koole, van Dillen ve Sheppes, 2011; Posner ve Rothbart, 2009). Çocukların dürtülerini kontrol etmesi, olumsuz duygularıyla baş etmesi ve sosyal açıdan kabul edilebilir davranışlarda bulunması gibi "çaba gerektiren kontrol"ün edinilmesini içermektedir (Berk ve Meyers, 2015). Bu beceriler, toplumun talep ve beklentilerinin olduğu bilincini geliştirmeyi, çevresel değişime ayak uydurmayı ve durumsal isteklere göre duygu ve davranışları düzenlemeyi öğrenmeyi içermektedir (Kochanska, Coy, ve Murray, 2001; Kopp ve Vaughn, 1982; McClelland, Tominey ve Acock, 2011). Öz düzenleme becerisi yüksek olan çocukların davranışlarını kontrol altında tutmada, duygularını kontrol etmede, dikkatini toplayabilmede ve odaklayabilmede yaşlılarına göre daha başarılı oldukları görülmektedir (Shonkoff ve Phillips, 2000).

Araştırmalar öz düzenlemenin bireyin gelişiminde, öğrenmesinde ve sosyal ilişkilerindeki önemine dikkat çekmektedir. Öz düzenlemenin, yalnızca bireysel açıdan değil, toplumsal hayatın inşasında da önemli bir yapı taşı olduğu belirtilmektedir (Fındık Tanrıbuyurdu ve Güler Yıldız, 2014).

Son yıllarda öz düzenleme ile ilgili çalışmalara yönelinmesine rağmen Türkiye'de okul öncesi çocukların öz düzenleme becerilerini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Karakelle ve Saraç, 2007; Fındık Tanrıbuyurdu ve Güler Yıldız, 2014; Sezgin ve Demiriz, 2016; Bayındır, 2016). Okul öncesi dönem, bireyin sosyal, duygusal, davranışsal ve bilişsel gelişimlerini belirleyen en önemli dönemlerden birisidir (Oktay, 2007). Öz düzenlemenin erken yıllarda desteklenmesi çocukların okulda ve hayatları boyunca karşılaştıkları problemlerde çözüme ulaşmak için sürekli gayret göstermelerini, değişen güçlüklerle mücadelenin ve stresle baş etmenin uygun yollarını bulmalarını ve kendilerine daha fazla güvenmelerini sağlayabilmektedir (Schunk ve Zimmerman, 2001). Dolayısıyla öz düzenleme becerileri yüksek olan çocukların anti-sosyal veya uyumsuz davranışlar gösterme olasılığı daha az olabilmektedir. Hatta öz düzenlemeli öğrenme ile farklı gelişimsel özellikteki çocukları destekleyerek okuma yazma becerilerinin güçlenmesinde, ilkökula hazırlanmalarında ve akademik başarılarını artırmada önemli katkılar elde edildiği görülmektedir (McClelland, Tominey ve Acock, 2011; Posner ve Rothbart, 2009).

Öz düzenleme kavramıyla ilgili açıklamalarda genel olarak, çocukların öğrenme süreçleri üzerinde bilişsel, davranışsal ve motivasyonel olarak önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Ainley ve Patrick, 2006). Bu doğrultuda öz düzenleme; **dikkat düzenleme** (dikkat sağlama ve bilgiyi akılda tutma, dikkatini temel öğelere verme, dikkatin dağılmasını engelleme ve gerektiğinde dikkati başka yöne kaydırma) **duygu düzenleme** (duyguların tanımlanması ve nitelendirilmesi ve negatif uyarılmayı hafifletme ve öfkeye tahammül göstermeyi de içerir) ve **davranış düzenleme** (davranışsal dürtülerin kontrolü ve motor kontrol) boyutlarını içeren çok

yönlü bir yapıyı içermektedir. Tüm boyutlar birbirinden farklı fakat birbirleri ile etkileşim içinde çalışırlar (Akt.Haşlaman ve Aşkar, 2007; Fındık Tanrıbuyurdu, 2012).

Öz düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar çocuğun nasıl kendi öğrenme sürecinin uzmanı olabileceğine cevap aramaktadır (Zimmerman, 2008). Çocukların sorunlardan yalıtıldığında değil, sorunlarla mücadele edebildiklerinde kişiliklerini güçlendirdikleri belirtilmektedir (Berk ve Meyers, 2015; Mischel, 2016). Bu nedenle erken yıllardan itibaren çocukların öz düzenlemelerini artıracak ebeveyn tutumlarına, eğitim programlarına ve öğretmen yaklaşımlarına ihtiyaç giderek artmaktadır.

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda öz düzenleme becerilerinin önemini ortaya koymak için yapılan bu çalışmada, öz düzenleme ile ilgili yaklaşımlar, öz düzenleme becerilerinin gelişimi ve okul öncesi eğitimin çocukların öz düzenleme becerilerine etkisi üzerine değerlendirilerek, desteklenmesine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Öz Düzenleme İle İlgili Yaklaşımlar

Öz düzenleme kavramının temelleri William James, Lev Vygotsky ve Jean Peaget gibi kuramcılar tarafından ortaya atılmıştır (Fox ve Riconscente, 2008). Öz düzenleme ile ilgili yaklaşımlar arasında sosyal öğrenmeci, davranışçı, bilişsel ve psikoanalitik yaklaşım yer almaktadır (Bronson, 2000).

Öz düzenleme kavram olarak yerini en geniş anlamda Bandura'nın (1986) çalışmalarına dayalı olarak sosyal bilişsel kuram çerçevesinde almıştır. Bu yaklaşıma göre öze dönük inançların, tutumların ve duyguların çocukların davranışlarını şekillendirdiği ve bu davranış biçimlerinin de içinde bulunan çevrenin yeniden şekil almasında etkili olduğu ve davranışların gelişim sürecinde model alınan ve model alan arasındaki etkileşimin önemli olduğu belirtilmektedir (Schunk ve Zimmerman, 2001).

Davranışçı kuramın bakış açısından öz düzenleme “öğrenilmiş öz kontrol” dür. Çocuğun davranışları çoğunlukla dışsal faktörlerden etkilenir. Çocuk davranışını çevreden gelen ödül ve ceza tepkilerine göre şekillendirir. Bu kuramın tersine sosyal öğrenme ve sosyal bilişsel kuramcılar bağımsızlığı, öz denetimli etkinlikleri, öz değerlendirme ve öz ödüllendirmeyi destekleyen “içselleştirilmiş performans standartları”na bağlıdırlar. Hem Piaget hem de Vygotsky çocuğun çevresini anlamlandırmak için doğuştan öz düzenleme arzusu olduğuna dikkat çekmiştir. Fakat Piaget objelerin fiziksel dünyasının önemine, Vygotsky ise sosyo-kültürel dünyanın önemine vurgu yapmıştır. Piaget öz düzenlemeyi zihinsel çelişkileri ya da dengesizlikleri çözümüyle yoluyla zihinsel dengeyi sağlama süreci olarak açıklamıştır. Bu süreçte dışarıdan gelen her uyaranla denge bozulur ve uyum sağlama sürecinde yeniden dengeleme çabaları öz düzenlemenin gelişmesini sağlar. Vygotsky'e göre davranışların amaçlarını ve bu amaçlara ulaştıracak stratejileri sosyo-kültürel yapı belirlemektedir. Sosyo-kültürel yapıyı oluşturan akranlar, diğer arkadaşlar ve öğretmenler de çocukların öğrenmelerinde belirleyici rol almaktadır. “Paylaşılan etkinlik” olarak tanımlanan bu etkileşimde katılımcılar daha az bilgili, eşit bilgiye sahip veya hayali olabilir. Örneğin bazı çocuklar öğretmenden çok arkadaşıyla deney yaptıkların daha etkin öğrenebilirler. Böylece paylaşılan etkinlik çocukların dil, davranış, duygu paylaşımı ile düzenleme becerilerini geliştirmelerini sağlar (Akt. Bodrova ve Leong, 2013).

Psikoanalitik yaklaşımda ise Freud'tan başlayarak birçok araştırmacı tarafından ertelenmiş zevk hakkında düşünmenin, onu aklında canlandırmanın veya beklemenin çocuğa ulaşılması için gereken zamansal ertelemeye yardımcı olan mekanizmayı sağladığını öne

sürülmüştür. Freud'a göre bu bekleme süresindeki id, ego ve süperegö arasındaki ilişkide öz-düzenleme vardır ve egonun gelişimi ve olgunlaşmasıyla birlikte bir süreç izler (Ak.Fındık Tanrıbuyurdu, 2012; Mischel, Shoda ve Rodriguez, 1989).

Öz Düzenleme Becerilerinin Gelişimi

Çocukların öz düzenleme becerilerini gerçekleştirmek için kendi davranışlarını özerk bir birey olarak görmeleri gerekmektedir. Çocuklar çevresindeki bireylerin uyarılarını hatırlamak ve uygulamak için “temsilleştirme” ve “bellek” kapasitelerine ihtiyaç duyar. Bu kapasiteler 12-18 aylarda ortaya çıkmaktadır. 12-18 aylarda çevreden yapılan isteklere uyma yeterliliğine sahip olurlar ve uyma yeterliliği öz düzenlemenin önemli basamaklarından biri olarak görülmektedir. Anne-babaların isteklerine karşı farkındalık gösterir, basit rica ve emirlere uyarlar. 24 ay civarında çevresinde kendini takip eden yetişkin olmasa dahi isteği geciktirmeye ve davranışı kontrol etmeye, 36 ay civarında değişen durumlara göre öz düzenleme yapmaya çalıştıkları görülebilir (Berk ve Meyers 2015; Akt.Kochanska, Coy, ve Murray, 2001). İlerleyen yıllarda da beyinin gelişmesine paralel olarak öz düzenleme becerilerinde artış görülür ve daha sık gözlemlenebilir hale gelir (Fındık Tanrıbuyurdu, 2012; Ertürk, 2013).

Okul öncesi dönemindeki çocuklarda öz düzenlemenin gelişimi daha çok ayrımsama ve kendi kendine başlayan eylemlere dayalı öz denetim üzerinde yoğunlaşmaktadır. İstekleri ve emirleri yerine getirebilir fakat hazlarını erteleyemeyebilirler. Örneğin Mischel (2016)'in Lokum Testi'nde lokumun çocuğun önüne açık olarak konulması ve yemeden bir süre beklemesinin istenmesi çocukların hazzı ertelenmesini daha da zorlaştırmaktadır. Çocuğun hazzı erteleyebilmesinde dikkatin önem taşıdığı görülmektedir. Bu tür durumlarda bir amacı gerçekleştirmek istediklerinde çeşitli stratejiler kullanarak dikkatlerini uyarandan ayırmaları veya amaca ulaştıklarında kazanacakları ödülleri bilişsel olarak canlandırmaları gerekir. Çocukların hazzı erteleme gücünü artırmak için yetişkinler tarafından yönlendirilmeden, stratejiler verilmeden, kendi stratejilerini üretmeye ve uygulamaya imkan verilmelidir (Akt. Ertürk, 2013; Mischel, Shoda, ve Rodriguez, 1989).

Öz düzenleme “kendine yönelik konuşma”, “diğerlerini düzenleme” ve “kuralları içselleştirme” süreçlerini takip ederek ortaya çıkmaktadır. Kendine yönelik konuşma, diğer kişilere değil çocuğun kendisine yönelttiği öz düzenleyici yorumları içerir. Örneğin bloklarla oynarken, “şunu buraya koyacağın, onu da arkasına, işte şimdi oldu” vb. gibi çok adımlı işlerin sırasını yüksek sesle açıklayarak yaparlar. Çocuklar bu şekilde yetişkinlerin davranışlarını düzenlemek için yaptıkları yönlendirmeleri benimseyerek kendi davranışlarını ayarlamaya çalışmaktadırlar. Kendini çevresindekilerle ilişkilendiren çocuk daha sonra başkalarının davranışlarını düzenlemeye çalışır. Özellikle 3-4 yaşlarında kuralları çok bağlı olabilirler, kuralların bozulmasını kabul etmeyebilirler ve sık sık kuralları takip etmeyen kişileri şikâyet edebilirler. Zamanla karşılaşılan durumlar, çeşitlenen problemler ve edinilen deneyimler kuralların içselleştirilmesini sağlar. Kuralların içselleştirdiklerinde çevresindekiler için değil kendisi için düzenleme yapması gerektiğinin farkındadırlar (Bodrova ve Leong, 2013).

Öz düzenleme biliş, algı ve sosyal ilişkiler ile biçimlenmektedir. Başlangıçta dış çevresindekiler tarafından kontrol edilen çocuk ve dil ile kendini ifade edebilmeye başladıkça kendini kontrol etme ve düzenleme açısından uzmanlaşmaya çalışır (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

Dikkat ve davranış düzenleme becerilerindeki bireysel farklılıkların küçük yaşlarda ortaya çıktığı ve farklılıkların yetişkinlik döneminde de sürmekte olduğu görülmektedir (Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000; Akt. Çevik, Haşlaman, Mumcu ve Gökçearsan, 2015). Her çocuk tüm öz düzenleme becerilerini aynı seviyede sergileyemeyebilir, bazıları erken veya geç başlayabilir ama zaman içinde geliştirebilirler, bazıları ise iyi bir noktadan başlamalarına rağmen bu becerileri yaşantılarına bağlı olarak durabilir, azalabilir veya yavaş hızda devam edebilir. Değerlendirmeler, gözlemler doğru zamanlarda yapıldığında öz düzenleme becerileri gerileyen ya da ilerleyen çocuklara müdahaleler daha etkili sonuçlar ortaya koyabilecektir (Mischel, 2016).

Okul Öncesi Eğitimin Çocukların Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi

Okul programlarının uygulamalarına bakıldığında zihinsel yeteneklerin daha çok desteklendiği fakat öz farkındalıkların ve kontrollerinin çok fazla önemsenmediği görülmektedir (Akt. Ulutaş, 2005). Çocuklar öz düzenleme becerileri desteklendiğinde öğrenmede de özerktirler. Kendilerini başarıya götürecek hedef belirleyebilir, hedefe ulaşmak için strateji geliştirebilir, uyarlayabilir ve değerlendirebilirler. Öğrenmeleri için gerekli olan koşulları, materyalleri veya yöntemleri belirleyebilir, nasıl çalışacaklarına karar verebilirler (Zimmerman, 2008).

Eker ve Aarsal, (2014) öz düzenleme becerilerinin kazandırılmasında kurumsal eğitimin işlevinin önemli olduğunu, özellikle ilkökula başlangıç ve ortaokula geçiş yıllarının çocuğun uyum sağlaması açısından iki kritik dönem olduğunu ifade etmişlerdir. Öz düzenlemenin okulda desteklenmesinin nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Bilim ve teknoloji alanındaki gelişmeler çocukların seçeneklerini artırmakta ve doğru kararlar alabilmeleri konusunda oldukça fazla alternatifler sunmaktadır. Fakat bu hızlı gelişmeler toplumun ve ailenin yapısını etkilemekte, çocukların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını tehdit edebilmektedir. Okullarda davranış bozuklukları, şiddet, madde kullanımı, intihar, derse devamsızlık, derse ilgisizlik gibi olumsuz eğilimler artış gösterebilmektedir.
2. Eğitimin etkisinin sadece okul yılları boyunca değil yaşam boyu devam etmesi esastır. Çocukların öz düzenleme becerileri hem okul sırasında, hem okul sonrasındaki gelişimleri için de gereklidir.
3. Öz düzenleme çocukların öğrenmeyi kendilerinin başlatmalarını, sürdürmelerini sağlar. Amaçlarına uygun stratejiler belirleyebilir, uygulayabilir ve sonuçları gözden geçirebilirler.
4. Öz düzenleme ile çocukların motivasyonlarında artış görülür. Yüksek motivasyon onların başarılarını da artırır, geleceğe umutla bakmalarına olanak verir (Zimmerman, 2002; Akt.Somuncuoğlu, 2005).

Ülkemizde okul öncesi eğitim programının hedefi 36-72 aylık çocukların motor, bilişsel, dil ve sosyal-duygusal gelişimlerini, öz bakım becerilerini desteklemek ve ilköğretime hazır olmalarını sağlamaktır (MEB, 2013). Bandura (1986) öz yeterliliği yüksek çocukların kendileri için zorlayıcı hedefleri başarmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Çocukların hangi kademe de olsun okula uyum sağlamaları, gelişimsel ve akademik başarı elde etmeleri için düşünsel, davranışsal ve duygusal açıdan hazır olmaları gereklidir (Morrison, Ponitz, ve McClelland, 2010). Bununla birlikte eğitim programının her koşuldan gelen, hazır oluşu ne olursa olsun tüm

çocukları kapsayıcı olması da kaçınılmazdır. Bir çocuğun öz farkındalığı okuldaki etkileşimlerle de şekillenmektedir. Okul programları öz düzenleme becerilerini desteklediğinde çocukların bu becerilerini tanımlayıcı ve geliştirici deneyim fırsatları sağlamaktadır (Eker ve Arsal, 2014).

Eğitim ortamında öz düzenleme çocuğun öğrenmesinde aktif olmasını, kendi öğrenmesini kendisinin oluşturmasını sağlamaktadır. Sınıf ortamının, eğitim yaklaşımlarının ve öğretmen-çocuk etkileşiminin çocukların öz düzenleme becerilerini etkilediği görülmektedir. Güler Yıldız, Ertürk Kara, Fındık Tanrıbuyurdu ve Gönen, (2014) çocukların yürütücü işlevlerinde öğretmen-çocuk etkileşiminin önemli etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Doğruyol, Türküler Aka ve Enisoğlu, Tilbe, (2017) ise okul tipinin (devlet ve özel okul) davranışsal düzenleme becerilerini anlamlı olarak etkilediğini, sonuçların özel kurumlar lehine olduğunu ortaya koymuştur. Ekinci Vural (2012), okul öncesi eğitim alan çocukların öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu nedenle eğitim ortamı, eğitim programı ve öğretim yaklaşımlarının çocuklarda öz düzenlemeyi destekleyici olarak düzenlenmesi gerekmektedir.

Okul öncesi eğitim süresince çocukların davranış düzenleme ve sosyal beceri yönünden düzenli olarak değerlendirilmeye ve ihtiyaçlarına özgü eğitim programı ile desteklenmeye ihtiyaçları vardır (Fındık Tanrıbuyurdu ve Güler Yıldız; 2014; Sezgin ve Demiriz, 2015; Smith-Donald, Raver, Hayes, ve Richardson, 2007). Hatta çocukların okula uyum için gerekli olan akademik başarı ve sosyal beceride öz düzenleme gelişiminin önemli bir yer tuttuğu göz önüne alındığında (Morrison, Ponitz & McClelland, 2010), okula geçişin daha kolay olması için öz-düzenleme içerikli programlar hazırlanmalı ve yaygınlaştırılmalıdır (Sezgin ve Demiriz, 2016). Örneğin, Tominey ve McClelland (2011) çember zamanı oyunları ile çocukların öz düzenleme becerilerinin desteklenebileceğini saptamıştır. Sezgin (2016) de oyun temelli eğitim programı ile okul öncesi çocukların öz düzenleme becerilerini desteklemiş ve hazırlanan programın önemli etkiler ortaya koyduğunu belirterek, bu tür etkinliklere sistemli olarak yer verilmesinin gerektiğine dikkat çekmiştir.

Öz düzenlemeyi destekleyen eğitim programları, çocukların içinde bulunduğu koşullara göre düzenleme yapmasını sağlayan yürütücü işlev rutinleri, planlamaları, kuralları ve stratejileri içeren programlardır (Bronson, 2000). Öz düzenleme odaklı programlarda sadece oyun değil, görsel sanat, drama, Türkçe dil, müzik gibi birçok etkinliğe yer verilerek, aile katılımı da sağlanarak çok boyutlu şekilde planlama yapılabilir.

Doğan ve Şahin Taşkın (2016) çocukların öz düzenleme becerilerinde ebeveynlerin de önemli etkisinin olduğuna işaret ederek, ebeveynlerin farkındalıklarının artırılması ve çocuklarının öz-düzenleme becerilerini nasıl destekleyecekleri konusunda ihtiyaçlarının giderilmesi gerektiğine vurgu yapmışlardır. Çocuklarının özerkliğini destekleyen tutumdaki anne-babalar, davranış düzenlemede onların daha yetkin olmalarını sağlayabilmektedir (Morrison, Ponitz & McClelland, 2010). Öz-düzenlemeli eğitim programlarının ebeveyn işbirliği ile yürütülmesi hem farkındalıklarının hem de kazanımların artmasını güçlendirecektir.

ÖNERİLER

Öz düzenleme yaşam boyu geliştirilebilen becerileri içermektedir. Her ne kadar bu beceriler aile ve diğer sosyal çevreyle gelişse de okul öncesi eğitimle sistematik olarak desteklenip kazandırılması, kalıcılığın sağlanmasında daha etkili sonuçlar verecektir. Bu doğrultuda aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Okul öncesi eğitim programlarında, öz düzenlemenin gelişimini destekleyecek ve çocuğun kendi öğrenme sürecini düzenleyebileceği ve geliştirdiği stratejilerini kullanabileceği etkinliklere daha fazla yer verilebilir.
- Çocukların dıştan gelen tepkilerden değil kendi farkındalıkları ile düşünce, duygu ve davranışlarını düzenlemeleri gereklidir. Bunu sağlamak için çocukların öz kontrollerini geliştiren sınıf yönetimi yaklaşımları tercih edilebilir.
- Çocukların öz düzenleme kazanımları için farklı türde etkinliklere yer verilebilir. Oyun, sanat gibi etkinlikler, çocukların dışarıdan verilen doğrudan yönergelere uydukları diğer etkinliklerin tersine, çocukların kendi davranışlarına kendilerinin sınırlama koymalarına olanak sağlar.
- Okul öncesi eğitim ortamı, öz düzenleme becerilerinin gelişimine destekleyecek uyarıcı materyallerle donatılması sağlanabilir. Örneğin duygusal ifadeler, kuklalar, geribildirim kartları, gün akışı çizelgesi, sosyal kurallarla ilgili görseller, vb. kazanımların görsel olarak içselleştirmesini güçlendirebilecektir.
- Çocukların belirli aralıklarla öz düzenleme becerileri gözlem, anekdot, ölçme aracı vb. ile takip edilerek, hem ailelerin hem de çocukların gelişimlerinin farkında olmaları sağlanabilir.
- Tüm çocukların öz düzenleme becerilerini destekleyebilmek için öğrenmenin çocuk merkezli olması, çocukların motivasyonunu artıran öğrenme yaklaşımlarının belirlenmesi gereklidir. Gün içindeki uygulamalarda zaman zaman büyük grup çalışmasından çok küçük grup ve çocukla bireysel etkileşime ve öğrenmeye daha fazla yer verilebilir.
- Çocuğun öz kontrolü sadece okul ortamında değil aile ortamında da desteklenmeye çalışılmalıdır. Bu amaçla ev ziyaretleri, seminer, konferans vb. aile katılım çalışmaları ile ebeveynlerin bilinçlenmesi, çocukların ev ortamında öz düzenleme ve becerileri gelişimine destek olacak aktiviteler yapmak için destek olunabilir.
- Öz düzenleme becerilerini geliştirmek ve kalıcı sonuçlar elde etmek amacıyla b becerilere programda sistematik olarak yer verilmesi ve desteklenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ainley, M., & Patrick, L. (2006). Measuring self-regulated learning processes through tracking patterns of student interaction with achievement activities. *Educational Psychology Review*, 18, 267–286. doi.org/10.1007/s10648-006-9018-z
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. K. Vohs, ve R. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (ss. 64–82). New York: The Guilford.
- Bayındır, D. (2016). *48-72 aylık çocuklar için öz düzenleme becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi ve çocukların öz düzenleme beceri düzeyleri ile annelerine bağlanma biçimleri, annelerin ebeveyn davranışları ve psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Berk, L. E., & Meyers, A. B. (2015). *Infants, children, and adolescents*. USA:Pearson.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2013). *Zihnin araçları-erken çocukluk eğitiminde Vygotsky yaklaşımı* (Çev. Güler, T., Şahin, F., Yılmaz, A. ve Kalkan, E.). Ankara: Anı Yayıncılık. Haktanır, G. *Yay. Haz.*.(Özgün kitap 2007'de yayımlandı).
- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: The Guildford Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E.& Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2) 317-333.
- Çevik, Y. D., Haşlamam, T., Mumcu, F. K.& Gökçearslan, Ş. (2015). Özdüzenlemenin dikkat kontrolü boyutu: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Başkent University Journal of Education*, 2(2), 229-238.
- Doğruyol, B., Türküler Aka, B., & Enisoğlu Tilbe, E. (2017). Okul Tipinin Okul Öncesi Dönem Davranış Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1-13.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1) 136.
- Eker, C., ve Arsal, Z. (2014). Öz düzenleme stratejileri öğretimi sürecinde ders günlükleri kullanmanın öz düzenleme stratejileri öğretimine etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1) 80-93.
- Ekinci Vural, D. (2012). Okul Öncesi Eğitimin İlköğretime Etkisinin aile Katılımı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk, H. G. (2013). *Öğretmen çocuk etkileşiminin niteliği ile çocukların öz düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fındık Tanrıbuyurdu, E. (2012). Okul öncesi öz düzenleme ölçeği Türkçe'ye uyarlama çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fındık Tanrıbuyurdu, E., & Güler Yıldız, T. (2014). Okul öncesi öz düzenleme (OÖDÖ): Türkiye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 317-328.

- Fox, E., & Riconscente, M. (2008). Metacognition and self-regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Educational Psychology Review*, 20(4), 373-389.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka*. (B. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Güler Yıldız, T. G., Ertürk Kara, H., Fındık Tanrıbuyurdu, E., & Gönen, M. (2014). Öz Düzenleme Becerilerinin Öğretmen Çocuk Etkileşiminin Niteliğine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 329-338.
- Haşlamam, T., & Aşkar, P. (2007). Programlama dersi ile ilgili özdüzenleyici öğrenme stratejileri ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32,110-122.
- Karakelle, S., & Saraç, S. (2007). Çocuklar için üst bilişsel farkındalık ölçeği (ÜBFÖ-Ç) A ve B formları: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10 (20), 87-103.
- Kochanska, G., Coy, K. C., & Murray, K. T. (2001). The development of self-regulation in the first four years of life. *Child Development*, 72(4), 1091-1111.
- Koole, S., van Dillen, L., & Sheppers, G. (2011). The Self- Regulation of Emotion. K. Vohs, ve R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research, Theory and Application* (pp. 22-40). New York : The Guilford.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- McClelland, M., Tominey, S., & Acock, A., (2011). The influence of demographic risk factors on children's behavioral regulation in prekindergarten and kindergarten. *Early Education & Development*. 22 (3), 461-488. <http://dx.doi.org/10.1080/10409289.2011.536132>
- MEB (2013). *36-72 Aylık Çocuklar İçin Okul Öncesi Eğitim Programı*. Ankara: YAPA Yayınları.
- Mischel, W. (2016). *Marslow Testi*. (E. O. Gezmiş, Dü., ve B. Satılmış, Çev.). İstanbul: Pegasus yayınları.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of Gratification in Children. *Science, New Series*, 244 (4907) 933-938.
- Morrison FJ, Ponitz CC, McClelland MM. 2010. Self-regulation and academic achievement in the transition to school. In *Child Development at the Intersection of Emotion and Cognition*, ed. SD Calkins, M Bell, pp. 203–24. Washington, DC:American Psychological Association.
- Oktay, A. (2007). Yaşamın sihirli yılları: Okul öncesi dönem. İstanbul: Epsilon yayınevi.
- Op't Eynde, P. E. T. E. R., De Corte, E., & Verschaffel, L. (2007). Students' emotions: A key component of self-regulated learning. *Emotion in education*, 185-204.
- Posner, M., & Rothbart, M. (2009). Toward A Physical Basis of Attention and Self Regulation. *Physics of Life Reviews*, 6(2), 103-120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.plrev.2009.02.001>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (2001). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. Guilford Press.
- Sezgin, E ve Demiriz, S. (2015). Davranış düzenleme becerileri ölçme aracı Baş-Ayak Parmakları-Dizler-Omuzlar (BADO) görevlerinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *ACED International Journal of Family, Child and Education*, 7, 52-71. doi.org/10.17359/ACED.2015714074.
- Sezgin, E. (2016). Çocukların davranışsal öz-düzenleme becerilerinde oyun temelli eğitimin etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Sezgin, E., & Demiriz, S. (2016). Çocuk Davranış Değerlendirme Ölçeği'nin (ÇODDÖ) Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2).

- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. Washington, DC: National Academy.
- Smith-Donald, R., Raver, C., Hayes, T., & Richardson, B. (2007). Preliminary construct and concurrent validity of preschool self-regulation assessment (PSRA) for field-based research. *Early Childhood Research Quarterly*, 22, s. 173-187.
- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11).
- Tanıbuyurdu, E. F., & Güler Yıldız, T. (2014). Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeğinin Türkiye'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 317-328.
- Tominey, S. L., & McClelland, M. M. (2011). Red Light, Purple Light: Findings From a Randomized Trial Using Circle TimeGames to Improve Behavioral Self-Regulation in Preschool. *Early Education and Development*, 22(3), 489-519. <http://dx.doi.org/10.1080/10409289.2011.574258>
- Ulutaş, İ. (2005). *Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının duygusal zekalarına duygusal zeka eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Developing self-regulated learners beyond achievement to self-efficacy*, Washington: American Psychological Association.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.