HİSAR OKULLARI
İSTANBUL

REHBERLİK BÜLTENİ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Haziran 2024

Bilişsel Aşırı Yüklenme

Please Click For English

Sevgili velilerimiz,

Öğrencilerimizin gelişim yolculuklarında ilerleyerek bir yılı daha tamamlamak üzere olduğu bu anlamlı ve karmaşık duyguların bir arada yaşandığı zaman dilimi, her birimizde farklı yansımalar oluşturuyor. Kimi öğrencilerimizi aynı çatı altında bir üst sınıfa uğurlarken, kimilerini de belki artık mezuniyet günleri ve ziyaretler haricinde okullarına öğrenci olarak geri dönmeyecekleri yeni bir yolculuğa başlamalarına destek oluyoruz. Her durumda sevinç ve hüzün birbirine karışıyor.

Bunun bir örneğini 12. Sınıf öğrencilerimizin mezuniyet cübbeleri ve kepleriyle koridorlardan yürüyerek geçtikleri gün yaşadık, daha küçük yaş öğrencilerimiz yol boyunca onları coşkuyla alkışladı, büyük küçük tüm öğrencilerin elleri tek tek birbirine uzanarak kenetlendi.

Öğrencilerimizin yıllar boyunca birlikte büyüdükleri arkadaşlarına ve öğretmenlerine veda etme fırsatı buldukları haftalar bunlar… Her bir veda çabayı da onurlandırırken gelişim evrelerinin tamamlandığının bir işareti olarak karşımıza çıkıyor.

Bu duygusal süreç sadece öğrencileri değil, biz eğitimcileri ve aileleri de etkiliyor. Hüzün, üzüntü, öfke, rahatlama, kaygı, mutluluk, korku, gelecek için hayaller... Tüm bu duygular, vedalara eşlik ediyor. Öğrenciler ve yetişkinler olarak, vedalardan kaçınma eğiliminde olabiliyoruz, ancak duyguları ifade ederek işlemek, gerçek bir kapanış sağlamak için önemli, çünkü vedalar bir sonraki aşama için gerekli ruhsal ve zihinsel hazırlığı sağlıyor. Her ayrılık, bir başlangıcın işaretçisi ve içsel gücümüzü ortaya çıkarıyor. Değişim ve adapte olma yeteneğimizi geliştirirken yeni deneyimlere ve fırsatlara açık olmayı kolaylaştırıyor.

Vedaları ve mekân değişimlerini bize heyecanla dolu yeni bir sayfa açmanın habercisi olarak görebilmek, değişimleri umutla karşılamak, yaşamın akışında sürekli bir büyüme ve gelişme fırsatı sunabiliyor…

Saygılarımla,

Sibel Yalkın
K12 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi Koordinatörü

Okulöncesi

Problem Çözme Becerisi

Okulöncesinde sık sık çocukların problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler planlarız. Bir problemle karşı karşıya kaldıklarında soruna yönelik alternatif çözümler bulmaları, strateji geliştirmeleri, isteklerini, ihtiyaçlarını açıkça dile getirmeleri konusunda her zaman cesaretlendirir ve onlara eşlik ederiz. Sizlere de fayda sağlayacağını düşündüğümüz önerileri aşağıda görebilirsiniz.

1 - Oyunlarla Öğrenme:

Oyunlar çocuklar için eğlenceli ve etkili bir öğrenme aracıdır. Puzzle'lar, bloklar çocukların problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu tür oyunlarla zaman geçirmek, çocukların mantıksal düşünme ve problem çözme becerilerini güçlendirir.

2 - Soru Sormak ve Dinlemek:

Çocuklarınıza günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmaları için fırsatlar sunun. Onlara sorular sorarak düşünmelerini teşvik edin ve cevaplarını sabırla dinleyin. Bu, onların problem çözme becerilerini geliştirmelerine ve alternatif çözüm yolları bulmalarına yardımcı olacaktır.

3 - Destek Olmak:

Çocuklarınızın problem çözme sürecinde yanlarında olun, ancak onların sorunlarına doğrudan müdahale etmek yerine kendi çözüm yollarını bulmalarına fırsat verin. Onlara sorunlarına kendi başlarına çözüm bulabileceklerine dair güven verin.

4 - Model Olmak:

Kendi günlük yaşamınızda problem çözme süreçlerinizi çocuklarınıza gösterin. Onlara, karşılaştığınız zorluklarla nasıl başa çıktığınızı ve alternatif çözüm yollarını nasıl düşündüğünüzü açıklayarak örnek olun.

5 - Olumlu Geri Bildirim:

Çocuklarınızın çözdükleri problemlerdeki başarılarını takdir edin ve onlara olumlu geri bildirimler verin. Bu, onların özgüvenlerini artırır ve daha fazla problemle başa çıkmalarını teşvik eder.

Eylül Şarman
eylul.sarman@hisarschool.k12.tr

Oyun Önerileri

SMART GAMES
Little Red Riding Hood
Deluxe
PRESCHOOL PUZZLE GAME
4-7 years
1 player
48 challenges
Find the path to Grandma!

ThinkFun
RUSH HOUR
TRAFFIC JAM LOGIC GAME
CHALLENGE
40 All New Challenges!
Ignite Your Mind!
AGES 8 to adult
single player

Tortuboom
DJECO
5-9

İlkokul

Şiddetsiz İletişim

Şiddetsiz İletişim kendi değerlerimizden ödün vermeden ve karşımızdaki kişiyi suçlamadan gerçek duygu ve ihtiyaçlarımızı açık yürekli bir dürüstlükle ifade etmeyi ve onu empati ile anlamayı içerir. İlkokul rehberlik merkezi olarak rehberlik derslerimizde öğrencilerimizin sosyo duygusal gelişimlerini destekleme amaçlı **Şiddetsiz İletişim** konusunu işledik.

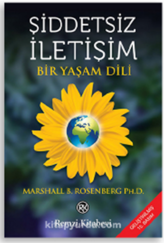
Sınıflarımızda şiddetsiz iletişim denildiğinde öğrencilerimizin akıllarına ne geldiğini sorduk. Akran zorbalığı farkındalık programında öğrendikleri empati, uzlaşı, barış dili, konuşarak anlaşma, seyircinin rolü gibi çağrışımlarını paylaştılar. Daha sonra şiddetsiz iletişimin tanımını yaptık.

Marshall Rosenberg' e göre şiddetsiz iletişim aşağıdaki 4 adım yardımıyla gerçekleşir. Bu dört adım:

Yargılarımızdan bağımsız **GÖZLEM** yapmak;
Doğrudan yüreğimizdeki **DUYGU**ları fark etmek;
Değer ve özlemlerimizi ifade ederek **İHTİYAÇ**larımızı dile getirmek;
Net ve olumlu eylem dilinde ifade ettiğimiz **RİCA**larda bulunmak.

Ardından günlük hayatta öğrencilerimizin de yaşadığı farklı olay örüntülerini içeren anlaşma kartlarını kullandık. Şiddetsiz iletişimin 4 adımını gruplar halinde beyin fırtınasıyla deneyimlemelerini sağladık. Ortaya çıkan sonuçları hep birlikte ele alarak paylaşım saatlerimizde değerlendirmeye devam ediyoruz. Sizler de evde anlaşma gerektiren durumlarda bu dört adımı takip edebilir, aile bireylerinin duygu ve ihtiyaçları hakkında konuşurken Başka Bir Okul Mümkün Derneği'nin hazırladığı **duygu ve ihtiyaç posterlerini** kullanabilir ve/veya aşağıdaki kaynaklardan faydalanabilirsiniz.

The No-Fault
Zone



ÖFKE KASIRGASI
Öfkeni Farket, Yönet, Gücünü Hisset!
Aile Oyunu
6-99 yaş
2-4 Oyuncu

Gözde Çetin Kayhan
gözde.cetin@hisarschool.k12.tr

Sena Bekar
sena.bekar@hisarschool.k12.tr

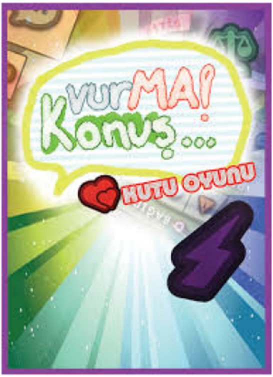
Dilek Cömert
dilek.comert@hisarschool.k12.tr

Gözde Türkmen
gozde.turkmen@hisarschool.k12.tr

Ortaokul

"Vurma! Konuş: Sorun Çözme Projesi"

YÖRET Vakfı ve Hisar Ortaokul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi olarak birlikte yürüttüğümüz projemizi bu yıl da gerçekleştirdik. Çocuklarımızın şiddetten uzaklaşarak, güvenli ortamlarda, barışçıl davranışlarda bulunmaları ve şiddet içermeyen bir iletişim dili geliştirmelerini hedeflediğimiz çalışmada çocuklarımızın aynı zamanda dil, din ve kültür farklılıklarını kabul ederek bir arada yaşamalarını ve çocuk hakları konusunda bilinçlenmelerini amaçlıyoruz. Bu hedefler doğrultusunda tasarlanmış olan “Vurma! Konuş…” eğitimini okulumuz 8. Sınıf öğrencilerine geçtiğimiz dönem verdik. Alınan eğitimler sonrası gerçekleştirilen uygulamalarda YÖRET Vakfı’nın içeriğini oluşturduğu “Vurma! Konuş…” kutu oyununu 8. sınıf öğrencileri vakıftan gelen uzmanların liderliğinde bu oyunu oynayarak süreci süpervizyon çalışmalarıyla tamamladılar. Oyun liderliğini öğrenen 8. Sınıf öğrencilerimiz programın ikinci basamağında oyunun kolaylaştırıcısı rolünü üstlenip 5. ve 6. sınıf öğrencilerimize moderatörlük yaptılar.


vurMA!
Konuş...
KUTU OYUNU

Barışın dilini öne çıkaran bu projemizin yanı sıra, eğitim-öğretim yılı başından itibaren 8.sınıf öğrencilerimizi daha bilinçli olmalarına yardımcı olacak birçok etkinlikle buluşturduk. Bu çalışmaların hedefi, onlara akademik ve sosyal alanlardaki ilgi, yetenek ve becerilerini keşfetme ve geleceklerini şekillendirmede yol göstermektir. Bu çalışmalar kapsamında 8.sınıf öğrencilerine CharacterIX Kişilik Envanteri uygulandı. Envanter sonuçları öğrenciler ve ebeveynleri ile yapılan bireysel görüşmeler ile değerlendirildi.

Gelişimin hızlı olduğu, çocuksu özellikler yitip giderken genç ergen olma yolunda duygu, düşünce ve davranışların değişken olduğunu, bu süreçte doğru rol model olmanın, olumlu akran ilişkilerini desteklemenin hepimizin ortak amacı olduğuna inanıyoruz. Her türlü soru ve sorunlarınızda Ortaokul Rehberlik Bölümünden destek alabileceğinizi hatırlatmak isteriz.

Sevil Ünal Doğan
sevil.dogan@hisarschool.k12.tr

Burcu Kıranlar
burcu.kiranlar@hisarschool.k12.tr

Berrak Akagündüz
berrak.akagunduz@hisarschool.k12.tr

Buse Duranoğlu
buse.duranoglu@hisarschool.k12.tr

Lise

Çocuk Koruma ve Güven

Lise Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi olarak eğitim öğretim yılının son çeyreğinde öğrencilerimizin sınavlara hazırlık sürecindeki ihtiyaçlarını değerlendirmek önceliğimiz oldu. Yoğun geçen akademik süreç nedeniyle gençlerin bilişsel yorgunluğunun arttığı bu dönemde yılı verimli bir şekilde kapatmak için atılacak adımlar üzerinde duruldu.

Hisar Okulları Çocuk Koruma politikası kapsamında lise öğrencilerimize bilgilendirme dersleri gerçekleştirdik. Çocuk korumanın öneminin vurgulandığı bu derslerde gençlerin kendi haklarını, sorumluluklarını ve sınırlılıklarını hukuki bir perspektiften değerlendirmeleri ve gerektiği durumlarda nasıl yardım alabilecekleri detaylı şekilde aktarıldı. Bu süreçte, okulun rolü ve görevleri üzerinde duruldu.

Yıl boyunca farklı branşlarla iş birliği yaparak şiddetsiz iletişim temasıyla ilgili çeşitli etkinlikler gerçekleştirildi. Son çeyrek dönemde de lise öğrenci birliğinde yer alan öğrencilerin iş birliğiyle gerçekleştirilen şiddetsiz iletişim ve çocuk hakları temalı “Vurma Konuş” kutu oyunu etkinliği lise sınıflarında gerçekleştirildi. Ortaokul-Lise Rehberlik birimleri olarak koordineli bir şekilde yürütülen çalışmada eğitim alan lise öğrencilerinin akranlarına gruplar halinde oynattığı kutu oyunu ile çatışma çözümü, etkili iletişim, şiddetsiz dil kullanımı gibi temalar vurgulandı.

Gençlerin haklarını korumak ve onlara barış dolu, şiddetsiz bir ortam sağlamak hepimizin sorumluluğudur. Ebeveyn olarak gençlerle iletişim kurarken her zaman kapsayıcı bir dil kullanmanız, sabır ve anlayış göstermeniz, empati kurarak bakış açılarını anlamaya çalışmanız gençlerin güven duygularının gelişmesine katkı sağlayacaktır. Çocuk koruma ile ilgili rol ve sorumluluklarının farkında olan ebeveynlerin, güvenli ortamın yaratılmasında önemli bir paydaş olduğunu unutmayınız.

Melih Gürkan
melih.gurkan@hisarschool.k12.tr

Gizem Özfuttu
gizem.ozfuttu@hisarschool.k12.tr

İrem Tuğcu
irem.tugcu@hisarschool.k12.tr

İclal Yılmaz Konaçoğlu
iclal.yilmaz@hisarschool.k12.tr

Bilişsel Aşırı Yüklenme

Öğrenme süreçlerinde, dış uyaranlar arasından seçilen bilgiler anlamlı olarak organize edilir, var olan önceki bilgiler ile bütünleştirilir. Bilgiyi edinme ve bilginin kalıcı hale gelmesinde bilişsel yük önemli bir etkendir. Bu teoriye göre, en önemli iki öğe uzun süreli bellek ve çalışma belleğidir.

Çalışma belleği 5 ile 9 arasındaki bilgi öğesini anlık olarak hafızada tutabilir. Ayrıca bilginin çalışan bellekte tutulma süresi ortalama en fazla 20 saniye olup öğrenilecek yeni bilgiler arttıkça bu süre giderek kısalmaktadır. Eğer çalışma belleği gereksiz/ilişkili olmayan bilgiler ile meşgul edilirse ağır bir bilişsel yük oluşumuna neden olabilmektedir. Çalışma belleği, bilgiyi düzenlemek, karşılaştırmak ve üzerinde çalışmak için kullanılır. Öğrenenlerin yeni karşılaşmış oldukları bilgileri uzun süreli belleklerinde saklayabilmelerinin öncelikli koşulu; çalışan bellek kapasitelerinin dikkate alınmasıdır.

Uzun süreli belleğin kapasitesi ise sınırsızdır ve burada depolanan bilgiler, bireyin gerçek zihinsel gücünün göstergesidir. Sürekli bilgi ve beceriler için bir depo görevi görür. O anda kullanılmayan fakat öğrenilenlerin anlaşılmasını sağlayan bilgiler uzun süreli bellekte tutulur. Uzun süreli bellekteki depolama, belli bilgilere ait bir ağ ya da belli konularda kullanılacak olan sınıflandırmalarla yapılır. Öğrenilen yeni bilgilerin uzun süreli hafızada tutulması, sınıflandırılması ve ihtiyaç halinde bilgileri geri getirerek yeni bilgilerle bağlantı kurulması için farklı zihinsel yapılar geliştirilmelidir. Zihinsel yapıların geliştirilmesi sonucunda çalışma belleğindeki yük azalır.

Büyük miktarlarda bilginin karmaşık bir yapıda sunulması, öğrenenin bu ortamlarda aşırı bilişsel yüklenmesine (cognitive overload) ve görevlerin yerine getirilmesinde güçlüklere neden olabilmektedir.

Bilişsel yük, belli bir zaman diliminde çalışma belleği tarafından kullanılan kaynakları ifade etmektedir. Genellikle üç tür bilişsel yükten bahsedilir:

Asıl
İçsel bilişsel yük

Konu dışı
Dışsal bilişsel yük

Etkili
İlgili bilişsel yük

Asıl/İçsel Bilişsel Yük:

Öğrenilen içeriğin, materyalin ve yoğun müfredatın öğrencide oluşturduğu bilişsel yüktür. Öğrenilmesi zor olan içeriğe bağlı olarak çalışma belleğinde yüklenmenin gerçekleşmesidir ve kişinin kontrolü dışındadır. Sunulan bilgi karmaşık olduğunda asıl yük de yüksek olacaktır. İnsanların öğrenmesi gereken birçok konu olduğu için genellikle asıl yük yüksek olur. Öğrenenin algıladığı görev zorluğu, asıl bilişsel yük olarak değerlendirilir. Öğrenme sürecinde belli oranda gerekli olan çalışan bellekteki yüktür.

Konu Dışı/Dışsal Bilişsel Yük:

Dışsal bilişsel yük iyi tasarlanmamış öğretim materyalleri ve iyi olmayan öğretim tasarımı sonucunda çalışma belleğinin yüklenmesidir. Öğrenme ortamında kullanılan bilgiler ve materyallerin uygun olmaması durumunda ya da bilgiyi işleme sürecini olumsuz etkileyecek öğeler içeriyorsa, konu dışı yük yüksek olacaktır. Dışsal bilişsel yük, materyal ve müfredatın içsel karmaşıklık ile azaltılması gereken, ideal olmayan tüm prosedürleri içermektedir. Bilişsel yük teorisinde dışsal bilişsel yükü azaltmak önemlidir.

Asıl/İçsel bilişsel yük ve konu dışı/dışsal bilişsel yük öğrenme materyali ile doğrudan ilişkilidir. Aynı bilgi öğrenilmesi gereken bilgiye göre içsel veya dışsal yük oluşturabilir. Bunlar kullanılan materyal, yöntem ve teknikler olabilir fakat tamamen çevreden kaynaklıdır. Ayrıca dışarıdan gelen bir korna sesi gibi faktörler de dışsal bilişsel yükü oluşturur. Çalışan belleğin sınırlı bir kapasitesi olduğu için öğretimin etkili ve kalıcı olması adına dışsal bilişsel yükün en aza indirgenmesi gerekmektedir.

Etkili/İlgili Yük:

Öğrenenin özelliği ve niteliğiyle ilişkilidir. Bireyin gösterdiği bilişsel çaba ve konuya karşı olan motivasyonu ile doğrudan ilgilidir. Zihinsel yapıların oluşması ve düzenlenmesini sağlayan süreçlerde ortaya çıkar. Etkili bilişsel yük için ilişkili olan diğer faktör; iç bilişsel yükün kontrol edilmesi ve dışsal bilişsel yükün en aza indirilmesi gerektiğidir. Etkili bilişsel yükün artması, bilişsel aşırı yüklenmeyi azaltacağı için kalıcı öğrenme gerçekleşecektir.

- **İçeriğin karmaşıklığı azaltılarak,**
- **Görsel işitsel öğelerin kullanımı dengelenerek,**
- **İlişiksiz bilgiler azaltılarak,**
- **Bilgiler parçalara bölünüp parça bütün ilişkisi korunarak,**
- **Bilgilerdeki aşamalılık gözetilerek,**
- **İçeriğin biçimsel özellikleri düzenlenerek,**
- **Dikkatin bölünmesi önlenerek,**
- **Öğrencilerin ön bilgi eksikliği giderilerek ve hazırbulunuşlukları sağlanarak etkili bilişsel yük arttırılabilir.**

Öğrenen, asıl / içsel bilişsel yüke müdahale edemezken etkili yük ve dışsal yükü kontrol edebilmektedir. Dışsal bilişsel yükün azaltılması ve etkili bilişsel yükün alanının arttırılması ile oluşturulan zihin yapıları, içsel yükün az olmasını sağlayacaktır.

Öğrenciler tarafından harcanan çabanın yoğunluğu, genellikle bilişsel yükün özünü oluşturmaktadır. Bu bağlamda zihinsel çaba bilişsel yükün bir göstergesi olarak kullanılabilir. Bilişsel yük kuramına göre, çalışma belleğinin sınırlı olan kapasitesi, yapısı, görsel ve işitsel olmak üzere ayrılan iki algı kanalı, çalışma ortamlarını tasarlarken göz önünde bulundurulmalıdır. Önemli olan, bu kapasiteyi gözeterek bilgilerin alınması ve uzun süreli bellekte zihinsel yapıların oluşmasına imkân tanınmasıdır.

Öğrencilerde Bilişsel Aşırı Yüklenmenin Sebepleri Nelerdir?

Aşırı Ders/Proje/Etkinlik Yükü:

Eğitim ortamlarında çok fazla miktarda bilgiyi deneyimlemek, anlamamıza, hafızada tutmamıza ve sonuç olarak öğrenmemize zarar verebilir. Öğrencilerin katıldıkları sosyal aktiviteler, okul dersleri, profesyonel-yarı profesyonel ilgilendikleri spor ya da sanat çalışmalarının sıklığı ve yoğunluğu bilişsel aşırı yüklenmeye sebep olacak düzeylere ulaşabilmektedir. Özellikle akademik ve sosyal alanda takvimleri normalin üzerinde dolu olan ve beklentileri yüksek öğrencilerin, bilişsel kaynaklarının tükenmesi ve stres yaşamaları olasıdır. Bu yoğunluğa aile ve arkadaşlarla yapılan sohbetlerdeki gündemlerin de sürekli akademik ve rekabetçi içeriklerde olması eklendiğinde öğrencilerin zorluğu daha da artabilir.

Sınav ve Değerlendirme Baskısı:

Yıl boyu süren sınavlar, quizler ve okul dışı çeşitli değerlendirmeler öğrencilerde öğrenme ve hazırlık baskısı yaratabilmektedir. Öğrencilerin sürekli olarak performanslarını göstermeleri gerektiği hissi, stres düzeylerini ve bilişsel yükü artırabilir. Hızlı ilerleyen bu süreçte eğer öğrencilerin belirli bir not veya performans düzeyine ulaşma beklentileri yoğun ise, bu beklenti altında kalmamak için sürekli bir çaba içerisinde olurlar. Bu durum, öğrencilerin gayret etmelerine rağmen sonuç alamadıkları bir noktaya geldiğinde bilişsel aşırı yüklenme süreci aile ve öğretmenleri tarafından değerlendirmeye alınmalıdır.

Dikkat Dağıtıcı Unsurlar:

Günümüz iletişim ve bilgi çağında çocuklar ve gençler sınırsız veri akışı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu yoğun ve hızlı veri akışı hayatın her alanında insanlık tarihinde bugüne kadar deneyimlenmemiş bir boyuta ulaşmıştır. Gelinen noktada eğitim ortamları ve sosyal yaşamda bu yoğunluğun gerektirdiği zihinsel işlemleme gücü, çocuklar ve gençlerin sınırlarının çok üstüne çıkabilmektedir. Farkındalıklı bir biçimde yönetilmesi halinde gelişen teknolojilerin geleceğimizi aydınlatacak bir güç olduğu açıktır; ancak öğrenme süreçleri ile birlikte sosyo-duygusal gelişimi de aksatacak boyutlara gelmesinin engellenmesi gereklidir. Faydalı içeriklere sahip de olsa çok sayıda cihaz ve çok sayıda sosyal platform çocuklar ve gençlerin işlemleme güçlerini zorlayarak onları kilitlenme noktasına getirebilir.

Sosyal ve Kişisel Baskılar:

Çocuklar ve gençler içerisinde bulundukları sosyal çevreden yoğun biçimde etkilenmektedirler. Öğretmen, aile ve arkadaş çevresi tarafından oluşturulan beklentiler, öğrencilerin kendi kişisel hedefleri ve hırsları ile birleştiğinde üzerlerinde yoğun bir stres ve baskı oluşabilir. Özellikle ailelerin veya arkadaşların beklentilerine cevap verme ihtiyacı, öğrencilerin bilişsel yükünü artırabilir. Okulların da bu noktada yıkıcı bir yarışmacı, rekabetçi ortamı desteklemek yerine iş birliği ile gelişimi sağlayan bir ortam sunmaları önemlidir.

Zaman Yönetimi:

Ders çalışma, sınav hazırlığı, sosyal etkinlikler ve kişisel zaman ihtiyaçları arasında özellikle bazı dönemlerde denge kurmak zor olabilir. Öğrencilerin zamanlarını etkili bir şekilde yönetememeleri de bilişsel aşırı yüklenmeye yol açan faktörlerden biri olabilmektedir. Özellikle bu yoğunluğun sınav haftalarına ya da birçok etkinliğin ürünlerinin ortaya çıkarılacağı dönemlere denk gelmesi verilen emeklerin karşılığının tam olarak alınamamasına sebep olabilmektedir.

Uyku ve Beslenme Düzensizliği:

Yetersiz uyku ve dengesiz beslenme, çocuk ve gençlerde beyin fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir ve öğrencilerin bilişsel performansını düşürebilir. Yorgunluk ve yetersiz beslenme durumlarında oluşacak dikkat ve konsantrasyon eksikliği olumsuz akademik sonuçlar olarak geri dönebilmektedir.

Öğrenmeye Dair Zorluklar:

Bazı durumlarda eğitim materyallerinin bilgi yoğunluğu, karmaşıklığı, öğrencinin konuya ilgisinin düşüklüğü, hazırbulunuşluklarının yetersiz olması gibi etmenler öğrencilerin bilişsel yüklerini arttıran sebeplerdendir. Aynı zamanda konulara ilişkin ön bilgilerin yetersizliği, yeni bilgileri anlamayı ve entegre etmeyi zorlaştırabilir. Öğrencilerin aynı anda birden fazla görevi yapmaya çalışmaları, özellikle dikkat gerektiren işlerde, çalışma belleğinin sınırlarını zorlayabilir. Bu durum bilişsel yükü artıracağı için öğrencilerde motivasyon eksikliğine yol açabilir.

Bilişsel Aşırı Yüklenme Çocuk ve Gençleri Nasıl Etkiler?

Bilişsel yüklenme, akademik performansı, sosyal, duygusal refahı ve davranışı derinden etkileyebilir.

Çocuklar ve gençlerin iyilik halini, genel başarılarını ve zihinsel sağlıklarını desteklemek için bilişsel yüklenmenin işaretlerini tanımak ve onunla başa çıkmak için stratejileri uygulamak önemlidir.

Bilişsel yüklenme, konsantre olmayı, bilgiyi etkili bir şekilde işlemeyi ve hatırlama yeteneğini engelleyerek akademik performansı olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla ilk etkisi öğrencilerin performansında gözlemlenebilmektedir. Öğrenciler, ödevleri tamamlamakta, sınıf tartışmalarına katılmakta veya sınavlarda iyi performans göstermekte zorlanabilirler. Bunun yanı sıra, öğrencilerin yeni bilgiyi öğrenmekte ve bildiğini hatırlamakta zorlandıkları görülebilir. Bu durum, eksiklerinin artmasına ve uzun vadeli akademik performans kaybına neden olarak ilerlemelerini engelleyebilir. Ayrıca aşırı bilişsel yüklenme, öğrencilerin ellerindeki görevlerden bunaldıklarını hissettiklerinde erteleme davranışını gerçekleştirmeye katkıda bulunabilir. Ödevlere veya ders çalışmaya başlamayı geciktirebilir, sorumluluklarının teslim tarihini kaçırabilir ve üstünkörü çalışmalar sergileyebilirler. Zaman yönetimi ve planlama becerilerinin zayıflaması, öğrencilerin daha sık hata yapmasına neden olarak çalışmalarının ve akademik değerlendirmelerin doğruluğunu etkileyebilir.

Sosyal ve duygusal etkileri göz önünde bulundurduğumuzda, aşırı bilişsel yüklenme öğrencilerin akademik talepleri yönetmesini zorlaştırarak stres düzeylerinin artmasına yol açabilir. Artan stres yönetilemediği zaman nevrotik kaygıya dönüşebilir. Fiziksel semptomlar olarak ortaya çıkabilir ve genel sağlığı etkileyebilir. Aşırı bilişsel yüklenme yaşayan öğrenciler, baskıyla başa çıkmak için bir savunma mekanizması olarak kaçınma davranışları sergileyebilirler. Sosyal etkileşimlerden ve akranlarından uzaklaşabilir, sosyal bağlantı ve destek fırsatlarını kaçırabilirler. Tüm bu denge durumunun bozulması hali, kızgınlık ve ruhsal dalgalanmalara neden olabilir. Yeniden düzen ve denge kurmaya çalışan çocuk ve gençler, küçük engeller karşısında hızla sinirlenebilir veya bunalmış hissederek kolayca pes edebilirler. Uzun süre çıkış yolu bulamayan öğrencilerin özgüveni ve özsaygısı erozyona uğrayabilir. Akademik taleplerle başa çıkamadıkları için kendilerini yetersiz olarak algılayabilirler.

Bilişsel baskı altında, öğrenciler sonuçları tam olarak düşünmeden hızlı kararlar alarak aceleci davranabilirler. Bu dürtüsellik, akademik hatalara, kötü değerlendirmelere ve akranlar veya yetişkinlerle çatışmalara neden olabilir. Bilişsel baskıyı hafifletmek için, dersten kaçma, ödevleri ihmal etme veya dikkat dağıtıcılar arama gibi kaçınma davranışları sergileyebilirlerken, akranlarla veya yetişkinlerle yaşanan iletişim zorluklarını da sosyal izolasyon davranışlarıyla örtmeye çalışabilirler. Bu davranışlar geçici rahatlama sağlar; ancak uzun vadede akademik ve sosyal zorlukları kötüleştirebilir. Öte yandan bilişsel aşırı yüklenme dikkati ve odaklanmayı bozarak, öğrencilerin görevlere odaklanmasını veya sınıf etkinliklerine katılmasını zorlaştırabilir. Görevde kalamayan öğrencilerin motivasyonunu kaybedebilir. Yenilgiye uğramış bir tutum benimseyebilirler ve öğrenmekten koparak, başarısızlık ve ilgisizlik döngüsüne girme eğiliminde olabilirler.

Bilişsel Aşırı Yüklenmeyi Önlemek için Yapılabilecekler

Planlama Yapmasını Desteklemek:

Çocuklar akademik hayatlarıyla ilgili gerçekleştirmeleri gereken görevleri sıraya koymakta zorluk yaşayabilirler. Bu nedenle planlama becerilerini geliştirmek bilişsel aşırı yüklenmeyi önleyebilir. Görevlerini önem derecesine göre önceliklendirmeleri konusunda çocuğunuza destek olabilirsiniz ve zaman yönetimi konusunda onu yönlendirebilirsiniz. Örneğin, kendisine bir görev listesi ya da yol haritası hazırlaması konusunda destek verebilir, gününü planlaması için yardımcı olabilirsiniz.

Çoklu Görevleri Önlemek:

Birden fazla görevi aynı anda sürdürmek gündelik hayatımızda bilişsel aşırı yüklenmeye sebep olabilir. Özellikle çocuklar gündelik görevlerini gerçekleştirirken nereye odaklanacaklarını bulmakta zorlanabilirler. Çocuğunuzun odaklanması gereken işleri aynı anda sürdürmesinin önüne geçebilmek için tek bir görevle ilgilenmesini teşvik edebilirsiniz. Örneğin, bir oyunu bitirmeden diğerine geçmemesi veya ders çalışırken başka bir aktiviteyle ilgilenmemesi önemlidir. Böylece, dikkatini daha verimli kullanabilir.

Çalışma Ortamını Düzenlemek:

Çalışma ortamındaki dikkat dağıtıcı unsurları olabildiğince azaltmak çocukların dikkat becerisini geliştirmeleri ve tek bir göreve odaklanmaları için yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda farklı duyularını aktive eden uyaranları azaltmak bilişsel aşırı yüklenmenin önüne geçmektedir. Bunun için çocuğunuzun ders çalıştığı ortamın düzenli olması için destek olabilir, ders materyallerini düzenli bir şekilde saklamasına yardımcı olabilir ve dikkatinin bölünmesine neden olabilecek uyaranların minimuma indirilmesini sağlayabilirsiniz.

Verimli Dinlenmeye Zaman Ayırmasını Sağlamak:

Fiziksel olarak yorgun düştüğümüz zamanlarda bedenimizi dinlendirmek oldukça kıymetlidir. Aynı durum bilişsel beceri gerektiren aktiviteler için de geçerlidir. Çocuklar fiziksel bir aktivitede bulunmasalar bile dinlenmeye ihtiyaç duyabilirler. Bu sebeple, çocuğunuza dinlenmesi için de zaman ayırmasının önemli olduğunu hatırlatabilirsiniz. Çocuğunuzun yönetemeyecek kadar ders ve proje almasının önüne geçmeniz ve programını sürdürülebilirliğine dikkat etmeniz de oldukça önemlidir. Bilişsel aşırı yüklenmeyi önleyebilmek için dinlenme, bilişsel yükü artıracak aktiviteleri içermemelidir. Bunun için onları video oyunları oynamak ya da ekranda zaman geçirmek yerine başka aktiviteler yapması için teşvik edebilirsiniz. Ekran süresini sınırlandırarak çocuğunuzu keyif aldığı sanat veya spor aktivitelerine yönlendirmek verimli bir şekilde dinlenebilmesi için destekleyici olabilir. Aynı zamanda verimli dinlenmeyi birlikte zaman geçirebileceğiniz ve aranızdaki bağı güçlendirebileceğiniz bir fırsata da çevirmeniz mümkün. Bunun için doğada zaman geçirebilirsiniz veya beraber bilinçli farkındalık aktiviteleri yapabilirsiniz.

Uyku Hijyenini Sağlamak:

Çocukların uyku süresinden bağımsız olarak sağlıklı bir şekilde uyuyabilmeleri bilişsel aşırı yüklenmenin önlenmesinde rol oynamaktadır. Örneğin çocuğunuzun sadece okula gittiği dönemde değil, okul döneminin dışındaki zamanlarda da uyku rutininin olması oldukça önemlidir. Aynı zamanda ekran süresinin azaltılması, mavi ışık filtrelerinin kullanılması ve özellikle uykudan bir veya iki saat önce ekran kullanımının sınırlandırılması da uyku hijyenini artırmaktadır. Bunun sağlanabilmesi için uyku hijyeninin önemi konusunda çocuğunuzu da bilgilendirebilirsiniz.

Öğrenme Sürecini Şekillendirmesine Yardımcı Olmak:

Çocukların öğrenme deneyimlerinin kendi yaş ve bilişsel düzeylerine göre şekillendirilmesi bilişsel aşırı yüklenmenin önlenmesi için oldukça önemlidir. Bunun için çocuğunuzun ders materyallerinin öğrenme deneyimine katkı sağlayacak sadelikte düzenlenmesi bilişsel olarak desteklenmesine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda ödevlerini parçalara ayırmak ve ders çalışma süreleri arasında kısa molalar vermek, çocukların daha iyi odaklanmasını ve bilgiyi daha iyi sindirmesini sağlayacaktır. Büyük bir konuyu küçük parçalara bölerek adım adım ilerlemek bilişsel aşırı yüklenmeyi önleyecektir. Buna ek olarak görsel ve işitsel araçlar, öğrenme sürecini daha ilgi çekici hale getirir ve bilginin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Ancak bu araçların öğrenme süreci için bütüncül olması bilişsel yükün artmaması için önemli olmaktadır.

Destek Almanın Mümkün Olduğunu Hatırlatmak:

İnsan olarak hayatımızdaki çeşitli konularda destek almaya yaşam boyu ihtiyaç duyarız. Çocuğunuz da desteklenmeye biz yetişkinlerden daha fazla ihtiyaç duyabilir. Ona, zorlandığı anda destek alabileceği kaynakları olduğunu gösterebilmek önemlidir. Örneğin derste anlamadığı noktaları öğretmenlerine sormasının yardımcı olabileceğini hatırlatabilirsiniz. Aynı zamanda arkadaşları ile birlikte ders çalışması, grup çalışmalarına katılması öğrenme sürecini için de destekleyici olabilir. Buna ek olarak, çocuğunuzun gösterdiği akademik çaba için onu kutlamanız, yeterli olduğunu kendisine her daim hatırlatmanız ve onu motive etmeniz de oldukça kıymetli olacaktır.

Bilişsel aşırı yüklenme, var olan sistemlerin yarattığı beklentiler ve rekabetçi ortam nedeniyle günümüzde birçok aile için önemli bir konudur. Unutmayın ki her çocuk ve her aile benzersizdir. Dolayısıyla bu konuyla ilgili atılacak adımlar ve bu adımların hızı farklılık gösterecektir. Ancak, farkındalık arttıkça çözümler bulmak da kolaylaşacaktır. Ebeveyn olarak sizlerin desteği ve anlayışı, çocuklarınızın bu zorlu süreçte daha güçlü ve psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler olmalarını sağlayacaktır. Çocuklarımızın mutluluğunu ve başarısını pekiştirmek, sağlıklı bir dengeye kavuşabilmek için sizler de destek mekanizmalarından yararlanmayı ihmal etmeyiniz.

KAYNAKÇA

Bilişsel yük teorisi - evrim ağacı. (n.d.). Evrim Ağacı. https://evrimagaci.org/bilissel-yuk-teorisi-5292

Çakmak, E. K. (2007). Çoklu ortamlarda dar boğaz: Aşırı bilişsel yüklenme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *27*(2), 1-24.

Edtech Türkiye, (2024, Mayıs 9). *Aşırı bilişsel yük nedir?* https://edtechturkiye.com/asiri-bilissel-yuk-nedir

Jaeggi, S. M., Buschkuehl, M., Etienne, A., Ozdoba, C., Perrig, W. J., & Nirkko, A. C. (2007). On how high performers keep cool brains in situations of cognitive overload. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, *7*(2), 75-89.

Kirsh, D. (2000). A few thoughts on cognitive overload. *Intellectica Revue de l'Association pour la Recherche Cognitive*, *30*(1), 19-51.

Skulmowski, A., & Xu, K. M. (2021). Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning: a New Perspective on Extraneous Cognitive Load. *Educational Psychology Review*, 34(1), 171–196. https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-7

Strategies for Managing Cognitive Overload. (2023, July 12). https://supernormal.com/blog/reduce-cognitive-load

Warrick, A. (2021). Strategies for reducing cognitive Overload in the online language learning Classroom. *International Journal of Second and Foreign Language Education*, 1(2), 25–37. https://doi.org/10.33422/ijsfle.v1i2.124