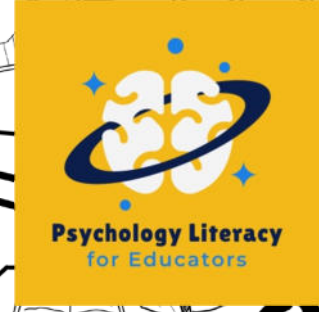




Co-funded by
the European Union



Öğrenmeyi Öğrenme

Ünite 9





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.





ÖĞRENMEYİ ÖĞRENME MODÜLÜ

Hızla değişen toplumlarımızda, insanların yaşamlarında, işlerinde, kişisel alanlarında ve toplumda karşılaştıkları pek çok zorlukla başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleri için yetkinlikler geliştirmeleri gerekir. Karşı karşıya olduğumuz zorlukların karmaşıklığı ve birbirine bağlılığı, bunlardan doğabilecek fırsat ve tehditlerin öngörülemezliği, insanların yaşam boyu öğrenen bireyler haline gelmelerini gerekli kılmaktadır. Yaşam boyu öğrenebilmek için “öğrenme” olgusunu öğrenmek ve yaşam boyu yönetebileceğimiz bir beceriye dönüştürmek çok önemlidir. **Öğrenmeyi öğrenme,** bireyin öğrenmede ısrarcı olarak öğrenmeyi sürdürme, zamanını ve bilgiyi etkili bir şekilde yönetme hem bireysel hem de grup halinde öğrenmesini organize etme yeteneğidir¹. Bu bölümde, Avrupa Birliği tarafından “Kişisel, Sosyal ve Öğrenmeyi Öğrenme” ana yetkinlikleri için geliştirilen **LifeComp2** çerçevesi kapsamında “Öğrenmeyi Öğrenme” yetkinliklerine odaklanılmaktadır.

LifeComp: Kişisel, Sosyal ve Öğrenmeyi Öğrenme Ana Yetkinlikleri Çerçevesi

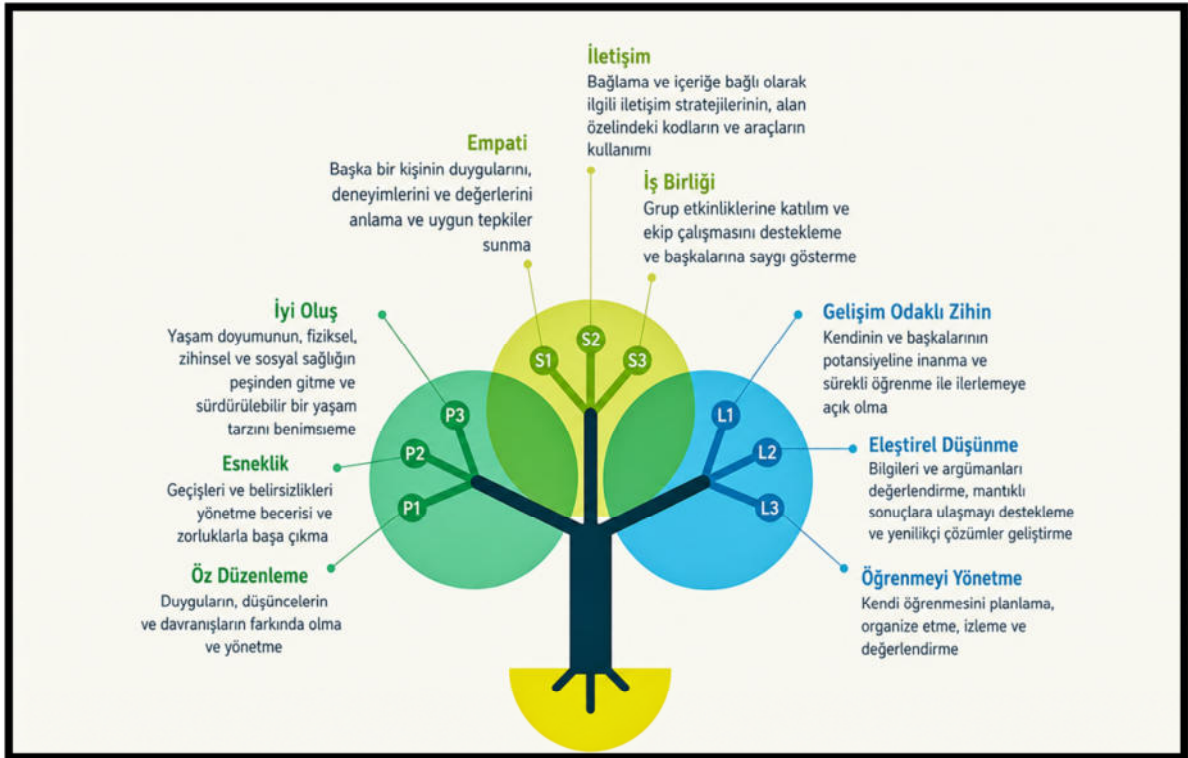
Mayıs 2018’de Avrupa Konseyi, Avrupa Birliği’nde ana yetkinliklerin geliştirilmesini daha da teşvik etmek amacıyla Yaşam Boyu Öğrenme için Ana Yetkinlikler hakkında güncellenmiş bir tavsiye kararını kabul etti. Bu amaç, “hızla değişen ve yüksek derecede birbirine bağlı bir dünyada, her bireyin geniş bir beceri ve yetkinlik yelpazesine sahip olması ve bunları yaşamı boyunca sürekli geliştirmesini” vurgulamaktadır.

¹ European Parliament, & Council of Europe. (2006). Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning. Official Journal of the European Union. Retrieved from <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:en:PDF>

² Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Bu bağlamda, LifeComp (European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence) kavramsal çerçevesi, “Kişisel, Sosyal ve Öğrenmeyi Öğrenme” yetkinlikleri konusunda ortak bir anlayış ve ortak bir dil oluşturur. LifeComp, kapsamlı bir akademik ve masa başı araştırmasının yanı sıra, Avrupa'dan ve ötesinden seçilmiş akademisyenler, eğitim politikacıları ve uygulayıcıların uzmanlığından faydalanan çok paydaşlı danışma sürecinden oluşan karma yöntemli bir yaklaşımla geliştirilmiştir. Şekil 1, LifeComp'u oluşturan dokuz yetkinliği göstermektedir.

Çerçevenin görsel temsili olarak, bireydeki tüm yetkinliklerin dinamik karşılıklı bağımlılığını ve zaman içinde gelişen bir büyüme modelini vurgulayan bir ağaç metaforu kullanılmaktadır. Ağaç, bireyin sosyokültürel bağlamla ve diğer bireylerle olan bağlantısını temsil eden kökler tarafından beslenen üst üste binen dallara sahiptir. Kökler ve ağacın tepesi (taç) aynı anda büyür ve bir canlı olarak ağacın yaşaması ve gelişmesi için eşit derecede gereklidir. Örneğin, aynı anda tomurcuk, çiçek ve meyve veren bir ağacı gösteren bu görsel, farklı yetkinliklerin bir arada var olduğunu ve her birinin farklı gelişim aşamalarında olduğunu ima etmektedir.



Şekil 1. LifeComp: Kişisel, Sosyal ve Öğrenmeyi Öğrenme” yetkinlikleri çerçevesi



Bu çerçeve, bireylerin kişisel, sosyal ve öğrenme becerilerini bütüncül şekilde geliştirmeyi hedefler. Kişisel alanda öz-farkındalık, kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini, değerlerini, motivasyonlarını ve duygularını tanımasını; öz-düzenleme, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını amaçlarına uygun şekilde yönetmesini; esneklik ise değişen koşullara uyum sağlayarak belirsizlikle başa çıkabilmesini ifade eder. Sosyal alanda empati, başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamayı; iletişim, fikir ve duyguları açık, saygılı ve etkili bir şekilde ifade etmeyi; iş birliği ise ortak amaçlar doğrultusunda başkalarıyla uyum içinde çalışmayı kapsar. **Öğrenmeyi öğrenme** alanında gelişim odaklı zihniyet, öğrenmenin çaba ile geliştiğine inanmayı ve hataları fırsat olarak görmeyi; eleştirel düşünme, bilgiyi sorgulayıp analiz ederek mantıklı sonuçlar çıkarmayı; öğrenmeyi yönetme ise kişinin kendi öğrenme sürecini planlamasını, izlemesini ve değerlendirmesini içerir. Her bir LifeComp alanı, farkındalık, anlama ve eylem olmak üzere üç aşamalı gelişim yolunu yansıtan üç ilerleyici tanımlayıcı ile açıklanan üç yeterlilikten oluşur. Bu gelişim yolu, bir kavramı fark etme aşamasından, anlamını kavrama ve nihayetinde uygulamaya geçişi ifade eder.

Tablo 1, Avrupa Birliği tarafından “LifeComp: Kişisel, Sosyal ve Öğrenmeyi Öğrenme³” ana yeterlilik çerçevesi kapsamında benimsenen “Öğrenmeyi Öğrenme” yeterliliklerini göstermektedir. Bu çerçeve; büyüme odaklı zihniyet, eleştirel düşünme ve öğrenmeyi yönetme olmak üzere üç temel bileşeni içerir ve her biri farkındalık, anlama ve eylem aşamalarında ilerler. Bu alanlar detaylı olarak açıklanacaktır.

3 Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Tablo 1. Öğrenmeyi Öğrenme Modülü Bileşenleri ve Uygulama Aşamaları⁴

Beceri	Farkındalık	Anlama	Uygulama
Gelişim Odaklı Zihniyet Kendi ve başkalarının sürekli öğrenme ve ilerleme potansiyeline olan inanç.	- Kendi ve başkalarının çalışma ve adanmışlıkla öğrenme, gelişme ve başarıma becerilerine yönelik farkındalık ve güven. - Yeteneklerin ve zekânın gelişebileceğini kabul eder.	- Öğrenmenin, açıklık, merak ve kararlılık gerektiren yaşam boyu süren bir süreç olduğunu anlar. - Çaba, stratejiler ve geri bildirimin rolünü kavrar.	- Kendi potansiyelini geliştirmeye devam etmek için hem başkalarının geri bildirimlerini hem de başarılı ve başarısız deneyimlerini değerlendirir. - Zorluklar ve aksilikler karşısında kararlılığı sürdürmek için stratejiler uygular.
Eleştirel Düşünme Mantıklı sonuçlar çıkarmak ve yenilikçi çözümler geliştirmek için bilgi ve argümanların değerlendirilmesi	- Farklı ve güvenilir kaynaklardan geçerli ve güvenilir bilgi ile fikir toplayarak verilerdeki olası önyargılara ve kişisel sınırlılıklarına karşı farkındalık. - Bilgi ve inançların sorgulanması gerektiğini kabul eder.	- Mantıklı sonuçlar çıkarmak için veri, bilgi, fikir ve medya mesajlarını karşılaştırır, analiz eder, değerlendirir ve sentezler. - Kanıtları, argümanları ve önyargıları nasıl değerlendireceğini anlar.	- Sorunları çözmek için yaratıcı fikirler geliştirir; farklı kaynaklardan gelen kavram ve bilgileri sentezler ve birleştirir. - Karar alma ve problem çözmede eleştirel analiz uygular.
Öğrenmeyi Yönetme Kendi öğrenmesini planlama, organize etme, izleme ve gözden geçirme	- Kendi öğrenme ilgi alanları, süreçleri ve tercih ettiği stratejiler ile öğrenme ihtiyaçları ve gerekli destek konusunda farkındalık. - Kendi öğrenme ihtiyaçlarını ve öğrenme tarzlarını kabul eder.	- Öğrenme hedeflerini, stratejilerini, kaynaklarını ve süreçlerini planlar ve uygular. - Hedef belirleme, planlama ve öğrenmeyi izleme yöntemlerini anlar.	- Öğrenmenin ve bilgi inşasının amaçlarını, süreçlerini ve sonuçlarını değerlendirir; ilişkiler kurar. - Öğrenmesini organize etme, uyarılma ve üzerine düşünme konusunda inisiyatif alır.

⁴ Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

1. Gelişim Odaklı Zihniyet

Gelişim odaklı zihniyet teorisi, Amerikalı psikolog Dr. Carol Dweck⁵ tarafından geliştirilmiştir. Dweck, yetenekler, beceriler ve zekâyâ ilişkin iki farklı düşünme biçimi olduğunu öne sürer⁶. Bunlardan biri, bu özellikleri sabit ve doğuştan gelen olarak gören sabit zihniyettir; bu bakış açısına sahip kişiler, bir konuda ya iyi olduklarını ya da olmadıklarını ve bunun değiştirilemeyeceğini düşünür. **Diğeri ise zekâ**, beceri ve yetenekleri zaman içinde çaba, destek ve kararlılıkla geliştirilebilecek özellikler olarak gören gelişim odaklı zihniyettir. Gelişim odaklı zihniyeti benimsemek, bireyleri zorlukları kabullenmeye, engeller karşısında ısrarcı olmaya, çabayı gelişim için gerekli görmeye ve başkalarının başarısından ilham almaya teşvik eder. **Gelişim odaklı zihniyete sahip bireyler**, gerilemeler karşısında odaklarını nasıl iyileşebileceklerine yönlendirir ve öğrenmelerini desteklemek için daha yapıcı stratejiler kullanma eğilimlidirler. Sabit ya da gelişim odaklı zihniyete sahip bireylerin özelliklerini Tablo 2’de görebilirsiniz.

Tablo 2. Sabit ve Gelişim Odaklı Zihniyete Sahip Bireylerin Özellikleri

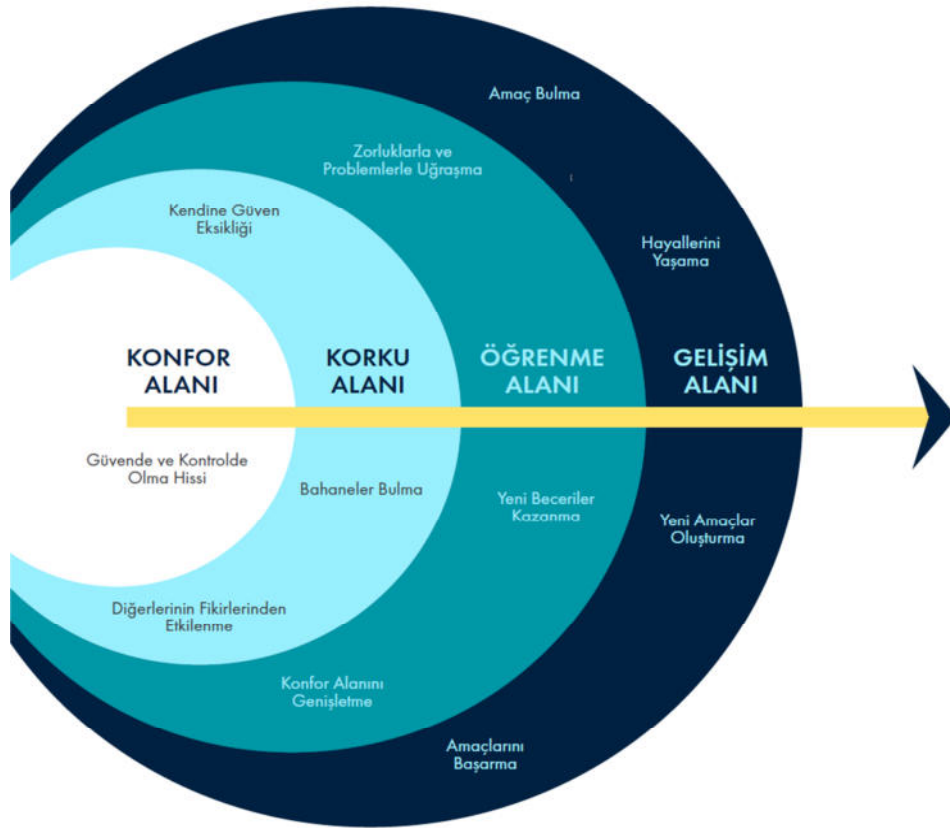
Sabit Zihniyet	Gelişim Odaklı Zihniyet
• Kendi başarısından memnun değildir. • Başarısızlık, yok oluş demektir. • Yok oluştan korunmak için hile yapabilir ve yalan söyleyebilir. • Kendini etiketleme eğilimindedir. • Yargı karşısında kolayca kıskırtılır. • Zekânın ölçülebileceğine inanır. • Geri bildirim kapalıdır. • Depresyon – kişiyi tamamen etkisi altına alabilir. • Ödül, nihai hedeftir. • Şunu sorar: Yapabilir miyim?	• Soru sormaya veya “Bilmiyorum” demeye hazırdır. • Başarısızlığı kucaklar; bu durum üzücü olabilir ama öğrenmeyi durdurmaya yol açmaz. • Zorluklar karşısında gelişir. • Olumsuz deneyimleri yeniden tanımlar. • “Henüz nasıl yapılacağını bilmiyorum” yaklaşımına sahiptir. • Zekânın ölçülemeyeceğine inanır. • Geri bildirim açıktır. • Depresyon, harekete geçmek için bir katalizör olabilir. • Ödül, bir yan üründür. • Şunu sorar: Bunu nasıl yapabilirim?

⁵ Carol S. Dweck PhD, Mindset: The New Psychology of Success (Updated version published by Robinson 2017). (First published New York, Random House, 2006).

⁶ <https://kss.hee.nhs.uk/wp-content/uploads/sites/15/2022/08/Growth-Mindset-The-Basics.pdf>

Özetle, bu zihniyet bireylerin başarısızlıktan daha etkili bir şekilde toparlanmasına yardımcı olur ve genel başarılarını artırır. Öz farkındalık ve öz yönelimle yakından ilişkili olan bu yetkinlik, kişisel gelişim ve iyileşme ihtimaline inanarak zorluklarla yüzleşme ve öğrenme becerisinin sürekli olarak geliştirilmesini vurgular. Bireyler konfor alanlarının dışına bilinçli olarak adım attıklarında zihinlerini geliştirebilir ve zorlukları öğrenme ve büyüme fırsatları olarak görebilirler. Konfor alanı, tanıdık olma ve rutin sayesinde güvenli hissettirse de kişisel ve mesleki gelişimi kısıtlayabilir. Bireyler, rahatsız edici bile olsa konfor alanlarından çıkarak ve zorlukları kucaklayarak gelişim odaklı bir zihniyeti besler ve yeni olasılıkların kapısını aralarlar.

Şekil 2, kişisel gelişim aşamalarını temsil eden dört bölgeyi göstermektedir: **Konfor Alanı** (kişinin kendini güvende ancak durağan hissettiği yer), **Korku Alanı** (öz şüphe ve bahanelerle işaretlenen aşama), **Öğrenme Alanı** (yeni becerilerin kazanıldığı ve konfor alanının genişletildiği aşama) ve son olarak **Gelişim Alanı** (yeni hedeflerin belirlendiği, amacın bulunduğu ve hayallerin yaşandığı aşama). Bu bölgelerde ilerlemek, korkuların ve zorlukların aşılmasını gerektirir ve böylece bireyler hedeflerine ve anlamlı gelişime ulaşabilir. Konfor alanından çıkarak zihinsel ve nörobilimsel gelişimi ele alabilmek için şimdi de Canan, (2018)⁷den uyarlanan “**Sınırları Aşmak**” kavramına bakalım.



Şekil 2. Konfor Alanından Öğrenme Alanına Geçiş

⁷ Canan, S. (2018). *Sınırları Aşmak [Transcending Limits: Understanding Human Potential through Science and Experience]*. İstanbul: Tuti Kitap.

Sınırları Aşmak

“Sınırları aşma” konusunun nörobilimsel temelini açıklamak amacıyla, Canan (2018) olağanüstü insanların olağanüstü şeyler yapmalarını sağlayan zihinsel bir mekanizma olan **Akış (Flow)** durumunu detaylı şekilde ele almıştır. Akış, çok özel bir zihin hâlidir ve kısaca şöyle tanımlanabilir: Kişinin, deneyimli olduğu bir alanda karşılaştığı yeni bir zorluk seviyesinde yaratıcı çözümler üretebilmesini sağlayan, sıra dışı bir bilinç durumudur. Bu durumda zaman ve benlik algısı neredeyse tamamen yok olur; yaratıcı ve alışılmışın dışındaki düşünme becerileri zirveye ulaşır. Beyinde dopamin, serotonin, adrenalin, endorfin ve anandamid gibi kimyasalların seviyesini artıran bu özel zihin hâli, ön beyin fonksiyonlarını yavaşlatır, tereddütleri ve “Acaba?” düşüncelerini en aza indirir. Böylece **akış bölgesi** olarak da bilinen duruma ulaşılır. Akış hâlinde kalabilen kişiler, konfor alanlarının dışına çıkarak yüksek performans sergiler ve bu deneyimi tekrar yaşama isteği duyarlar. Kotler’in (2014) The Rise of Superman adlı eserinde belirttiği üzere, yüksek performansa ulaşmak ve akış durumunu sürdürebilmek için sekiz temel tetikleyici bulunur (Canan, 2018).

Bunlar:

Psikolojik Tetikleyiciler:

1. Açık Hedefler:

Net bir şekilde tanımlanmış, anlık odak ve yön sağlayan hedefler.

Örnek: Bir fen dersinde öğretmen şu hedefi belirler:

“Dersin sonunda fotosentezin nasıl gerçekleştiğini açıklayabilecek ve süreci gösteren küçük bir poster tasarlayabileceksiniz.”

- ✓ Öğrenciler tam olarak neyi başarmaları gerektiğini bilir.





2. Anında Geri Bildirim:

Yapılan eylemlere gerçek zamanlı tepkiler, hızlı ayarlamalar ve derin katılım sağlar.

Örnek: Bir matematik problem çözme etkinliğinde öğrenciler çevrimiçi bir sözlü değerlendirme kullanır.

✓ Sözlü değerlendirme, cevaplarının doğru olup olmadığını hemen gösterir ve öğrenciler çözümlerini buna göre ayarlar.

3. Zorluk-Beceri Dengesi:

Görev, becerilerinizi konfor alanınızın biraz ötesine taşır; ne çok kolay ne de çok zor olur.

Örnek: Bir İngilizce öğretmeni, öğrencilerin seviyelerinin biraz üzerinde okuma metinleri verir.

✓ Böylece öğrenciler zorlanmadan fakat sıkılmadan ilerler.

4. Konsantrasyon (Derin Odak):

Tüm dikkatin mevcut ana yönelmesi; dikkat dağıtıcı unsurların en aza indirilmesi veya ortadan kaldırılması.

Örnek: Bir resim dersinde öğrenciler sakın bir müzik eşliğinde, telefonlar olmadan çalışır.

✓ Bu dingin ortam derin odaklanmalarına yardımcı olur.

Çevresel Tetikleyiciler:

5. Yüksek Sonuçlar (Risk):

Gerçek veya algılanan risk, odaklanmayı ve anda kalmayı artırır (ör. fiziksel, duygusal, yaratıcı).

Örnek: Bir münazara yarışmasında öğrenciler, akranları ve jüri karşısında argümanlarını sunmak zorundadır.

✓ Bu sosyal “risk”, odak ve performanslarını artırır.

6. Zengin Ortam:

Yenilik, öngörülemeslik ve karmaşıklıkla dolu bir ortam, dikkati ve derinlemesine katılımı tetikler.

Örnek: Bir tarih öğretmeni, öğrencilerin tarihi kişilikleri canlandırdığı bir simülasyon oyunu düzenler.

✓ Haritalar, kostümler ve dijital araçlarla desteklenen bu çeşitlilik öğrencilerin derse tamamen dalmasını sağlar.

7. Derin Beden Katılımı:

Göreve tam fiziksel katılım; beden ve duyuların yoğun şekilde sürece dahil olması (spor, dans, müzik vb. durumlarda yaygındır).

Örnek: Bir drama dersinde öğrenciler, bir edebi eserdeki duygusal çatışmayı canlandırır.

- ✓ Bedenlerini, seslerini ve duygularını tamamen kullanırlar.

Sosyal Tetikleyici:

8. **Paylaşılan Akış (Grup Akışı):** Bir grubun birlikte akış durumuna girmesi genellikle takımlar, müzik grupları, spor veya iş birliği gerektiren projelerdeki karşılıklı güven, ortak hedefler ve başkalarının farkındalığının artmasıyla gerçekleşir.

Örnek: Bir grup fen projesinde öğrenciler, bir model ekosistem inşa etmek için birlikte çalışır.

- ✓ Her öğrenci bir parça oluşturur ve ortak hedef doğrultusunda uyum içinde ilerlerler.



Psikolojik tetikleyiciler arasında, odak ve yön sağlayan net hedefler; eylemlere anında geri bildirim verilmesiyle sağlanan derin katılım; zorluk ile beceri arasında konfor alanının biraz ötesine taşan bir denge; ve dikkatin tamamen içinde bulunulan “ana” yönlendirildiği derin odak yer alır. Çevresel tetikleyiciler ise, odaklanmayı ve “şimdi”de kalmayı güçlendiren yüksek risk düzeyi; yenilik, öngörülemezlik ve karmaşıklık açısından zengin ortamlar; ve bedenin tüm duyularıyla göreve dâhil olduğu derin fiziksel katılımı kapsar. Sosyal tetikleyici olarak ise, ortak hedefler, karşılıklı güven ve artan karşılıklı farkındalık sayesinde bir grubun kolektif olarak akışa girmesi, yani paylaşılan akış deneyimi öne çıkar. Bu ortamları sağlayabilen kişilerin akışta kalarak zihinsel kapasitelerini geliştirebildikleri ve konfor alanlarından çıkarak yaşam deneyimini en iyi performansla sergileyebildikleri görülmektedir. Şimdi bazı sınıf içi ya da evde çocuklara ya da öğrencilere yönelik etkinlikleri ve bazı kaynakları paylaşalım.



2. Eleştirel Düşünme

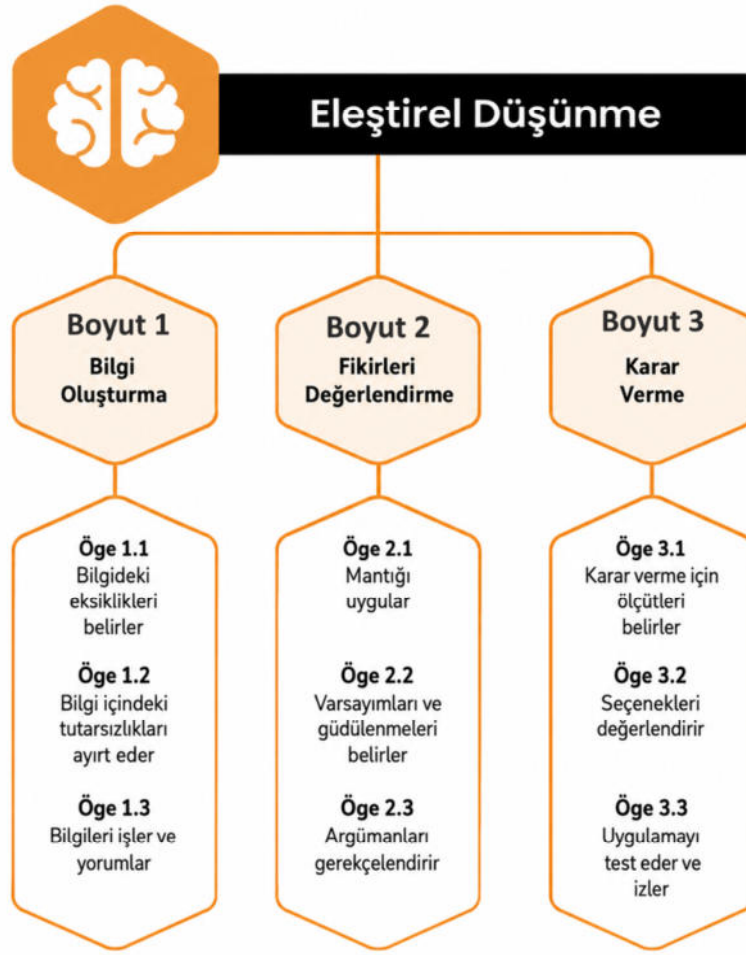
Öğrenmeyi öğrenme modülünün ikinci aşaması ise eleştirel düşünme becerisidir. “Eleştirel düşünme” terimi, iletişimi, bilgiyi ve argümanları analiz edip değerlendirmeye odaklanan, öncelikle mantık ve akıl yürütme yoluyla doğruluk veya geçerliliklerini değerlendirmeyi amaçlayan bir yansıtıcı düşünme türünü tanımlamak için kullanılır (örn. Browne & Keeley, 2011; Fisher & Scriven, 1997⁸). Eleştirel düşünme, belirsizlikte yol almak, karmaşıklığı yönetmek ve değişime uyum sağlamak için gerekli gelişmiş bir bilişsel beceridir. Eleştirel düşünme, bilgi, inanç veya bilgilerin özyönelimli, becerikli bir şekilde analiz edilmesini⁹; düşüncenin sürekli olarak yeniden yapılandırılmasını, yeni bilgi üretmek ve mevcut bilgiyi değerlendirmek için yöntemler hakkında bilgi sahibi olmayı ve problem çözme stratejilerini içerir.

Avustralya Eğitim Araştırmaları Konseyi (ACER¹⁰), eğitimcilere eleştirel düşünmeyi öğretme ve değerlendirme konusunda yardımcı olmak amacıyla bir Eleştirel Düşünme Beceri Geliştirme Çerçevesi geliştirmiştir. ACER’in eleştirel düşünme beceri geliştirme çerçevesi, her biri üç boyuttan oluşan üç ana eksenle meydana gelir (Şekil 3). Bu boyutlar, eleştirel düşünmenin farklı tanımlarında ortak olarak yer alan bilgi, beceri ve anlayış unsurlarını kapsar. ACER’in Eleştirel Düşünme: Beceri Geliştirme Çerçevesi (2. Baskı, 2025), sınıfta eleştirel düşünmeyi uygulamaya yönelik yapılandırılmış ve kanıta dayalı bir yaklaşım sunar. Bu çerçeve, beceriyi eleştirel düşünme sürecini üç temel eksenle ele alır: Bilgi Oluşturma, öğrencilerin bilgiyi yalnızca edinmekle kalmayıp farklı kaynaklardan toplayarak, analiz ederek ve kendi zihinsel yapılarına entegre ederek anlamlandırmasını hedefler; Fikirleri Değerlendirme, elde edilen bilgilerin doğruluğunu, güvenilirliğini ve mantıksal tutarlılığını sorgulama, farklı bakış açılarını karşılaştırma ve kanıt temelli çıkarımlar yapma becerisini geliştirir; Karar Verme ise öğrencilerin değerlendirdikleri bilgileri kullanarak mantıklı, etik ve uygulanabilir seçimler yapmalarını, bu seçimleri gerekçelendirmelerini ve sonuçlarını öngörebilmelerini sağlar. Bu eksenler birbirini besleyen, adım adım öğretilebilir ve ölçülebilir bir yapı sunarak eleştirel düşünmenin sınıf ortamına sistematik ve disiplinler arası bir şekilde entegre edilmesine olanak tanır. Her eksen, eğitimcilerin güvenle öğretebileceği ve değerlendirebileceği gözlemlenebilir boyutlara ayrılmıştır.

⁸ Heard J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. (2025). *Critical thinking: Skill development framework*. 2nd ed. Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-752-6>

⁹ Paul, R. W., & Elder, L. (2002). *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal life*. New Jersey: Financial Times Prentice Hall.

¹⁰ Heard, J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. (2025). *Critical thinking: Skill development framework* (2nd ed.). Australian Council for Educational Research.



Şekil 3. ACER'in Eleştirel Düşünme: Beceri Geliştirme Çerçevesi (2. Baskı, 2025)



21. yüzyıl becerilerinin öğretilmesinde netlik ve tutarlılık ihtiyacına yanıt olarak geliştirilen bu çerçeve, öğrenenlerin belirgin şekilde tanımlanmış yeterlik seviyelerinde ilerlemesini sağlar, eğitimcilerin gelişimi izlemelerine yardımcı olur ve eleştirel düşünmenin farklı disiplinlerde müfredata ve pedagojik uygulamalara entegre edilmesini kolaylaştırır. Öğretmenler bu çerçeveyi ders planlarına entegre ederek öğrencilerin yalnızca bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda bilgiyi sorgulama, farklı bakış açılarını karşılaştırma ve gerekçeli kararlar verme becerilerini geliştirmelerini sağlayabilir. Örneğin, sınıf tartışmalarında öğrencilerden kanıt temelli argümanlar sunmaları istenebilir veya problem çözme etkinliklerinde birden fazla çözüm yolu değerlendirilebilir.

Bu yaklaşım, öğrencilerin eleştirel düşünmeyi disiplinler arası bir beceri olarak içselleştirmelerine yardımcı olurken, öğretmenlerin de öğrencilerin ilerlemesini gözlemleyip somut verilere dayalı geri bildirim vermelerini mümkün kılar. Böylece öğrenme süreci daha derin, anlamlı ve öğrencinin yaşam boyu öğrenme becerilerini destekleyici hale gelir. Eleştirel düşünme becerisinin sınıf ortamına entegre edilmesine yönelik bilgilerden sonra şimdi de bazı eğitsel etkinlikler ile sınıf içi uygulamalara örnekler verelim. Bu etkinlikleri sınıf içi uygulamalarda yaparak öğrencilerin eleştirel düşünme becerisini geliştirebilirsiniz.



3. Öğrenmeyi Yönetmek



Öğrenmeyi yönetmek, öğrenmeyi öğrenme modülünün en ileri aşamasıdır ve öğrenenin kendi öğrenme sürecini planlama, organize etme, izleme ve değerlendirme becerisini ifade eder (Zimmerman, 2002¹¹). Bu, bilişsel, üstbilişsel ve motivasyonel stratejilerin bilinçli biçimde kontrol edilip koordine edildiği çok yönlü bir süreçtir. Kendi öğrenimini yönetmek, hedef belirleme, stratejik planlama, ilerlemeyi izleme ve sonuçları değerlendirme gibi döngüsel adımları içerir; bu da öz-düzenlemeli öğrenmenin (Boekaerts, 1999¹²) temelini oluşturur. Öz öğrenmeyi yönetmek; öz farkındalık, motivasyon, duygu düzenleme ve stratejik planlamayı içeren çok yönlü bir süreçtir. Öz-düzenlemeli öğrenme (Self-Regulated Learning – SRL), öğrenenlerin hedef belirleme, planlama, öz izleme ve öz değerlendirme gibi üstbilişsel, motivasyonel ve davranışsal stratejiler aracılığıyla öğrenmelerini aktif bir şekilde yönetme becerisi olarak tanımlanır (Zimmerman, 2002).

¹¹ Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice*, 41(2), 64–70.

¹² Boekaerts, M. (1999). *Self-regulated learning: Where we are today. International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457.



Bu proaktif katılım, öğrenenlerin kişisel öğrenme döngüleri oluşturmalarını—hedefleri tanımlamalarını, uygun stratejileri seçmelerini ve ilerlemeyi kanıtlara dayalı olarak değerlendirmelerini—sağlar. Bu tür becerilerin geliştirilmesi, özellikle öğrenenler baskı veya zorlukla karşılaştıklarında öğrenmede dayanıklı bir öz-yeterlik ve etkinlik duygusunu destekler (European Commission, 2020¹³).

Öz-düzenlemeli öğrenme (hedef belirleme, planlama, öğrenme stratejileri, öz-pekiştirme, öz-kayıt tutma ve öz-yönerge verme gibi bilgi ve beceri edinmek amacıyla kişinin kendi başına başlattığı biliş ötesi, güdüsel ve davranışsal süreçleri içerir. Öz-düzenlemeli öğrenme döngüsü ise (Bkz. Şekil 4), öğrenmenin öğrencinin aktif sorumluluğunda ilerleyen sürekli bir süreç olduğunu gösterir.

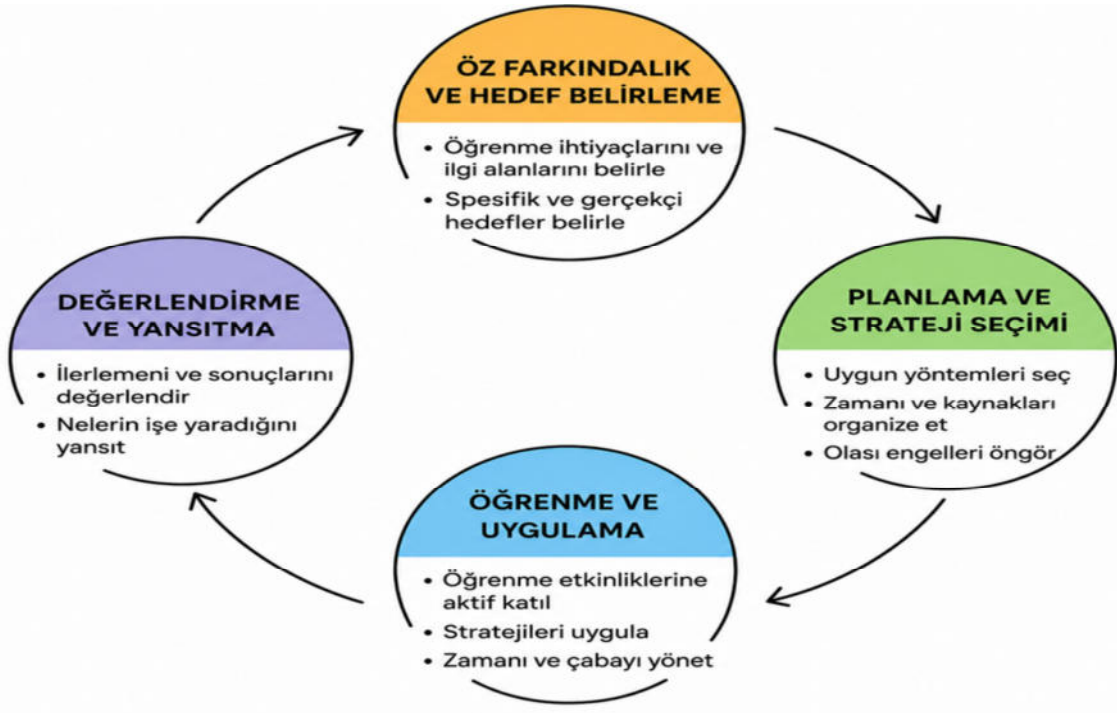
Öz-düzenlemeli öğrenme döngüsü, öz-farkındalık ve hedef belirleme ile başlar; bu aşamada öğrenci ne öğrenmek istediğini ve nedenini belirler. Ardından planlama ve strateji seçimi gelir; burada uygun yöntemler seçilir, kaynaklar düzenlenir ve olası engeller öngörülür. Öğrenme ve uygulama aşamasında öğrenci, planladığı stratejileri hayata geçirir ve zamanı ile çabasını yönetir. Sonrasında izleme ve öz-düzenleme adımı, sürecin gidişatını kontrol etme ve gerektiğinde stratejileri uyarlamayı içerir. Son olarak değerlendirme ve yansıtma aşamasında, öğrenci öğrenme çıktılarının hedeflerle ne kadar uyumlu olduğunu değerlendirir, güçlü ve gelişime açık yönlerini fark eder. Bu aşamalar tekrarlandıkça öğrenci, kendi öğrenmesini yönetebilen, esnek ve dirençli bir birey haline gelir.

Öz-düzenlemeli öğrenme becerilerine sahip bireyler, akademik ve kişisel zorluklar karşısında daha motive, özgüvenli ve dirençlidir. Ayrıca, başarısızlığı yetersizlik göstergesi değil, gelişim fırsatı olarak gören gelişim odaklı zihniyeti (Dweck, 2006¹⁴) benimsemeye daha yatkındırlar. Bu zihniyet, dışsal ödüllere bağımlı olmadan, kişisel tatmin ve içsel motivasyonla öğrenmeye devam etmeyi destekler (Pintrich, 2004¹⁵). Günümüzün belirsiz ve hızla değişen dünyasında, öğrenmeyi bağımsız olarak yönetebilme becerisi, yaşam boyu öğrenme ve yeni koşullara uyum sağlama açısından kritik bir yetkinlik haline gelmiştir.

¹³ European Commission. (2020). *LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence* (Publications Office of the European Union, JRC120911). <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>

¹⁴ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

¹⁵ Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>



Şekil 4. Öz-düzenlemeli Öğrenme Döngüsü (ChatGPT, OpenAI, 2025'ten yararlanılmıştır).



Eleştirel düşünme gibi üst düzey bilişsel becerilerin geliştirilmesi, öğrenenin yalnızca bilgi edinmesini değil, aynı zamanda karşılaştığı engeller, baskılar veya zorluklar karşısında öğrenmeye aktif ve bilinçli şekilde devam etmesini sağlar. Avrupa Komisyonu'nun (2020) çerçevesinde bu durum, dirençli eylemcilik (resilient agency) olarak tanımlanır; yani birey, zor koşullar altında bile öğrenme hedeflerine ulaşmak için strateji geliştirir, kendi sürecini yönetir ve sorumluluk alır. Bu yaklaşım, Boekaerts'in öz-düzenlemeli öğrenme modelinde vurgulanan; motivasyonu koruma, bilişsel kaynakları verimli kullanma ve olumsuzlukları yönetme becerileriyle doğrudan örtüşür. Öğretmenler, dirençli eylemciliği destekleyen eleştirel düşünme ve öz-düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirmek için derslerinde problem çözme, vaka analizi, tartışma temelli öğrenme, yansıtıcı günlükler ve proje tabanlı çalışmalar gibi yöntemleri kullanabilir. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin baskı altında bile düşünme süreçlerini sürdürmelerini, alternatif çözümler üretmelerini ve öğrenme hedeflerine ulaşmak için stratejik kararlar almalarını sağlar. Böylece eğitim, yalnızca akademik başarıyı değil, öğrencilerin öz-yönetim, motivasyon, duygusal dayanıklılık ve yaşam boyu öğrenme kapasitelerini de güçlendirerek onları esnek, proaktif ve geleceğe hazır bireyler haline getirir. Şimdi, bu becerilerin gelişimini destekleyebilecek bazı örnek eğitsel etkinlikleri birlikte inceleyelim.



**FARKLI ÖĞRENCİ
DÜZEYLERİ İÇİN
ÖĞRENMEYİ
ÖĞRENME
SÜREÇLERİNDE
ADIM ADIM
ÖĞRETMEN REHBERİ**

ÖĞRENCİLERE BÜYÜME ODAKLI ZİHNİYET NASIL ANLATILIR?

(İLKOKULDAN ÜST DÜZEYLERE)

Çocuklara ve gençlere, beynin çabayla nasıl büyüyüp değiştiğini öğretmek, verebileceğimiz en güçlü derslerden biridir. Psikolog Carol Dweck tarafından ortaya atılan **büyüme odaklı zihniyet**, zekânın, yeteneklerin ve becerilerin pratik, öğrenme ve azimle geliştirilebileceğine dair inançtır. Bu zihniyet, öğrencileri zorlukları kucaklamaya, hatalardan öğrenmeye ve işler zorlaştığında pes etmemeye teşvik eder.

Bu bölümde, “Büyüme Odaklı Zihniyet” i ilkokul düzeyinden üst yaş gruplarına kadar öğrencilere açıklamak için öğretmenlere uygun eğitsel etkinlikler tasarladık.

A. İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN (6–12 YAŞ)

Bu yaş grubundaki çocuklar doğal olarak meraklıdır ve her şeyin nasıl çalıştığını bilmek isterler—buna kendi beyinleri de dahildir. Nöroplastisiteyi, yani beynin yeni bağlantılar kurma becerisini, basit ve eğlenceli bir şekilde anlatmak mümkündür. Uygulamalı etkinlikler, hikâyeler ve görsel modeller kullanmak, onlara her pratik yaptıklarında beyinlerinin güçlendiğini gösterir—tıpkı bir kas gibi.

Öğretmenler şu ifadeleri günlük dilde sıkça kullanabilir:

- **“Beynini büyütüyorsun!”**
- **“Hatalar beyninin öğrenmesine yardım eder!”**

Bu bölüm, sınıf içinde büyüme odaklı zihniyet öğretmek için yapılandırılmış bir plan sunar.

Çocuklara Gelişim Odaklı Zihniyeti Anlatmak: Nöroplastisite¹⁶ Etkinlikleri ve Kaynaklar¹⁷

¹⁶ Nöroplastisite, beynin öğrenme ve deneyimle uyarılmasına yanıt olarak yaşam boyu değişme ve kendini yeniden yapılandırma kapasitesini ifade eder.
<https://www.physiopeia.com/Neuroplasticity#:~:text=Neuroplasticity%20refers%20to%20the%20lifelong,stimulation%20of%20learning%20and%20experience.>

¹⁷ Copyright © 2018 Big Life journal <https://biglifejournal.com>

1. Beyinleri Hakkında Konuşun

Amaç: Öğrencilere nöroplastisiteyi tanıtmak ve beynin çaba ve öğrenmeyle büyüdüğünü anlamalarını sağlamak.

Hedef Grup: İlkokul öğrencileri (6–12 yaş).

Yöntemler:

- Görsellerle etkileşimli sohbet
- Benzetmeler kullanma (“beyin köprüleri inşa etmek” gibi)
- Yeni bir şey öğrendikleri zamanların paylaşımı
- Beynin ana bölümlerini basit bir şekilde açıklayın.
- Nöronları ve sinir yollarını anlatın.
- Beyin hücreleri arasında yeni sinir yolları oluşturmayı, bir uçurumu geçmek için köprü kurmaya benzetin.

Materyaller: Beyin diyagramı, görsel kartlar, tahta, kalem.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler temel beyin işlevlerini kavrar, hatalara karşı olumlu tutum geliştirir.

2. Harika Beyin Bilgileri Paylaşın

Amaç: Öğrencilerde merak uyandırmak ve beynin büyüme potansiyelini vurgulamak.

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul öğrencileri

Yöntemler: Öğretmenin ilgi çekici beyin bilgileri sunması.

- Beyinde Samanyolu Galaksisi’ndeki yıldızlar kadar nöron vardır: yaklaşık 100 milyar.
- Beyin fiziksel olarak yaklaşık 18 yaşında büyümeyi durdurur, ancak sonsuza kadar değişmeye devam eder.
- Beyin, bir ampulü yakacak kadar elektrik üretebilir!
- Öğrencilerin en çok şaşırdıkları bilgiyi tartışması
- Kısa bir mini quiz veya yaratıcı yansıtma çalışması

Materyaller: Slaytlar, posterler, kısa videolar.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler beyinlerinin kendi potansiyellerinden daha fazla haberdar olur ve öğrenmeye motive olurlar.

3. Bir Beyin Modeli Yapın

Amaç: Beynin yapısını görselleştirmek ve bölümleri ile bağlantılarını somutlaştırmak.

Hedef Grup: İlkokul (7–12 yaş).

Yöntemler:

- Oyun hamuru ile grup çalışması
- Beyin bölümlerini etiketleme (frontal lob, beyincik vb.)
- Yansıtma: “Hangi bölüm senin odaklanmana yardım eder?”
- Oyun hamuru ile basit bir beyin modeli yapın.
- Bir “beyin şapkası” hazırlayın.
- Nöronları, oyun hamuru, boncuk, ip ya da sicimle oluşturun.

Materyaller: Oyun hamuru, ip, etiketler, kalemler.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler dokunsal öğrenmeyle bilgiyi içselleştirir ve takım çalışması becerileri gelişir.

4. Bir Beyin Posterini Hazırlayın

Amaç: Beyin gelişimi ile kişisel alışkanlıklar arasında bağ kurmak ve öz farkındalık geliştirmek.

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul.

Yöntemler: “Beynimi Geliştirebilirim” posterini hazırlayın ve şu soruları ekleyin:

- En sevdiğin şarkı nedir?
- En sevdiğin sağlıklı atıştırma nedir?
- Oynamayı sevdiğin sporu çiz ya da yaz!
- Seni ne güldürür?
- Uykuya dalmadan önce seni ne sakinleştirir?
- Öğrenmek istediğin yeni bir şey söyle.
- Paylaşın ya da duvara asın

Materyaller: Renkli kartonlar, kalemler, stickerlar.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler kendi beyin sağlıkları hakkında düşünür ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirir.

5. Hataları Kutlayın

Amaç: Hataları değerli öğrenme fırsatları olarak yeniden çerçevelemek.

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul

Yöntemler:

- Sınıf tartışması: Hataların beynin gelişmesini sağladığını anlatın. Beyin, sadece doğru cevapları bulduğumuzda büyümmez; sinir yollarını güçlendirmek için kendimizi sürekli zorlamalıyız.
- “Haftanın Hatası” panosu: Biri hata yaptığında kutlayın. “Harika! Öğreniyorsun!” ya da “Yaşasın! Bütün beyin hücrelerin çalışıyor!” deyin.

Materyaller: Pano, stickerlar, olumlu onay kartları.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler risk almaktan korkmaz, dayanıklılık geliştirir, motivasyonları artar.

6. Nöroplastisitenin Daha Önce Nasıl İşlediğini Fark Ettirin

Amaç: Öğrencilerin kendi gelişim örneklerini fark ederek özgüven kazanmalarını sağlamak.

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul.

Yöntemler:

- Grup beyin fırtınası: Çocuklara veya öğrencilere, önceden zor olan ama pratikle kolaylaşan şeylerin bir listesini yaptırın. Bu listeyi görünür bir yerde tutun.
- Çocuklara, bir konuda nasıl daha iyi olabileceklerini sorun. Bisiklet sürmek, okumak, yüzmek vb. örnekler verebilirsiniz.
- Çocuklar bir şeyin çok zor olduğunu düşündüğünde, onlara önceden “çok zor” olan ama şimdi doğal hale gelen şeyleri hatırlatın.

Materyaller: Poster kâğıdı, kalemler.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler gelişimlerini somut görür ve yeni beceriler öğrenmeye daha motive olur.

7. Etkileşimli Görseller Oluşturun

Amaç: Öğrenme ve pratikle sinir bağlantılarının nasıl güçlendiğini somutlaştırmak.

Hedef Grup: İlkokul

Yöntemler:

- Nöronlar arasındaki bağlantıları temsil etmesi için her öğrenciye ip parçası verin.
- Çocuklara, bir konuda nasıl daha iyi olabileceklerini sorun.
- Her öneride iki nöronu ip ile bağlatma. Öneride bulunan her çocuk, bir ip parçası seçip iki ucunu “nöron” tutan çocuklara versin.
- Öneriler arttıkça ip yığınının kalınlaşmasını izlem. Birçok örnekten sonra çocuklar, ip yığınının ne kadar kalınlaştığını görebilir

Materyaller: Yün ip, makas, nöron görselleri.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler öğrenmenin fiziksel bir metaforunu görerek nöroplastisiteyi derinden kavrar.

B. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN (12–15 YAŞ)

Ergenler bu dönemde daha fazla akademik ve sosyal zorlukla karşılaşır ve bu durum zaman zaman özgüven kaybına yol açabilir. Bu yaş grubunda büyüme odaklı zihniyeti, spor, müzik, teknoloji, problem çözme gibi gerçek yaşam deneyimleri ile ilişkilendirmek önemlidir. Azimle gelişmiş ünlü isimlerin örneklerini tartışmak veya kendi öğrenme yolculuklarını analiz etmek, öğrencilere çabanın zayıflık değil, ustalığın temeli olduğunu gösterebilir.

Öğretmenler, öğrencilerin başarısızlığı öğrenmenin bir parçası olarak yeniden çerçevelemelerine yardımcı olmak için yansıtma çalışmaları, grup tartışmaları ve günlük yazma etkinlikleri düzenleyebilir.

Ortaokul Öğrencileri (12–15 Yaş) İçin Evde veya Sınıfta Büyüme Odaklı Zihin Köşesi Nasıl Oluşturulur?

Büyüme Odaklı Zihin Köşesi, çocukların öğrenme ve çaba hakkında olumlu düşünmeyi keşfedebilecekleri, yansıtma yapabilecekleri ve uygulayabilecekleri özel bir alandır. Bu alan, hataların büyümenin doğal bir parçası olduğunu fark etmelerine ve zekâ ile becerilerin ısrar ve

pratikte geliştiğini görmelerine yardımcı olur. Evde veya sınıfta gönülden tasarlanmış bir köşe, merakı, dayanıklılığı ve özgüveni destekler.

1. Bir Alan Seçin

Amaç: Rahatlama, yaratıcılık ve büyüme-öğrenme üzerine düşünmeyi teşvik eden fiziksel ve psikolojik bir alan tasarlamak.

Hedef Grup: 6–18 yaş tüm öğrenciler.

Yöntemler:

- Evde veya sınıfta “Büyüme Odaklı Zihin Köşesi” olabilecek alanı birlikte seçin. Öğrencinizin/çocukların keşfetmesi, uzanması, inşa etmesi ve üretmesi için davetkâr ve yeterli alanı olan bir yer bulun. Bu gerçek bir köşe, masa alanı veya odanın küçük bir bölümü olabilir.
- Alanın davetkâr olması ve öğrencinin uzanabileceği, üretebileceği, keşfedebileceği kadar yer bulunmasına dikkat edin.
- Öğrencileri alanın nasıl rahat ve ilham verici hâle geleceğine dair karar sürecine dahil edin.
- Alanı kişiselleştirmeleri için onları teşvik edin.
- Yastıklar, battaniyeler veya yoga matı ile rahat bir oturma bölümü ekleyin.

Materyaller: Yastıklar, puf minderler, yoga matı, battaniye, masa, küçük raflar, loş ışık (opsiyonel).

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler aidiyet hisseder, alan bir güven ve farkındalık ortamına dönüşür. Zorlukları öğrenme fırsatına çevirmeleri kolaylaşır.

2. Dekore Edin

Amaç: Öğrencilerin büyüme odaklı zihin ilkeleriyle duygusal ve görsel bağ kurmasını sağlamak.

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul öğrencileri.

Yöntemler:

- Grup olarak tasarım fikirleri üzerinde beyin fırtınası yapın (renk teması, ilham panoları, motivasyon sözleri).
- Bir tarz veya tema seçin.
- Kalemler ve kâğıtlar vererek çocuklardan/öğrencilerden köşenin nasıl görünmesini istediklerini çizmelerini isteyin.

- Çocuklardan alanın nasıl görünmesini istediklerini çizmelerini isteyin.
- Öğrencilerin çizim, boyama veya kolaj ile köşe tasarımını ifade etmelerine izin verin.
- İlham almak ve büyük hayaller kurmak için çocukları/öğrencileri bir “vizyon panosu” hazırlamaya teşvik edin.
- Çizimleri, aile ve arkadaş fotoğraflarını, alıntılarını köşeye asın.
- Öğrenci eserleri ve olumlu onay mesajları sergileyin. Materyaller: Keçeli kalemler, kâğıt, poster kartonları, fotoğraflar, çerçeveler, yapışkan notlar, el işi malzemeleri.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler yaratıcılıklarını gösterir, sınıf ortamına aidiyet artar ve büyüme, çaba ve azimle ilgili olumlu dili içselleştirirler.

3. Müzik ve Podcast Ekleyin

Amaç: Duygusal denge, odaklanma ve ilham için sesi bir araç olarak kullanmak. Hedef Grup: Tüm yaş grupları (etkinlikler yaşa göre uyarlanabilir).

Yöntemler:

- Müzik çalabilecek bir cihaz getirin.
- Rahatlatıcı veya motive edici müziklerle listeler oluşturun.
- Çocuklara/öğrencilere dinlemeleri için podcast listesi verin ve bir şeyler inşa ederken müzik veya podcast dinlemelerini sağlayın.
- Yaratıcılık, dayanıklılık ve kişisel gelişimle ilgili yaşa uygun podcast’ler tanıtın.
- Okuma, resim veya üretim etkinlikleri sırasında dinleme saati belirleyin.

Materyaller: Tablet, hoparlör, kulaklık, müzik listeleri, podcast bağlantıları (örn. “Brains On!”, “The Growth Mindset Podcast for Children”).

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler müzik ve dinlemeyi içsel denge, yansıtma ve ilham aracı olarak kullanmayı öğrenir.

4. Gelişim Odaklı Zihin Kitapları Seçin

Amaç: Çaba, dayanıklılık ve yaşam boyu öğrenme ile ilgili olumlu tutumları destekleyen okuma alışkanlıkları geliştirmek.

Hedef Grup: İlkokul: Resimli kitaplar Ortaokul: Biyografiler, kişisel gelişim metinleri, kısa denemeler

Yöntemler:

- Pes etmemeyi, hayallerin peşinden gitmeyi ve gelişim odaklı zihin konularını anlatan çeşitli kitaplar listeleyin.
- Bu kitapları sınıfa getirin ve küçük bir “Gelişim Odaklı Zihin Kütüphanesi” oluşturun.
- Kitapları haftalık veya aylık temalara göre değiştirin (azim, cesaret, yaratıcılık).
- Öğrencilerin birbirlerine kitap önerisi yapmasını teşvik edin. Materyaller: Yaşa uygun kitaplar (örn. Öğrenen Beyin, İnsanın Fabrika Ayarları, The Most Magnificent Thing, Your Fantastic Elastic Brain).

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler azim ve özgüven örneklerini karakterler üzerinden görerek içselleştirir.

5. Etkinlik Sepeti ve Gelişim Odaklı Zihin Kiti Hazırlayın

Amaç: Yaratıcılığı, kendini ifade etmeyi ve problem çözme destekleyen somut araçlar sağlamak.

Hedef Grup: İlkokuldan lise düzeyine.

Yöntemler:

- Çocukların/öğrencilerin gelişim odaklı zihin köşesinde vakit geçirirken ulaşabilecekleri bir etkinlik sepeti oluşturun.
- Sepeti oyun hamuru, bloklar, icatlar yapmak için geri dönüştürülebilir malzemeler, sanat malzemeleri gibi eşyalarla doldurun.
- Öğrencileri, kendi hazırladıkları olumlama cümleleri, hedefler ve yansıtma soruları ile zorlukları gelişim fırsatına dönüştürmelerine yardımcı olan, öğrenci tasarımı bir araç olan

“Gelişim Odaklı Zihin Kiti” yapmaya teşvik edin. Kit şu içerikleri barındırabilir:

- Kişisel olumlamalar (“Pratikte gelişebilirim.”)
- Hedef kartları
- Yansıtma kartları (“Bu hatadan ne öğrendim?”)
- Odak ve rahatlama araçları (stress balls, karalama defterleri vb.)

Materyaller: Sepetler, kutular, kırtasiye malzemeleri, defterler, kartlar, geri dönüşüm malzemeleri.

Beklenen Kazanımlar: Öğrenciler aktif olarak yansıtma yapar, dayanıklılık stratejileri geliştirir ve sınıfta büyümeye dayalı bir akran desteği kültürü oluşur.

Gelişim odaklı Zihin Köşesinin Genel Etkileri:

- Duygusal düzenleme ve öz-yansıtmayı teşvik eder.
- Öğrenmede öğrenci özerkliğini ve sahiplenmeyi artırır.
- Performans odaklı övgü yerine çaba temelli yaklaşımı güçlendirir.
- Pozitif ve kapsayıcı bir sınıf atmosferi oluşturur.

C. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ (16+ YAŞ) İÇİN

Daha büyük öğrenciler daha yüksek bir öz-farkındalık düzeyine sahiptir ve zihniyetin bilimsel temellerini anlamaktan fayda sağlarlar. Nöroplastisite, geri bildirim döngüleri ve öğrenmenin duygusal düzenlenmesi gibi kavramların tanıtılması, beynin nasıl uyum sağladığını daha iyi kavramalarına yardımcı olur. Gelişim zihniyetini kişisel gelişim, kariyer hazırlığı ve yaşam boyu öğrenmeyle ilişkilendirmek, her zorluğu bir büyüme fırsatı olarak görmelerini kolaylaştırır. Öğretmenler bu zihniyeti, mentorluk, akran öğrenmesi ve ısrar, iş birliği ve yansıtmanın ön planda olduğu proje temelli deneyimler aracılığıyla destekleyebilir.

Gelişim Odaklı Zihin Tekniği Olarak Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Kabat-Zinn'e (1994¹⁹) göre farkındalık, "bilinçli olarak, şu anda ve yargılamadan belli bir şekilde dikkat etmek"tir. Brown ve Ryan (2003²⁰) ise farkındalığı, "mevcut olaylara ve deneyimlere karşı alıcı bir dikkat ve farkındalık hâli" olarak tanımlar. Bishop ve arkadaşları (2004²¹) bu kavramı daha bütüncül bir yaklaşımla ele alarak, iki bileşenli bir model önermiştir: İlki, dikkatin mevcut deneyime odaklanacak şekilde kendi kendini düzenlemesi; ikincisi ise bu deneyime karşı merak, açıklık ve kabullenme ile şekillenen bir yönelim sergilenmesidir. Bu tanımlar birlikte ele alındığında, farkındalık hem odaklanmış bir dikkati hem de deneyimlere karşı açık, yargısız ve kabul edici bir zihinsel tutumu ifade eder.

Mindfulness, öğretmenler için hem kişisel hem de mesleki açıdan önemli faydalar sağlar. Düzenli farkındalık pratiği, öğretmenlerin stres düzeylerini azaltarak duygusal dayanıklılıklarını artırır; sınıf içindeki zorluklara daha sakin, sabırlı ve yapıcı tepkiler vermelerine yardımcı olur. Dikkat ve odaklanmayı geliştirdiği için ders planlama, sınıf yönetimi ve öğrencilerle etkileşimde daha etkin bir yaklaşım sağlar. Ayrıca empatiyi güçlendirerek öğretmen-öğrenci ilişkilerini derinleştirir, pozitif

öğrenme ortamı oluşturur ve tükenmişlik riskini azaltır. Böylece mindfulness, öğretmenlerin hem kendi iyi oluşlarını korumalarına hem de öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerine daha güçlü şekilde katkıda bulunmalarına destek olur. Mindfulness ile bilinçli farkındalık için ilk olarak düşüncelerimize, duygularımıza ve bedenimize farkındalıkla bakabilmemiz gereklidir. Şimdi sıra ile bu beceriyi geliştirmeye çalışalım.

1. Düşüncelerimiz ve Farkındalık:

Farkındalık ile düşüncelerimiz yakından bağlantılıdır. Farkındalık, düşüncelerimizi yargılamadan gözlemlememizi ve uyarı ile tepki arasında bir alan yaratmamızı sağlar. Şimdi ise Atalay (2022²² s.68)'den uyarlanan bir meditasyon ile düşüncelerin birer “zihinsel olay” olduğunu, gerçek olmadıklarını ve onlara otomatik olarak tepki vermek zorunda olmadığımızı fark etmemize yardımcı olalım.

Sesler ve Düşünceler Meditasyonu (Atalay, 2022, s. 68'den uyarlanmıştır)

Başlık: Sesler ve Düşünceler Meditasyonu

Süre: 10–12 dakika

Öğrenme çıktısı: Öğrenciler düşünceleri zihinsel olaylar olarak görür; bu, bilişsel esnekliği artırır. Daha uyumlu tepkiler verme becerisi gelişir → bu, gelişim zihniyetinin temelidir (tepki > reaksiyon).

Gerekli materyal: yok (isteğe bağlı: sakın bir ortam)

Amaç: Dış seslerin ve içsel düşüncelerin farkındalığını yargısızca geliştirmek.

Neden yapıyoruz? Gençler düşüncelerine körü körüne inanmak yerine onları gözlemlemeyi öğrendiğinde, sabit zihniyet iç konuşmasını (“Bunu yapamam”) sorgulayabilir. Bu, otomatik pilot döngüsünü kırar.

18 Mindfulness tekniği daha küçük yaş gruplarına da seviyeye uygun bir halde düzenlenerek uygulanabilir.

19 Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, NY: Hyperion.

20 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

21 Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.

22 Atalay, Z. (2022). Mindfulness: Conscious awareness [Bilinçli Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı]. İstanbul: Inkilap.

Öğretmenler için Yönerge / Akış

1. Öğrencileri rahat oturmaya davet edin, gözlerini kapatmalarını söyleyin.
2. Dikkati beden ve duruşa yönlendirin.
3. Dikkati nefese getirin; birlikte 2–3 yavaş nefes alın.
4. Bedeninizi ve hisleri fark edin.
5. Yakın ve uzak dış seslere dikkat edin — isimlendirmeden, sadece duyun.
6. Şimdi dikkatinizi içe çevirin ve düşüncelerinizi zihinde geçen bulutlar ya da sesler gibi gözlemleyin.
7. Düşünceleri “zihindeki sesler” olarak fark edin.
8. Birkaç dakika boyunca odağınızı dış sesler ile içsel düşünceler arasında değiştirin.
9. Bir düşünce belirlediğinde sessizce “Bu bir düşünce” deyin ve nazikçe dinlemeye geri dönün.
10. Düşünceleri bulutlar gibi geçip giderken izleyin; dikkatinizi tekrar beden ve nefese getirin.
11. Derin bir nefes alıp hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.

Yansıtma Soruları:

- Seslerin mi yoksa düşüncelerin mi daha fazla farkındalığını yaşadınız?
- Düşünceleri takip etmek yerine onları gözlemlemek size nasıl hissettirdi?

Mini günlük yaşam egzersizi

Bu hafta sınırlayıcı bir düşünce fark ettiğinizde sessizce şunu deyin:

→ “Bu bir düşünce — bir gerçek değil.”

2. Duygularımızın Farkında Olmak

Duygularımızın daha fazla farkına varmamız, onlara anlık tepkiler vermeden veya kendimizi yargılamadan duygularımıza yaklaşmamıza yardımcı olur. Hislerimizi açıklık ve kabulle gözlemleyerek, daha sakin ve düşünceli tepkiler verebiliriz. Şimdi Atalay, (2022, s.8012’ten uyarlanan Duyguların Farkında Olma egzersizine bakalım. Bu egzersiz, bireylerin duygularını yargılamadan fark etmelerine, adlandırmalarına ve gözlemlemelerine yardımcı olmak için tasarlanmış farkındalık temelli bir çalışmadır. Bu egzersiz, duyguların kalıcı hâller değil, geçici deneyimler olduğu fikrine dayanır. Katılımcılar, durup içe dönerek şu anda ne hissettiklerini tanımlar; buna eşlik eden bedensel duyumları, düşünceleri ve dürtüleri fark eder. Duygular “Kendimi endişeli hissediyorum”, “Kendimi mutlu hissediyorum” veya “Kendimi hayal kırıklığına

uğramış hissediyorum” gibi net bir şekilde adlandırılarak ve merakla gözlemlenerek, kişi daha yüksek düzeyde duygusal okuryazarlık, öz-farkındalık ve duygu düzenleme becerileri geliştirir. Bu yaklaşım, yalnızca zihinsel iyi oluşu desteklemekle kalmaz; aynı zamanda insanların anlık tepki vermek yerine düşünerek karşılık vermesini sağlayarak daha sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurulmasına da yardımcı olur. Duygu ve düşüncelerimizi fark edip tanımak ve yönetebilmek için ilk olarak sizleri duygu ve düşüncelerinizi yazmaya davet ediyoruz. Daha sonra ise günlük bir takvim hazırlayarak hoş giden ve gitmeyen anlarınızı gün ve gün yazarak daha farkındalıkla duygu, düşünce, davranış ve anlarınızı fark etmenizi sağlayacağız.

a) Duygularımızın Farkına Varma (Atalay, 2022, s. 80’ten uyarlanmıştır)

Başlık: Duyguların Yargılamadan Farkına Varılması

Hedef grup: Ergenler / genç yetişkinler

Süre: 25–35 dakika

Amaç: Öğrenciler, duygusal okuryazarlık geliştirerek bir duygu ortaya çıktığında onu adlandırmayı, düşüncelerini fark etmeyi, bedensel sinyalleri tanımayı ve davranış dürtüsünü gözlemlemeyi öğrenirler — üstelik tüm bunları tepki vermeden önce yaparlar. Bu beceri; duygusal düzenleme, gelişim odaklı düşünme (growth mindset) ve psikolojik güvenlik için temel bir gerekliliktir.

Öğrenme hedefleri:

Etkinlik sonunda öğrenciler

1. Mevcut duygusal durumlarını adlandırabilir.
2. Bu duyguya bağlı düşünceyi fark eder.
3. Duygunun bedende nasıl ortaya çıktığını gözlemler.
4. Duyguya bağlı davranış eğilimini tanır.
5. Tepki vermeden önce duraklamayı öğrenir.

Materyaller:

- A4 kâğıt / defter
- Kalem
- İsteğe bağlı: sözsüz sakın müzik

Öğretmenler için Yönerge/ Akış

1. Mini giriş – 3 dakika

Öğretmen der ki: “Duygular mesaj taşır. Bir an durup hangi duyguyu hissettiğimizi ve bunu bedenimizde nasıl hissettiğimizi fark ettiğimizde, otomatik tepki vermek yerine tepkimizi seçme becerimiz gelişir.”

2. Model örnek – 4 dakika

Öğretmen tahtada kısa bir örnek gösterir: Şu anki duygum Ne düşünüyorum? Bedenimde ne hissediyorum? Bu duygu beni hangi eyleme yönlendiriyor? Sinirliyim “Her şeyi yetiştiremem.” Omuzlar gergin, çene sıkı; “Her şeyi bırakmak istiyorum”.

Vurgu: “Bu sadece farkındalık — yargı yok. Kendimizi eleştirmiyoruz, sadece gözlemliyoruz.”

3. Bireysel çalışma – 10 dakika

Öğrenciler bugün veya dün yaşadıkları tek bir duyguyu tabloya yazar.

4. Eş paylaşımı – 5–7 dakika

Sadece farkındalık bulguları paylaşılır — hikâyenin kendisi değil.

Kurallar:

- Tavsiye yok
- Düzeltme yok
- Sadece dinleme

5. Grup değerlendirme – 3 dakika

Gönüllülere sorun:

- Düşünceleri fark etmek mi, beden sinyallerini fark etmek mi daha kolaydı?
- Sizi şaşırtan bir şey oldu mu?

Günlük yansıtma soruları

- Benim için en zor olan hangisiydi: duygu / düşünce / beden / davranış dürtüsü?
- Sadece fark etmek bile bir şeyi değiştirdi mi?
- Bu çalışma tartışmalar veya stres anlarında neleri değiştirebilir?

Mini günlük yaşam egzersizi

Güçlü bir duygu yaşadığınızda kendinize şu dört soruyu sorun:

Duygu → Düşünce → Beden → Dürtü

b) Hoşa Giden Anlar ve Gitmeyen Anlar Takvimi (Atalay, 2022, s.93'ten uyarlanmıştır)

“Hoşa Giden Anlar ve Gitmeyen Anlar Takvimi”, günlük duygusal deneyimlerinizi takip etmek için yansıtıcı bir araçtır. Hangi anların akıcı, keyifli veya huzurlu hissettirdiğini (akan) ve hangi anların tıkanmış, gergin veya hoş olmayan bir şekilde hissettirdiğini (akmayan) fark etmenize yardımcı olur. Zamanla, bu farkındalık duygusal bilinç geliştirmeyi destekler. Bu takvim, gün içindeki duygusal deneyimleri takip etmenizi sağlar. Hangi anların akışta, huzurlu veya keyifli olduğunu; hangilerinin tıkalı, stresli veya rahatsız hissettirdiğini fark etmeye yardımcı olur.

Başlık: Hoşa Giden Anlar & Hoşa Gitmeyen Anlar

Süre: 20–25 dakika (haftalık yapılabilir)

Öğrenme çıktısı (gelişim odaklı zihin bağlantısı): Duygusal okuryazarlık, öz-düzenleme ve duygulara yönelik utanç azalması → dayanıklılık ve çaba gösterme kasını güçlendirir.

Materyaller:

- A4 kağıt / haftalık planlayıcı
- İki sütunlu tablo (Akan / Akmayan)

Neden yapıyoruz? Duygular adlandırıldığında daha az bunaltıcı olur. Gençler şu bakışı kazanır:

→ “Duygum bir veri — tehlike değil.”

Öğretmenler için yönerge/ akış:

1. Üç mini soruyu tanıtır:
 - Şu anki duygum ne?
 - Ne düşünüyorum?
 - Bedenimde ne hissediyorum?
2. Bir örnek modelleyin (öğretmenin kendinden örnek göstermesi önemli).
3. Öğrenciler son 24 saatten 1–2 örnek yazar.
4. Takvimlerine eklerler: Hoşa giden vs gitmeyen.

5. İsteğe bağlı eş paylaşımı.

Takvim örneği: (rol model olma-4 dakika)

Öğretmen kendi örneğini tahtaya yazarak güvene dayalı samimi bir yaklaşımla öğrencilere rol model olur:

Gün	Hoşa Giden Anlar (Ne iyi hissettirdi?)	Hoşa Gitmeyen Anlar (Ne tıkanı?)
Pazartesi	Öğle yemeğinden sonra sakın bir yürüyüş	Sabah telaşı ve işle ilgili stres
Salı	Bir arkadaşla gülmek	Toplantıda görmezden gelinmek
Çarşamba	Kitap okuyarak odaklanmış zaman	Bir meslektaşla tartışma
Perşembe	Sıcak kahve molası ve güneş ışığı	Gece fazla düşünmek
Cuma	Gurur duyduğum bir işi bitirmek	Trafik ve geç kalmak
Cumartesi	Aile yemeği ve bağ kurma	Sabah yorgun ve asabi hissetmek
Pazar	Parkta huzurlu bir meditasyon	Gelecek hafta hakkında kaygı duymak

- Hoşa gitmeyen anlarda bir örüntü var mı?
- Stres anında bedeninizde hangi duyum belirliyor?
- “Akışa” dönmek için küçük bir adım ne olabilir?

Günlük uygulama: Bir duygu yükseldiğinde;

→ Duyguyu adlandır → Düşünceyi adlandır → Beden sinyalini adlandır → Durakla

3. Farkındalık ve Bedenimiz

Duygu ve düşüncelerimizin farkına vardıktan sonra şimdi sıra en güvenli yerimiz olan bedenimiz de. Beden ve nefesle farkındalık, fiziksel duyumlara ve nefesinizin doğal ritmine nazikçe dikkat etmeyi içerir. Bu, anda kalmamıza yardımcı olur. Bedenimiz ile bütünleşerek ve onu kabul ederek yaşadığımız farkındalık, rahatlamayı teşvik eder, stresi azaltır ve zihin ile beden arasındaki bağı güçlendirir.

Beden Taraması Egzersizi (Atalay, 2022, s.117'ten uyarlanmıştır)

Beden taraması, dikkatinizi yavaşça bedeninizin farklı bölgelerine getirip, herhangi bir yargıda bulunmadan duyuları fark ettiğiniz bir farkındalık pratiğidir. Bu uygulama, fiziksel hislerin farkındalığını artırır, gerginliği serbest bırakmaya yardımcı olur ve tüm bedende rahatlama hissi geliştirir. Beden ve nefes farkındalığı ile beden taraması egzersizleri, öğretmenlerin stresini azaltarak sakinlik, odaklanma ve sınıf içi etkileşimlerde daha dengeli bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur.

Başlık: Beden Taraması

Süre: 12–18 dakika

Öğrenme çıktısı (gelişim odaklı zihin bağlantısı): Fiziksel düzenleme öğrenme dayanıklılığını destekler. Sakin sinir sistemi → problem çözme için daha fazla alan → zorluklara karşı daha fazla ısrar.

Materyaller: sakın ortam; isteğe bağlı yoga matı

Neden yapıyoruz? Stres kendini bedende zihinden önce gösterir. Beden taraması içsel farkındalığı (interoepsiyon) geliştirir → erken fark etme → erken düzenleme.

Öğretmenler için yönerge/akış

1. Öğrencileri gözlerini kapamaya ve nefesi hissetmeye davet edin.
2. Dikkati yavaşça şu sırayla yönlendirin: Ayaklar → bacaklar → kalça → karın → göğüs → omuzlar → kollar → eller → boyun → yüz
3. Her bölgede: duyumu fark edin; iyi/kötü diye yargılamayın.
4. Zihin dağıldığında nazikçe ilgili bölgeye dönün.
5. Bir derin nefesle bitirin ve gözleri açın.

Yansıtma Soruları:

- Hangi beden bölgesi en çok gerginliği taşıyordu?
- Hangi bölge daha nötr veya sakindi?
- Sizi şaşırtan bir şey oldu mu?

Günlük mini egzersiz: Sınavdan veya sunumdan önce → 30 saniye ayırın → omuz, çene, karın kontrolü → yumuşatın → öyle başlayın.

2. EĞİTİM ORTAMLARINDA ELEŞTİREL DÜŞÜNMEYİ KULLANMAK

(İLKOKULDAN ÜST DÜZEYLERE)

Eğitim ortamlarında—ilkokuldan üst seviyelere kadar—eleştirel düşünme, sorgulamayı, akıl yürütmeyi ve kanıta dayalı karar vermeyi teşvik eden yapılandırılmış öğrenme etkinlikleriyle güçlendirilebilir. Rehberli soru sorma, hikâye temelli problem çözme, işbirlikçi grup çalışmaları, Sokratik tartışma ve vaka analizleri gibi stratejiler, öğrencilerin varsayımları incelemelerine, iddiaları değerlendirmelerine ve sonuçlarını açık bir mantıkla gerekçelendirmelerine yardımcı olur. Araştırmalar, öğretmenler eleştirel düşünmeyi günlük sınıf uygulamalarına yerleştirdiğinde ve düşünme süreçlerini açıkça modellediğinde, öğrencilerin daha güçlü bir üstbilişsel farkındalık geliştirdiğini ve bu becerileri tüm derslere ve gerçek yaşam durumlarına aktarabildiğini göstermektedir (Ennis, 2018; Facione, 2015; Paul & Elder, 2020).

A) İLKOKUL ÇOCUKLARI İÇİN (6–12 YAŞ)

İlkokul çağı çocuklarında eleştirel düşünme, öğretmenlerin merak uyandıran, soru sormayı teşvik eden ve ezber yerine akıl yürütmeyi ön plana çıkaran öğrenme deneyimleri tasarlamasıyla gelişir. Bu yaşta eleştirel düşünme, açık uçlu sorular, rehberli araştırma, basit problem çözme görevleri ve çocukların fikirlerini karşılaştırmalarına, tahmin yapmalarına ve düşüncelerini açıklamalarına fırsat veren işbirlikçi tartışmalarla desteklenebilir. Öğretmenler düşünme süreçlerini sesli modelleyebilir, öğrencileri farklı bakış açılarını incelemeye teşvik edebilir ve hikâyelerden, gözlemlerden veya deneylerden elde edilen kanıtlarla seçimlerini gerekçelendirmelerine fırsat yaratabilir. Eleştirel düşünme günlük derslere entegre edildiğinde—örneğin hikâyelerde karakterlerin motivasyonlarını analiz etmek, matematikte birden fazla çözüm yolu keşfetmek veya fen dersinde neden–sonuç ilişkilerini gözlemlemek gibi—çocuklar yavaş yavaş düşünme, akıl yürütme ve bilinçli karar verme becerileri geliştirir.

Eleştirel Düşünme Becerisini Geliştiren Eğitsel Etkinlikler¹⁸

1. “Benim Hakkımda”

Bu etkinlikte öğrenciler, aşağıdaki soruları yanıtlayarak kendilerine yönelik bir değerlendirme yaparlar:

¹⁸ 81 Fresh & Fun Critical-Thinking Activities © Laurie Rozakis, Scholastic Teaching Resources-

1. Özellikle iyi olduđum şey _____
2. İyi bir arkadaşım çünkü _____
3. İnsanlar bana güvenebilir çünkü _____
4. Benim hakkımdaki en iyi şeylerden biri _____
5. Ben eğlenceli biriyim çünkü _____
6. Aileme řu şekilde yardım ederim _____
7. Arkadaşlarıma řu şekilde yardım ederim _____
8. Topluma řu şekilde yardım ederim _____
9. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için _____
10. Kendimi seviyorum çünkü _____

Yanıtlarınızı bir sınıf arkadaşınızla karşılaştırın; görüşlerinizin nerelerde aynı, nerelerde farklı olduğunu görün.

2. “Dünyayı Deđiřtir”

Bugün dünyanın karşılaştığı birçok problem vardır. Bunlardan bazıları küresel ısınma, kirlilik, savaş, felaketler, ve yoksulluktur. Sizce ülkenizde yaşanılan en büyük problem nedir? Bunu nasıl çözerdiniz?

1. Bugün dünyadaki/ülkemizdeki en büyük problem:
2. Aşağıdaki dört aracı—para, eğitim, diğer insanlar ve hayal gücünüzü bu problemi çözmek için nasıl kullanırdınız?
 - Para: _____
 - Eğitim: _____
 - Diğer İnsanlar: _____
 - Hayal Gücüm: _____

3. “Kahramanım”

En çok hayranlık duyduğunuz beş kişiyi listeleyin. Bu kişiler geçmişten ya da günümüzden olabilir. Yanıtlarınızı bir sınıf arkadaşınızla karşılaştırarak görüşlerinizin nerelerde aynı, nerelerde farklı olduğunu görün.

- Kahraman 1: _____
- Kahraman 2: _____
- Kahraman 3: _____
- Kahraman 4: _____
- Kahraman 5: _____

Hayranlık duyduğunuz tüm kişilerin ortak bir özelliğini düşünün. Aşağıya yazın.

Şimdi, her bir kişinin benzersiz kılan özel bir niteliği düşünün. Her biri için farklı bir özellik yazın.

- Kahraman 1: _____
- Kahraman 2: _____
- Kahraman 3: _____
- Kahraman 4: _____
- Kahraman 5: _____

4. “Büyük Sorular”

Aşağıdaki soruları cevaplayın. “Doğru” ya da “yanlış” cevap yoktur. Yanıtlarınızı bir sınıf arkadaşınızla karşılaştırarak görüşlerinizin nerelerde aynı, nerelerde farklı olduğunu görün.

1. Güneş hiç batmasaydı hayat nasıl olurdu?

.

2. İnsanlar sadece yürüyerek yer değiştirebilseydi hayat nasıl olurdu?

.

3. İnsan yerine bir böcek olsaydınız hayat nasıl olurdu?

.

4. Yerçekimi olmasaydı hayat nasıl olurdu?

.

5. Gökyüzü yeşil olsaydı hayat nasıl olurdu?

.

6. Amerika Birleşik Devletleri, Avrupa, Afrika, Çin vb. hepsi birbirine bağlı tek bir kara parçası olsaydı hayat nasıl olurdu?

B) ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN (12–15 YAŞ)

Ortaokul seviyesinde eleştirel düşünme, öğrencilerin bilgiyi analiz etmelerini, farklı bakış açılarını incelemelerini ve kanıta dayalı gerekçeler sunarak argüman oluşturmalarını sağlayan etkinliklerle gelişir. Ergenler; tartışmalar, vaka incelemeleri, probleme dayalı öğrenme ve medya okuryazarlığı gibi yapılandırılmış akıl yürütme etkinliklerinden fayda sağlar. Bu etkinlikler öğrencilerin iddiaları değerlendirmelerine, önyargıyı tespit etmelerine ve olguyla görüşü birbirinden ayırmalarına yardımcı olur. Öğretmenler, öğrencilerin hem sözlü hem yazılı şekilde gerekçelendirme yapmalarını, alternatif çözümleri karşılaştırmalarını ve argümanları saygılı bir şekilde eleştirmelerini teşvik etmelidir. Eleştirel düşünmeyi günlük derslerin içine yerleştirmek—tarihsel kanıtları analiz etmek, gerçek yaşam matematik problemlerini çözmek, bilimsel verileri yorumlamak veya çevrimiçi kaynakları değerlendirmek—öğrencilerin analitik becerilerini derinleştirir ve daha bağımsız karar vericiler hâline gelmelerini sağlar.

1. Argüman ve Kanıt Isınma Etkinliği (5–10 dakika)

- “İddia–Kanıt–Gerekçe” mini görevleri
- Hızlı yönlendirici sorular:
“Okul üniformaları: iyi mi kötü mü? Bir kanıt ver.”

Kaynaklar: Kısa yönergeler, haber parçacıkları.

2. Medya ve Dijital Okuryazarlık (15–20 dakika)

- Çevrim içi paylaşımları, reklamları veya haberleri değerlendirme
- Önyargı, eksik bilgi ve duygusal dil kullanımını belirleme

Kaynaklar: Seçilmiş ekran görüntüleri, gazete alıntıları.

3. Münazara veya Yapılandırılmış Tartışma (20–30 dakika)

Örnek konular:

- Sosyal medyaya yaş sınırı getirilmeli mi?
- Yapay zekâ eğitim için faydalı mı?

Öğrenciler kanıt kullanarak argüman hazırlar.

Kaynaklar: Münazara kartları, argüman şablonları.

4. Vaka Çalışması Analizi (20–25 dakika)

- Fen Bilimleri: Çevresel ikilemler
- Sosyal Bilgiler: Etik veya yurttaşlıkla ilgili ikilemler

Gruplar çözüm önerileri geliştirir ve bunları gerekçelendirir.

Kaynaklar: Kısa vaka açıklamaları, çalışma kâğıtları.

5. Altı Şapkalı Düşünme: Eleştirel Düşünme Etkinlikleri

Edward de Bono'nun Altı Şapkalı Düşünme yöntemi, ortaokul öğrencilerinin bir problemi ya da fikri tek bir açıdan değil, birden fazla bakış açısından incelemesine yardımcı olur. Bu yöntem; duyguları, gerçekleri, yaratıcılığı, riskleri ve çözümleri birbirinden ayırarak düşünmeyi daha yapılandırılmış ve amaçlı hâle getirir. Ergenler için bu yaklaşım; esnek düşünme, kanıta dayalı akıl yürütme, iş birliği ve üstbilis becerilerini güçlendirir. Öğrenciler farklı şapkaları “takarak” bir fikir için ve karşı fikir üretebilir, alternatifleri değerlendirebilir, riskleri belirleyebilir ve grup içinde saygılı bir şekilde iletişim kurabilir.



Şekil 5: Altı Şapkalı Düşünme Tekniği

a. Münazara Hazırlığı: Altı Şapka Kullanımı (30–40 dakika)

Örnek Konular:

- “Öğrenciler okulda akıllı telefon kullanmalı mı?”
- “Ödevler isteğe bağlı olmalı mı?”

Etkinlik Adımları:

1. Sınıfı 6 gruba ayırın; her gruba bir şapka verin.
2. Gruplar, konuyu kendi şapkalarının bakış açısıyla analiz eder.
3. Öğrenciler görüşlerini sunar.
4. Tüm sınıf, argümanları birleştirerek dengeli bir sonuç çıkarır.

Geliştirilen Beceri: Kanıt değerlendirme, perspektif alma, argüman oluşturma.

b. Problem Çözme: Okul Sorunu Senaryosu (25–30 dakika)

Senaryo: “Okulunuzda dijital cihaz kullanımına ilişkin yeni bir kural getirilmek isteniyor.”

Etkinlik: Öğrenciler küçük gruplarda tüm şapkaları sırayla kullanır:

- Beyaz Şapka: Mevcut durum nedir?
- Kırmızı Şapka: Öğrenciler/öğretmenler bu konuda nasıl hissediyor?
- Sarı Şapka: Yeni kural hangi faydaları sağlayabilir?
- Siyah Şapka: Hangi riskler ve zorluklar ortaya çıkabilir?
- Yeşil Şapka: Hangi yaratıcı çözümler veya uzlaşılar mümkün?
- Mavi Şapka: Karar verme süreci nasıl ilerlemeli?

Sonuç: Öğrenciler tüm bakış açılarını birleştirerek kapsamlı bir final planı sunar.

C) ÜST ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN (16+ YAŞ)

Üst ortaöğretim ve üniversite düzeyindeki öğrenciler için eleştirel düşünme, ileri düzey akıl yürütme, gelişmiş argümantasyon ve bağımsız araştırma becerileri gerektirir. Bu seviyedeki öğrenciler, araştırmaya dayalı ödevler, akademik tartışmalar, akran değerlendirmesi etkinlikleri ve karmaşık metinlerin, teorilerin, politikaların veya veri setlerinin eleştirel analizinden büyük fayda sağlar.

Öğretmenler kaynak güvenilirliğine, yöntemsel değerlendirmeye ve farklı kanıtları bir araya getirip tutarlı sonuçlar çıkarma becerisine vurgu yapmalıdır. Öğrencilerin varsayımları sorgulamaları, sistemleri analiz etmeleri, baskın anlatıları sorgulamaları ve kendi araştırmalarını tasarlamaları, üst düzey düşünme becerilerini güçlendirir. Bu etkinlikler, öğrencileri akademik çalışmalar, toplumsal katılım ve profesyonel ortamlarda gerekli olan yansıtıcı yargı, problem çözme ve analitik okuryazarlık için hazırlar.

Yapılandırılmış Ders Planı: Üst Ortaöğretim Öğrencileri İçin Eleştirel Düşünme (16+ Yaş)

Etkinlikler ve Kaynaklar

1. İleri Kavramsal Isınma (5–10 dakika)

- “Tanımla–Zorla–İyileştir” düşünme rutini
- Öğrenciler bir tanımlı, fikri veya varsayımı sorgular.

Kaynaklar: temel kavramlar veya teorik terimler.

2. Eleştirel Okuma ve Kaynak Değerlendirme (20–30 dakika)

- Akademik makaleleri, politikaları veya veri setlerini karşılaştırma
- Yöntemleri, güvenilirliği, varsayımları ve sınırlılıkları değerlendirme

Kaynaklar: akademik metinler, politika özetleri, veri setleri.

3. Araştırmaya Dayalı Sorgulama (30–45 dakika)

- Öğrenciler küçük araştırma soruları tasarlar
- Basit veriler toplar veya literatür taraması yapar
- Kanıta dayalı sonuçlar sunarlar

Kaynaklar: dijital kütüphaneler, anket araçları, şablonlar.

4. Akademik Münazara / Sokratik Seminer (30–40 dakika)

- Etik, politik, bilimsel veya toplumsal ikilemlerin keşfi
- Öğrenciler iddialar, karşı iddialar ve kanıtlar hazırlar

Kaynaklar: seminer soruları, okuma paketleri.

5. Akran Değerlendirmesi ve Eleştirel Geri Bildirim (15–20 dakika)

- Öğrenciler birbirlerinin argümanlarını, denemelerini veya projelerini değerlendirir
- Yapılandırılmış rubrikler kullanarak açıklık, mantık ve kanıt üzerinde dururlar

Kaynaklar: akran değerlendirme rubrikleri, geri bildirim yönergeleri.

3. ÖĞRETMENLERİN ÖĞRENCİLERİ KENDİ ÖĞRENME SÜREÇLERİNİ YÖNETMEDE DESTEKLEMESİ: İLKOKUL, ORTAOKUL VE LİSE DÜZEYİ

A) İlkokul (6–12 Yaş): Öğrencilerin Öğrenme Süreçlerini Yönetmelerini Destekleme

İlkokulda öğretmenler, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini yönetmelerine yardımcı olmak için öngörülebilir rutinler oluşturur, düşünme stratejilerini modelleyerek gösterir ve çocukların nasıl öğrendiklerini anlamalarını sağlayan yapılandırılmış rehberlik sunar. Öğretmenler; görsel ipuçları, adım adım yönergeler, yaşa uygun kontrol listeleri ve rehberli yansıtma etkinlikleri kullanarak öğrencilerin görevleri planlamasına, dikkatlerini sürdürmesine ve ilerlemelerini değerlendirmesine yardımcı olur. Kademeli yönlendirme, açık uçlu sorular ve işbirlikçi öğrenme yoluyla öğretmenler; öğrencilerin erken dönemde öz-düzenleme, özgüven ve sorumluluk becerilerini geliştirir. Küçük başarıları kutlayarak ve destekleyici geri bildirim vererek öğrenenlerin inisiyatif almasını, seçim yapmasını ve bağımsız öğrenme için gerekli temel alışkanlıkları geliştirmesini sağlarlar.

Öğrenmeyi Yönetmeye Yönelik Eğitsel Etkinlikler

1. Hedef Belirleme Günlükleri

Amaç: Üstbilişsel farkındalık ve planlama becerilerini geliştirmek.

Uygulama: Her haftanın başında öğrenciler, 1–2 akademik veya kişisel öğrenme hedefi belirler. Bu hedeflere ulaşmak için atacakları adımları yazar ve haftanın sonunda ilerlemelerini değerlendirir.

Öğretmenin Rolü: Hedef belirleme sürecini kolaylaştırmak için cümle başlangıçları sunar (örn. “___ öğrenmek istiyorum çünkü...”) ve hafta sonunda yansıtma soruları ile öğrencilerin düşünme sürecini derinleştirir.

Örnek A: Fen dersinde öğrenci yazar: “Hedefim enerji akışını bir besin ağı içinde açıklamak. Notlarımı gözden geçireceğim, bir diyagram çizeceğim ve Perşembe günü bir arkadaşşıma anlatacağım.”

Örnek B: Kişisel hedef olarak öğrenci yazar: “Özgüvenimi artırmak için bu hafta her gün sınıfta en az bir kez söz alacağım.”

2. Düşünerek Konuşma Stratejisi Modellenmesi

Amaç: Problem çözme ve okuma sırasında üstbilişsel stratejileri öğretmek.

Uygulama: Öğretmen, bir problem çözerken veya metin okurken düşünce sürecini yüksek sesle ifade eder. Ardından öğrenciler eşleşerek benzer görevlerde kendi düşünme adımlarını sesli olarak ifade etmeyi dener.

Örnek A: Okuma sırasında öğretmen der: “Bu kelime tanıdık değil—parçalara ayırayım. ‘Foto-’ genellikle ışık demek. Belki ışıkla ilgili.”

Örnek B: Matematikte öğretmen der: “Takıldım. Soruyu tekrar okuyacağım ve önemli sayıları işaretleyeceğim. Aslında ne çözmem isteniyor?”

3. Öğrenme Stratejileri Menüsü

Amaç: Öğrencilerin kendi öğrenme yöntemlerini keşfederek sahiplenme duygusunu geliştirmek.

Uygulama: Sınıfta çeşitli öğrenme stratejilerinden oluşan bir “menü” hazırlanır (örn. vurgulama, zihin haritası, kart yöntemi). Öğrenciler her hafta farklı bir strateji seçip uygular ve kendi öğrenme stillerine en uygun yöntemleri belirler.

Örnek A: Sosyal bilgiler dersinde bir öğrenci tarihsel olayları anlamak için zaman çizelgesi çizer.

Örnek B: Bir başka öğrenci kelime öğrenmek için “kendi kendine quiz” yöntemi uygular—kelime kartları yapar, evde kendini test eder ve doğruluk oranını değerlendirir.

4. Trafik Işığı Yansıtması

Amaç: Öz-değerlendirme ve öğrenme süreci üzerine düşünmeyi teşvik etmek.

Uygulama: Ders sonunda öğrenciler, konuyu ne kadar anladıklarını renklerle ifade eder:

- Kırmızı = Anlamadım
- Sarı = Kısmen anladım
- Yeşil = Tamamen anladım

Her öğrenci, seçimini gerekçelendiren ve sonraki adımlarını belirten kısa bir cümle yazar.

Örnek A: Kesirler dersinden sonra öğrenci 2 işaretler ve yazar: “Kesirleri karşılaştırmayı anlıyorum ama paydaları karıştırıyorum. Daha fazla pratik yapmalıyım.”

Örnek B: Grup çalışması sonrası öğrenci 2 işaretler ve yazar: “Görevimi anlamadım. Bir dahaki sefere başlamadan önce soru soracağım.”

5. Arkadaş Koçluğu Çemberleri

Amaç: Karşılıklı destek ve motivasyonu artırmak.

Uygulama: Küçük gruplar iki haftada bir toplanarak öğrenme hedeflerini, karşılaşılan zorlukları ve kullanılan stratejileri paylaşır. Geri bildirim verirler ve “koç” rolü dönüşümlü olarak her öğrencide

yer alır.

Örnek A: Bir öğrenci der ki: “Su döngüsünü anlamak için çizgi roman yaptım. Daha iyi hatırlamama yardımcı oldu.” Grup bu yöntemi denemeye karar verir.

Örnek B: Başka bir öğrenci paylaşır: “Okuduğumu anlamakta düşük notlar alıyorum.” Koçu önerir: “Her paragrafı özetleyerek ilerlemeyi dene.”

B) Ortaokul (12–15 Yaş): Öğrencilerin Kendi Öğrenme Süreçlerini Yönetmelerini Destekleme

Ortaokul düzeyinde öğretmenler, ergenlerin düşünme ve çalışma alışkanlıklarını düzenlemelerine yardımcı olan yapılandırılmış araçlar sunarken aynı zamanda özerkliği kademeli olarak artırarak öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini yönetmesini destekler. Bu, not alma, hedef belirleme, zaman yönetimi ve bilgi kaynaklarını değerlendirme gibi becerilerin öğretilmesini içerir. Öğretmenler; proje tabanlı görevler, grup tartışmaları, problem çözme etkinlikleri ve öğrencilerin güçlü yönleri ile zorlukları üzerine düşünmelerini sağlayan fırsatlar aracılığıyla öz-yönelimli öğrenmeyi teşvik eder. Yapıcı geri bildirim sunarak, çoklu bakış açılarını teşvik ederek ve öğrencilerin kendi ilerlemelerini takip etmelerine yardımcı olarak öğretmenler, öğrenenlerin akademik sorumluluklarını sahiplenmelerini ve daha ileri seviyede eğitim için gerekli olan üst bilişsel becerileri geliştirmelerini sağlar.

Ortaokul (12–15 Yaş) Yapılandırılmış Ders Akışı

1. Isınma: Hedef Belirleme & Planlama (5–10 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler, kısa bir yönergeyi kullanarak ders için bir öğrenme hedefi belirler.

- “Bugün geliştirmek istediğim şey...”
- “Bu dersin sonunda ... yapabilmeliyim.”

Öğretmen Desteği:

- Hedef belirleme cümle başları sunar.
- Basit bir örnek modelleyerek gösterir.

Araçlar: Hedef kartları, tahta yönlendirmeleri.

2. Rehberli Öğretim ve Strateji Modelleme (10–15 dakika)

Etkinlik: Öğretmen bir öğrenme stratejisini tanıtır (not alma, özet çıkarma, kanıt belirleme vb.).

Öğretmen Desteği:

- Stratejiyi adım adım modelleme (“Ben yapayım, birlikte yapalım, siz yapın”).

- Grafik düzenleyici veya kontrol listesi sağlar.

Araçlar: Örnek notlar, grafik düzenleyiciler, uygun çerçeveler.

3. Kademeli Bağımsızlıkla Öğrenci Uygulaması (20–25 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler stratejiyi bir görev üzerinde ikili ya da küçük grup halinde uygular (okuma, problem çözme, münazara hazırlığı vb.).

Öğretmen Desteği: Sınıfta dolaşarak ipuçları verir—cevapları değil.

Öz izleme soruları sorar:

- “Bunu nasıl biliyorsun?”
- “Bir sonraki adımın ne?”

Araçlar: Görev kağıtları, işbirlikli çalışma alanları, rubrikler.

4. Yansıtma & Öz İzleme (10 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler kısa bir yansıma yapar:

- “Bugün öğrenmeme ne yardımcı oldu?”
- “Neler zorlayıcıydı?”
- “Bir sonraki sefer hangi stratejiyi kullanacağım?”

Öğretmen Desteği: Yansıtma formu veya cümle başları sunar.

Araçlar: Öğrenme günlükleri, çıkış bileti kartları.

5. Geri Bildirim & Gelecek Planlama (5 dakika)

Etkinlik: Öğretmen kısa biçimlendirici geri bildirim verir ve öğrencilerin bir sonraki adım hedefi belirlemesine yardımcı olur.

Araçlar: Yapışkan notlar, kısa yazılı geri bildirimler.

C) Üst Ortaöğretim (16+ Yaş): Öğrencilerin Kendi Öğrenme Süreçlerini Yönetmelerini Destekleme

Üst ortaöğretim düzeyinde öğretmenler, öğrencilerin öğrenme süreçlerini bağımsızlık, eleştirel sorgulama ve öz yönelimli çalışma becerilerini güçlendirerek destekler. Öğretmenler; uzun vadeli hedef belirleme, araştırma soruları tasarlama, karmaşık projeleri yönetme ve akademik kaynakların güvenilirliğini değerlendirme konusunda öğrencilere rehberlik eder. Seminerler, akademik yazı çalışmaları, akran değerlendirmeleri ve açık tartışmalar aracılığıyla öğrencilerin analitik becerilerini geliştirmeleri ve yansıtıcı düşünmeyi derinleştirmeleri sağlanır. Destek, doğrudan öğretimden mentörlüğe doğru kayar; öğretmenler kişiselleştirilmiş geribildirim, akademik koçluk ve entelektüel keşif fırsatları sunar. Bu yaklaşım, öğrencilerin öğrenmelerini etkili bir şekilde yönetmelerine, akademik sonuçların sorumluluğunu almalarına ve yükseköğretime ya da profesyonel hayata güvenle geçiş yapmalarına yardımcı olur.

Üst Ortaöğretim (16+ Yaş) İçin Yapılandırılmış Ders Akışı

1. İleri Düzey Öğrenme Hedefleri ve Planlama (5–10 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler kazanımlarla bağlantılı kişisel akademik hedefler belirler.

- “Bugün hangi becerimi geliştireceğim?”
- “Bu ders, uzun vadeli hedefimle nasıl bağlantılı?”

Öğretmen Desteği:

- SMART hedefler için şablon sağlar.
- Odağı daraltmak için yönlendirici sorular sorar.

Araçlar: Hedef belirleme şablonları, dijital planlayıcılar.

2. Strateji Öğretimi: Akademik Beceriler (10–15 dakika)

Olası Stratejiler:

- Eleştirel okuma
- Veri analizi
- Araştırma tasarımı
- Argüman oluşturma
- Öz düzenlemeli öğrenme teknikleri

Öğretmen Desteği:

- Uzman düşünme süreçlerini modelleme (“düşünme-aloud”).
- Değerlendirme rubrikleri veya araştırma çerçeveleri sunma.

Araçlar: Akademik makaleler, vaka çalışmaları, rubrikler.

3. Bağımsız veya Grup Araştırma Görevi (25–40 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler bir araştırma sorusu, vaka analizi ya da proje görevi üzerinde çalışır.

Öğretmen Desteği:

- Gerektiğinde koçluk sağlar.
- Bağımsız problem çözme teşvik eder.
- Akran iş birliğini destekler.

Araçlar: Dijital kaynaklar, veri setleri, işbirlikçi platformlar.

4. Akran Değerlendirmesi ve Eleştirel Geri Bildirim (10–20 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler çalışmalarını değiş tokuş eder ve yapılandırılmış geri bildirim verir.

Öğretmen Desteği:

- Akran değerlendirme kriterleri sağlar.
- Yapıcı geri bildirim dilini öğretir.

Araçlar: Akran değerlendirme formları, paylaşımlı belgeler.

5. Üstbilişsel Yansıtma (10 dakika)

Etkinlik: Öğrenciler öğrenme stratejilerini değerlendirir:

- “Bugün öğrenme sürecimde ne iyi işledi?”
- “Bir dahaki sefere yaklaşımımı nasıl değiştireceğim?”
- “Zaman içinde hangi becerileri geliştiriyorum?”

Öğretmen Desteği:

- Daha derin yansıtmayı destekler.
- Yansımaları gelecekteki akademik alışkanlıklarla ilişkilendirir.

Araçlar: Yansıtma günlükleri, dijital portfolyolar.

6. Mentör Tarzı Geri Bildirim (5–10 dakika)

Etkinlik: Öğretmen, uzun vadeli beceri gelişimine odaklanan bireyselleştirilmiş geri bildirim sunar.

Öğretmen Desteği:

- Öz yönelim ve sorumluluk almayı teşvik eder.
- Geri bildirimi öğrencinin akademik veya kariyer yoluyla hizalar.

KAYNAKÇA

- + Atalay, Z. (2022). *Mindfulness: Conscious awareness [Bilinçli farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı]*. İstanbul: Inkilap.
- + Big Life Journal. (2018). *Big Life Journal*. <https://biglifejournal.com>
- + Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
- + Bishop, S. R., et al. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- + Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- + Canan, S. (2018). *Sınırları Aşmak [Transcending Limits: Understanding Human Potential through Science and Experience]*. İstanbul: Tuti Kitap.
- + Cherry, K. (n.d.). Comfort zone: What it is and how to step outside of it. *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/comfort-zone/>
- + Ennis, R. H. (2018). *Critical thinking across the curriculum: A vision*. *Topoi*, 37(1), 165–184.
- + European Commission. (2020). *LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence* (JRC120911). Publications Office of the European Union. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>
- + European Parliament, & Council of Europe. (2006). *Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning*. Official Journal of the European Union. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:en:PDF>
- + Facione, P. A. (2015). *Critical Thinking: What It Is and Why It Counts*. Insight Assessment.
- + Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- + Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). Robinson. (Original work published 2006)
- + Health Education England. (2022). *Growth mindset: The basics*. <https://kss.hee.nhs.uk/wp-content/uploads/sites/15/2022/08/Growth-Mindset-The-Basics.pdf>

- ✚ Heard, J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. (2025). *Critical thinking: Skill development framework* (2nd ed.). Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-752-6>
- ✚ Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- ✚ Paul, R. W., & Elder, L. (2002). *Critical thinking: Tools for taking charge of your professional and personal life*. Financial Times Prentice Hall.
- ✚ Paul, R., & Elder, L. (2020). *The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts & Tools* (8th ed.). Foundation for Critical Thinking.
- ✚ Physiopedia. (n.d.). Neuroplasticity. <https://www.physiopedia.com/Neuroplasticity#:~:text=Neuroplasticity%20refers%20to%20the%20lifelong,stimulation%20of%20learning%20and%20experience>
- ✚ Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- ✚ Rozakis, L. (n.d.). *81 fresh & fun critical-thinking activities*. Scholastic Teaching Resources.
- ✚ Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence* (EUR 30246 EN). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/302967>
- ✚ Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2