

ETKİNKOLEJ
ANAOKULU-İLKOKUL-ORTAOKUL

KASIM AYI BÜLTENİ



İRİADE EĞİTİMİ VE ALİŞKANLIKLARIN OLUŞUMU

İrade kavramı, insanın kendi kendini kontrol edebilme gücünü ifade etmektedir. İrade ile benzer anlamlar taşıyan oto-kontrol, öz-denetim kişinin yapmak istediklerini yapabilme gücü ve yapmak istemediklerini de yapmama gücünü anlatmaktadır. İradeli olan kişi bir amaca bağlanan, hedef belirleyen ve bu hedefe, amaca ulaşabilmek için her türlü engele rağmen doğru olana yönelen, karar verebilen kişidir. Duygularını yönetebilen, kendini kontrol edebilen, uzun vadeli amaçlar için kısa vadeli kazançlardan uzak durabilme gücüne sahip olan bireyi ifade etmektedir.

Beynimizin ön bölümü olan prefrontal korteks doğru karar verme gücü ve duygularımızı yöneten bölümünü oluşturmaktadır. Bu bölümü geliştirebilen insanların alışkanlıklar oluşturmaları, doğru kararlar vererek bu doğrultuda başarılı olma ihtimalleri çok yüksektir. Bu nedenle çocuklarımızın hedeflerine uygun alışkanlıklar oluşturmaları ve iradesi zayıf olan alanlarda da kendilerini geliştirmeleri uygun olacaktır.



İradeyi eğitmenin ve yeni alışkanlıklar oluşturma yolları:

*Hedef ve amaç belirlemek kişinin kendini yönetebilmesi ve eyleme geçebilmesini sağlamaktadır. Özellikle bugün yapılan çalışmaların uzun vadede çok büyük kazançlar getireceğini bilmek ve o kazancı, hedefi hayal edebilmek kişinin davranışlarını yönlendirmesini, kontrol edebilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle çocuklarımıza ulaşabilecekleri, gerçekçi hedeflerin, amaçların belirlenmesi o hayali hep dinç tutmasını sağlamaktadır. Bu sayede irade gücünü arttırarak doğru davranış oluşmaktadır.

*Hedefe ulaştıran küçük adımlar atmak motivasyonu her zaman yüksek tutmak davranışın olumlu yönde değişmesine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle çocuklarımız için hedefe ulaştıracak küçük hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşıldığında küçük ödülleri verilmesiyle doğru alışkanlıklar kazandırılabilir.

*Düzenli egzersizler yapmak beynin karar verme bölümünün yanında mutluluk hormonlarının da çalışmasını sağlamaktadır. Bu sayede tembellik ve erteleme davranışları kontrol altına alınabilmektedir. Çocuklarımızın düzenli ve kısa yürüyüşlere zaman ayırmaları zihnin doğru çalışmasına katkıda bulunmaktadır.



*Yapılacaklar listesi oluşturmak hedefe daha kolay ulaştıracak adımları belirlemeyi sağlamaktadır. Aynı zamanda önemli işlerin öncelikli olarak planlanması irade gücünün ve kasının gelişmesini sağlamaktadır.

*Yeterli beslenme ve düzenli uyku beynin gelişimi için oldukça önemlidir. İradeli olma ve doğru kararlar alabilmek için yeterli düzeyde uyumak gerekmektedir. Özellikle beyni geliştiren yiyeceklerin tüketilmesi de alışkanlıkların oluşmasında önemlidir.

*Stres ve kaygıyı yönetebilme becerisi kazanmak doğru zamanda doğru kararlar almayı sağlamaktadır. Stres altında ve kronik stres durumunda beynin kısa vadeli kazançlara yönelerek yanlış kararlar verebildikleri tespit edilmiştir. Bu nedenle doğru stres yönetimi için beden ve zihin egzersizleri yaparak doğru kararlar alabilme becerisi geliştirilmelidir.

*Olumsuz yargılardan kaçınarak yapabilme isteği ve inancı kuvvetlendirmek irade kasını geliştirmektedir. Bu nedenle engelleri de listelemek ve bu engellerle nasıl başa çıkılacağı ile ilgili çözüm yolları belirlemek de hazırlıklı olmayı sağlayarak pes etmeyi, ertelemeyi ortadan kaldırmaktadır.

*Alışkanlıkların oluşturulması için bireylerin en yakınındaki kişilere göre davranma eğilimi gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Bu nedenle ortak hedeflerin olduğu çevrenin belirlenmesi benzer davranışların yapılmasını sağlamaktadır. Çocuklarımıza en yakınındaki kişilerin davranışlarının onları olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğini söyleyerek hedeflerine uygun davranışlarda bulunmaları teşvik edilmelidir.

Sonuç itibarıyla günümüzde insanın kendi kendini yönetebilme becerisi kazanması ve her şeye rağmen hedeflerine yönelik davranabilmesi için irade gücünü geliştirmesi gerekmektedir. Çocuklarımızın zihin kasını geliştirmesi gibi irade kasını da geliştirmeleri amaçlarına uygun eylemlerde bulunmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle arzu etmek, istemek yetmez, eyleme geçen alışkanlıklar oluşturmak istenilen hayat kavuşmak için şarttır. Çocuklarımıza hayatlarının her döneminde öz düzenleme, öz denetim becerisinin hayat başarısında oldukça önemli olduğunu söylemek gerekmektedir.

'Düşüncelerine dikkat et, sözlerin olur. Sözlerine dikkat et, hareketlerin olur. Hareketlerine dikkat et, alışkanlıkların olur. Alışkanlıklarına dikkat et, karakterin olur. Karakterine dikkat et, kaderin olur.'

Mahatma Gandhi



Gülşah ÖZEN
Rehber Öğretmen