



ÖZEL BİLİMSEV ORTAOKULU OCAK AYI REHBERLİK BÜLTENİ YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLERİ GELİŞTİRECEK TATİL ÖNERİLERİ

Yürütücü işlevler (Yİ), belirli bir hedefe ulaşmak için birkaç bilişsel alt işlemin koordinasyonu ile gerçekleşen karmaşık işlemlerin toplamıdır. Bu terim, “belirli bir hedefi gerçekleştirmek için çeşitli bilişsel işlemlerin koordine edilmesi ile ortaya çıkan ürün” veya “bir kişinin bağımsız, amaçlı, kendini gerçekleştirmeye yönelik davranışlarında başarılı olmasını sağlayan işlevler” olarak tanımlanmıştır. Bu üst düzey bilişsel işlevler, kişinin yeni durumlara adapte olmasını ve hedeflere ulaşmasını sağlar. *Amaca yönelik davranışın gerçekleştirilmesinde karar verme, problem çözme, planlama, görev değiştirme, yeni bilgiler ışığında davranış değiştirme, öz düzenleme, strateji oluşturma, hedef oluşturma ve karmaşık eylemleri sıralama* gibi çok sayıda özel işlevi içerir.

On iki yaşına kadar geçen süreçte bazı bilişsel becerilerin kazanılmış olması çocuğun okul yaşamını kolaylaştırdığı gibi uzun vadede başarılı ve mutlu bir hayat sürmesine de kaynak teşkil etmektedir. Bu becerilere yürütücü (yönetici) işlev becerileri (executive functioning) adı verilmektedir. Yönetici işlev becerileri çalışan bellek, benlik kontrolü (dürtü olarak da tanımlanır) ve zihinsel esneklik olmak üzere üç temel kategoride ele alınmaktadır. Bu üç alandaki gelişmişlik düzeyi 21.YY yetkinlikleri arasında yer alan ve öğrenmenin temelini oluşturan becerilerdir. Üç kategoriye ayrılmaktadır.

Çalışan Bellek: Bilgi işleme hızı, kısa süreli belleği kullanarak bilgileri akılda tutma ve uzun süreli belleğe transfer etme, planlama ve örgütleme becerisidir.

Benlik Kontrolü: Öncelikleri belirleyebilme, sıkıntıyla kalabilme, dürtüsel eylemleri

düzenleyip çevresel koşullara uygun davranabilme becerisidir.

Zihinsel Esneklik: Farklı uyaran durumlarına maruz kalındığında dikkati sürdürebilme, seçici dikkati kullanabilme ve zihinsel olarak durumdan duruma hızlı geçiş yapabilme becerisidir.



Yürütücü İşlev Becerilerinin gelişmesi öz disiplin, duygu düzenleme, kişiler arası ilişkiler gibi diğer sosyal duygusal becerileri de olumlu olarak etkilemektedir.

YÜRÜTÜCÜ İŞLEV BECERİLERİ NASIL GELİŞİR?

İşte size 10 maddede gelişmiş yürütücü beceriler hizmeti ☺

İnsan memeli sınıfında yer alan bir canlıdır ve en gelişmiş otonom sinir sistemi memeli sınıfındadır. Otonom sinir sistemimiz her daim güven arayışındadır ve bir risk detektörü gibi çalışır. Memeli beyni olarak adlandırılan prefrontal korteks (ön beyin kabuğu)



yürütücü işlevlerin gerçekleştiği merkezdir. Ön beyin kabuğu ne kadar kalınsa yürütücü işlev becerileri de o oranda yaş gelişimiyle uygunluk gösterir.

Memeli beyninin en çok ihtiyaç duyduğu şeylerin başında ilişki gelir.

- Çocuklarımızla kurduğumuz pozitif ilişkiler, sohbetler, hoşça geçirilen vakitler, birlikte oynanan oyunlar, birlikte sarılarak okunan kitaplar aslında onların beyinlerini en çok geliştiren aktiviteler arasında yer alır.
- Uyku beyin ve otonom sinir sistemi üzerinde etkisi kanıtlanmış en önemli geliştiricidir. Bu nedenle tatil süresince uyku rutinlerini korumak, çok esnetmemek iyi olacaktır.
- Doğada vakit geçirmek, ormanda yürüyüş ya da kamp yapmak, toprak ya da bahçeyle uğraşmak, açık havada oyunlar oynamak yürütücü işlevler için bulunmaz fırsatlar demek.
- Yürütücü işlevleri geliştiren aktivitelerin başında meditasyon ya da bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları yer almaktadır. Uyku öncesi çocuklar için hazırlanmış bilinçli farkındalık uygulamalarıyla derin ve sakin bir uyku rutini planlayabilirsiniz.



- Birlikte bir tatil planı hazırlayabilir, bir takvim ya da günlük planlayıcılar üzerinden aktivite planlarınızı uygulayabilir ya da revize edebilirsiniz.

- Aktivite planlarınızın içine müze, sanat galeri ve kütüphaneleri dâhil etmeyi unutmayın. Müze ve sanat galerileri düzenli mekânlardır, sakin, kontrollü ve dikkatli olmak bu mekânlarda gerekli en temel beceridir. Urla Arkas Galeri, Alsancak Arkas Sanat, Urla Be Contemporary Sanat Galerisi, Key Otomobil Müzesi, Ahmet Adnan Saygun Sanat Merkezi ve Fuar'da sergilenen Ahmet Güneşteki' in Gavur Mahallesi sergileri gezilebilir.

- Ailecek oynanan kutu oyunları sadece eğlendirmekle kalmaz, dikkat, bilişsel işleme hızı, hafıza, planlama ve stratejik düşünme, benlik kontrolü ve zihinsel esneklik alanlarında gelişimi de destekler. Özellikle yürütücü işlev becerilerini geliştirmeye yönelik tasarlanmış Cortex, Brain Box, Make n'Break, Dedektif, Çok Kelime Çok İşlem, Renkli Küpler, Haydi Anlat (Şimdi Anlat), Hikaye Küpleri, Tic Tac Boom, Hızlı Bardaklar, Az Lakırdı Bol İletişim gibi oyunlarla soğuk kış akşamlarında hem birlikte eğlenerek içinizi ısıtır hem de çocuğunuzun yürütücü işlev becerilerini geliştirmiş olursunuz. Unutmayın birlikte eğlenmek de yürütücü işlevleri geliştiriyordu.



- Ailecek oynanabilecek kalem kâğıt oyunları da var. İsim şehir hayvan, sözcük türetmece, bir kelime bir işlem,

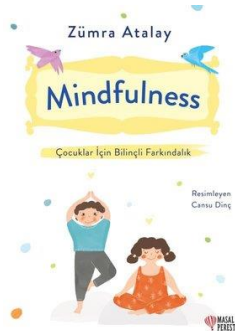


hikâye tamamlamaca gibi oyunlar da hem bizlerin hem de çocuklarımızın yürütücü işlev becerileri için biçilmiş kaftan diyebiliriz.

- Ekranlar yaşamımızın olmazsa olmazı, ancak beyni en hızlı gelişme evresinde olan çocuklarımız için sınırlı süre maruz kalınması gereken bir şey. Bu nedenle ekran kullanım süresini sınırlı tutup, aktif oyunlar, sanat faaliyetleri, doğa aktiviteleri, müze ziyaretleri ya da kentin ikonik (saat kulesi, asansör, Konak Pier, Agora, Sevgi Yolu, Kemer Altı- Kızlarağası Hanı, Cumhuriyet Meydanı, Pasaport v.b.) merkezlerine düzenleyeceğiniz gezilerle çocuğunuzun sinir sistemindeki bağlantıları güçlendirmeye yardımcı olmuş olursunuz.



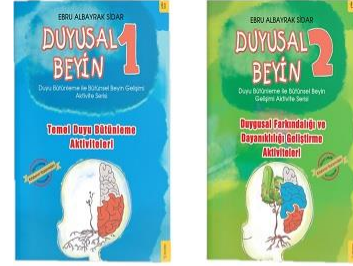
Yürütücü İşlev Becerilerini Geliştirecek Kitap Önerileri



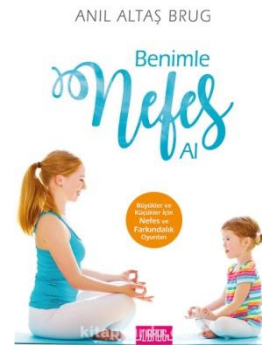
1. Zümra Atalay, Çocuklar İçin Mindfulness



2. Çocuklar İçin Farkındalık, 30 Eğlenceli Etkinlik



3. Ebru Sidar, Duyusal Beyin Seti



4. Anıl Altaş Brug, Benimle Nefes Al.

Tüm çocuklarımıza ve ailelerimize sağlıklı, keyifli, huzurlu, eğlenerek geliştiğini bir tatil dileriz.