

Meslektaşlarınızla işbirliği yapın. Hazırladığınız materyalleri, etkinlikleri, ders planlarını, öğretim fikirlerini vb. paylaşın. Bunların öğrenciler tarafından nasıl algılanabilecekleri, nasıl tepki verecekleri üzerinde birlikte düşünün ve ne yapılması gerektiği konusunda ortak bir fikir birliğine varın. Ardından gözleminizi rapor edin ve gerekirse kararlarınızı gözden geçirin.

4. Zor anlarda olumlu düşünmeye çalışın

Evde bir sorun ya da kişisel kayıp yaşadığımızda, duygusal durumumuz herhangi bir öğrencinin olumsuz davranışından etkilenebilir. Bu anlarda duygularımızı düzenlemek kolay değildir.

Ancak sınıf bu tür duygularımızı dışa vuracak ortam değildir. Bu durum öğrencilerimizin öğrenmeye olan saygısını ve katılımını kaybetmekten başka bir yere götürmez. Bu zor anların öğrenciler üzerindeki etkisini en aza indirmek için:

- İşe giderken en sevdiğiniz müziği, şarkıyı dinleyin veya bir kitap, dergi veya ilginizi çeken herhangi bir yazı okuyun.
- Arkadaşlarınızla (neşeli ve sohbet etmeyi sevdiğiniz kişilerle) seyahat, alışveriş, moda, iş vb. hakkında konuşun.

- Ne zaman olumsuz duygularla boğulmuş hissederseniz, kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilecek mutlu (ayrıca komik) anları veya olayları hatırlamaya çalışın.
- Duygularınızı ve yaşadıklarınızı başkalarıyla paylaşın. Bu tür paylaşımlar gerginliğinizi azaltmanın yanında, onlar üzerinde derinlemesine düşünerek duygularınızı düzenleme yeteneğinizi geliştirmenize de katkı sağlayacaktır.



Duygularımızı tanımak ve onları bastırmak yerine olduğu gibi kabul etmek gerekir.. Ancak uygun şekilde yönetilmedikleri ve kontrol edilmedikleri zaman öğrencilerin üzerinde olumsuz etkiler bırakacağı unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR:

<https://edulearn2change.com/article-emotional-self-regulation-strategies-for-teachers/>

<https://www.teachbetter.com/blog/3-steps-educators-can-take-to-better-manage-their-emotions/>





Değerli Öğretmenler;

Öğretim, hem öğretmenler hem de öğrenciler için duygusal olarak yüklü bir süreçtir. Bu sadece bilgi vermek ve öğrencileri geliştirmek ve öğrenmek için desteklemek değil, aynı zamanda öğrenmeye yol açan **olumlu duyguları geliştirmekle de ilgilidir**. Öğretmenler olarak bizler de öfkeli, hüsrana uğramış, üzgün hatta heyecanlı hissetmemize neden olabilecek durumlarla karşılaşırız. Destekleyici bir öğrenme ortamı yaratmak için etkili stratejiler kullanarak duygularımızı düzenleyebilmemiz gerekir. Duygusal öz-düzenleme nedir? Ve öğretmede başarılı olmak için hangi duygusal öz-düzenleme stratejilerine ihtiyacımız vardır?

Duygusal Öz Düzenleme

Duygular günlük hayatımızın bir parçasıdır. Sınıf ortamı birçok duyguyu yaşatabileceğimiz bir ortamdır.

Stresli durumlarda bile sakin ve kontrollü olmamız beklenir. Bu, duygularımızı düzenlemek veya her durumda onları en uygun düzeyde ayarlamak yoluyla olur.

Duygularınızı düzenlemenize ve sağlıklı bir öğrenme atmosferi sürdürmenize yardımcı olabilecek **duygusal öz düzenleme stratejilerini** şöyle sıralayabiliriz;

1. Ne hissettiğinizi izleyin.

Yoğun olumlu veya olumsuz duygular hissettiğinizde (mutlu, kızgın, endişeli vb.) onları bastırmaya çalışmayın, Ancak bu, duyguların sizi yönetmesine izin vermayın. Onları mümkün olduğunca tutarlı bir şekilde göstermeye çalışın.

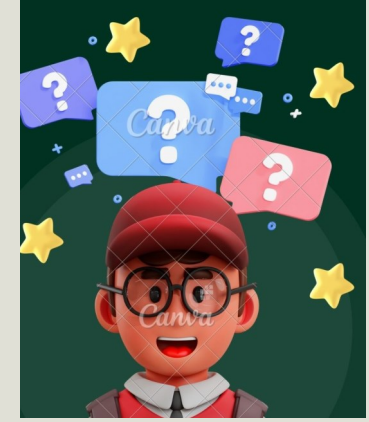
2. Kendinize güvenin

Kendine güven, farklı durumlarda duygularınızı düzenleme, durumlara veya sorunlara uygun şekilde yanıt verme gücü sağlar.

Duygularınızı düzenleme ve sınıf durumu ne olursa olsun başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğinize inanın ve motivasyonunuzu yükseltmek için **YAPABİLİRİM** sihirli cümlesini söyleyin.

3. Kendinizi güvende hissetmek için elinizdeki araçları çoğaltın

Farklı durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak araçlara sahip olmak gereklidir. Bu, kendinizi güvende hissetmenizi ve duygularınızı etkili bir şekilde düzenlemenizi sağlar. Öğrencileriniz hakkında daha fazla bilgi edinin. Öğrencilerinizin duygusal, fiziksel ve bilişsel ihtiyaçlarını belirlemeye çalışın. Öğrencilerinizi anlamak ve başarılarını engelleye-



bilecek sorunları çözmek için okul danışmanlarından yardım alabilir ve velilerle işbirliği yapabilirsiniz.

Kendinizi güvende ve rahat hissetmek için hazırlanmış olmak çok önemlidir, Aynı zamanda öngörülemez riskli durumlar için de planlarınızın olması gerekir. Ancak yine de tüm olasılıkları tahmin edemezsiniz,

Derslerinizi hazırlarken 'neler olabilir' diye düşünün. Yaşanabilecek zorlukları öngörmeye çalışın, planınızı yapın, yaklaşan riskler ve talepler için kaynaklar oluşturarak 'bu durumda ne yapılması gerektiğine' karar verin.

Sorunlar ortaya çıkana kadar beklemeyin. Öğrencilerinizi ve nasıl davranabileceklerini düşünün ve bu durumlarla başa çıkmak için kendinizi hazırlayın.