



ATATÜRK ORTAOKULU

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

DEĞERLİ VELİLERİMİZ, SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZ:

Atatürk Ortaokulu Rehberlik Servisi tarafından hazırlanan bu çalışma, öğrencilerimizin ve velilerimizin verimli ders çalışma konusunda bilgilendirilmesine katkıda bulunarak okul hayatımız sürecinde daha bilinçli bir çalışma yaşantısının oluşturulmasını, bu sayede ise öğrencilerimizin iyi bir temel kazanarak lise hayatlarında başarılı ve güzel bir geleceğe sahip olmalarını amaçlamaktadır.

Bu doğrultuda Atatürk Ortaokulu: hafta sonu kursları, rehberlik servisi tarafından gerçekleştirilen sunum ve seminerler, meslek tanıtım günleri, kazanım değerlendirme sınavları, öğrencilere yönelik rehberlik envanterleri ve birebir rehberlik faaliyetleri ile bu amaç doğrultusunda kararlı adımlarla ilerlemektedir.

Bu süreçte bütün öğrencilerimize başarılar dileriz.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR ?

I- AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar: Bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavda başarılı olmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.

II- PLANLI ÇALIŞINIZ

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz. Bu tür bir durumla yani aynı zamanda birden çok dersi çalışmayla yüz yüze geldiğinizde, derslerden her birinin üzerinizde yarattığı ruhsal baskı, bunlardan herhangi birine kendinizi tümüyle vermenizi engelleyerek ve verimsiz biçimde işlerden birini bırakıp ötekine atılmanıza neden olacaktır. Bu tür kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "Karar Vermekle" ortadan



kalkar. İşte çalışmada plan: "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Öğrenciler günlük ve haftalık bölümleri de olan aylık çalışma planlarında:

- 1-Hangi derslere, haftanın hangi günleri çalışacaklarını
- 2-Geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceklerini
- 3-Sınav tarihlerini
- 4-Hazırlayacakları ödevlerin neler olduğunu ve zamanını
- 5-Planlarına aldıkları, ancak

çeşitli nedenlerden ötürü zamanında yapamadıkları çalışmalarını ne zaman tamamlayacaklarını

1- Dinlenme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceklerini göstermelidirler

Günlük çalışma çizelgelerinde: Okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri gösterilmiş olmalıdır.

Çalışmaya başlayacağı zaman kendini yorgun ve isteksiz hisseden öğrenci çalışma saatlerini yanlış seçmiş demektir. Beklemeden günlük çalışma çizelgesinde gerekli değişikliği yapmalıdır.

III- ZAMANI VERİMLİ KULLANINIZ



Öğrenciler bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir başka öğrenci zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılacak süre öğrenciden öğrenciye değişir. Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır.

Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme koymak yararlı olur. Bu sayede bir saatlik çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır. Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.

IV- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRINIZ

Çalışmaya başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, elem duygusu, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, açlık, aşırı tokluk, aile dertleri, normalin altında ve üstündeki fiziki şartlar (çok sıcak, çok soğuk gibi) acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesi gerekir.

V- UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİNİZ

Çalışma yerinin seçimi çok önemlidir. Çalışma yeri derli toplu, yalın elden geldiğince sabit ve sakin olmalı ayrıca ışık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır. Ayrı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, elverişsiz koşullarda da ders çalışmaya alışmalıdır.

Yatakta, koltukta ve divanda uzanarak çalışmak, dikkatin toplanmasını güçleştirecek, öğrencinin çalışmak için daha çok zaman yitirmesine neden olacaktır.

VI- DİKKATİNİZİ UYANIK TUTUNUZ

İnsanda dikkat her an vardır, önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir. Sevilen ve ilgi duyulan bir konu, dikkatin uyanık tutulmasına yardım eder. Daima belirli yerlerde çalışmak, gürültünün bulunmadığı ortamlarda çalışmak, sandalyede oturarak çalışmak, masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak, çalışma yerini 18-20 derece sıcaklıkta tutmak, işleri sıraya koymak, işleri bitirmede kendinizle yarış kararı almak, her seferinde bir çeşit işle çalışmak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir.

VII- DERSE HAZIRLIKLI GELİNİZ

Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır. Derslerde sürekli edilgin durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur. Öğrenciler okula gelmeden önce, o gün işleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar.

Gerek işlenecek konulara hazırlanırken gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenmeli, bu konularla ilgili sorular hazırlanıp derste öğretmene sorulmalıdır. Öğretmenlerin derse hazırlıklı gelen, soru soran, derse kalkan öğrencileri daha çok sevdikleri de unutulmamalıdır.

VIII- NOT TUTUNUZ

Öğrencilerin büyük bir kısmı not tutma tekniğini bilmemektedir.

Not tutarken:

1- Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.

2- Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.



3- Zamanın çoğu yazmakla değil dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir. 4- Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlarda alınmalıdır.

5- Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.

6- Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir.

IX- ARAÇ - GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLANINIZ

Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar başvurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir. Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

X-VERİMLİ OKUYUNUZ

Okuma, öğrenmenin en temel yoludur. Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir. Hızlı okumayla hem okunanlar daha iyi anlaşılır hem de zamandan kazanılır. Okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık 200 - 250 sözcüktür. Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır.

Hızlı okumanın en önemli yolu sesiz okumadır. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır. Önce gazete, öykü ve roman gibi şeylerle işe başlamalı giderek boş zamanları okuyarak değerlendirme alışkanlığı kazanılmalıdır.

XI-ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır: Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir. Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını göreceklere hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır. Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeryandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.

Düzenli çalışma alışkanlığı olmayan öğrenci:

- Çalışma yerini rastgele seçer, sürekli bir mekan edinmez.
- Çalışma zamanını düzensiz kullanır.
- Çalışırken düşünce ve hayallere dalar gider.
- Yatarak çalışır.
- Televizyon seyrederek ya da müzik dinleyerek çalışır.
- Yavaş okur.
- Dersi ezberler, önemli konuları ayırt etmesini bilmez.
- Derste anlamadığını sormaz.
- Ders tekrarlarını yapmaz, nasıl olsa bir kere çalışmış ve anlamıştır.
- Uykusu geldiği halde anlamasada çalışmaya devam eder. Önemli olan anlamak değil kaç saat çalıştığıdır.

ÇALIŞMA ODASI AYARLAYIN



1. Aynı yerde yapılan çalışma, kişiyi ortama alıştıırır ve dikkatin dağılmasını önler. Eğer bir çalışma odanız yoksa, evin bir odasının uygun bir köşesini çalışma köşesi olarak ayarlayabilirsiniz.
2. Oda ısısı normal olmalı (fazla sıcak veya soğuk olmamalı)
3. Televizyon ve aşırı müzikten, afiş ve posterlerden uzak olmalıdır.
4. Çalışma odası dikkatin dağılmaması açısından düzenli olmalıdır.
5. Masada çalışınız, yatarak çalışmayınız. Yatarak çalışmak ciddiyyetten uzak bir çalışma olur, aynı zamanda uyku getirir.

6. Çalışırken mümkün olduğunca derse konsantre olunuz. Hayallerinizden ve birtakım sorunlarınızdan sıyrılın. (üniversite kazandığınız hayalini kurabilirsiniz)

7. Çalışma masanızın karşısına duvara, istediğiniz üniversite veya bölümü kocaman bir kağıda yazıp asınız. Bu sayede her gün onu göreceksiniz ve amacınızın ne olduğunu unutmamış olacaksınız.

TEKRARLAR NASIL OLMALI?

- 45 dakika ders, 5 dakika tekrar, 10 dakika dinlenme
- Her gün akşam yatmadan önce 10 dakika tekrar
- 1 hafta sonra 20 dakika tekrar
- 1 ay sonra 30 dakika tekrar
- (Aynı Konu)

GÜNLÜK TEKRAR NASIL YAPILIR ?

- Gün boyunca okulda gördüğünüz veya çalışma saatlerinde çalıştığınız konuların tekrarı şeklinde olur.
- Yatmadan Önce Tekrar Nasıl Yapılır?
- Arkadaşlar uyku unutmamayı azaltır. Bu nedenle uyumadan 15 dakika önce yapılan tekrarlar çok önemlidir. Bu tekrar, ayrıntıya girmeden, konu başlıklarını, formülleri, önemli özellik ve yorumları, test kitaplarındaki koyu harflerle yazılı bölümleri gözden geçirmek suretiyle olur. Bu sayede akılda kalıcılık sağlanmış olur.
- Haftalık Tekrarlar Nasıl Yapılır?
- Okulda gördüğünüz konulara paralel bir çalışma uygulayın. Dersleri kesinlikle hocanızdan geride takip etmeyin. Hatta geçmeye çalışın. Bunun içinde haftalık tekrarlara ihtiyacınız olacaktır. Hafta sonlarında bütün bir hafta görmüş olduğunuz konuları derslere göre sıraya koyarak tekrarlayınız. Eğer unutulmuş ya da hiç anlaşılmamış konular varsa derhal o konuya çalışın ki hocanız diğer hafta başka bir konuya geçince zorluk çekmeyesiniz.

Aylık Tekrarlar Nasıl Yapılır ?

- Aydan aya yapılan tekrarlardır. Bu tekrarlar sayesinde geçmiş konuları unutmamış olursunuz. Bu tekrarı genelde göz gezdirme ve soru çözme şeklinde yapabilirsiniz

DERSİ EZBERLEMekten ZİYADE ÖĞRENMEYE ÇALIŞIN



- Ezberlemek öğrenmek değildir. Ezberlenen bilgiler kısa sürede unutulur.
- Matematik ve Fen Bilimlerinde temel prensipleri öğrenerek bol bol problem çözün. Bu öğrenmeyi pekiştirir.
- Daha çok sözel bölüm için gerekli olan okuyarak öğrenmede: Tara, sor, oku, anlat, tekrarlar yöntemini uygulayın.
- **TARA** : Konu hakkında bir ön fikir edinebilmek için, ana ve alt başlıklara, varsa şekillere ve koyu

renkli yazılmış cümlelere göz atın.

- **SOR** : Ana ve alt başlıkların konuları üzerinde zihnen bazı sorular sorulur. "Bu başlık altında ne anlatılmaktadır, ne demektir, konunun hangi yönü kapsamaktadır?" gibi sorular oluşturulur.
- **OKU** : Konunun başına dönülerek ilk ünite okunur. Bu okuma sırasında daha önceki bölümde sorulan soruların cevabı bulunmaya çalışılır. Cevapları buldukça yazın. Ana fikirleri bulmaya çalışın. Genellikle paragrafın ilk cümlesinde ve varsa bölüm özetlerinde ana fikre yer verilir. "Çoğunlukla, sonuç olarak, kısaca , her zaman" gibi sözcüklerden sonra daima önemli fikirler bulunur.
- **ZİHNEN ANLATMA** : Ünitenin okunması bitince parça zihnen anlatılır. Önemli kavram, terim ve fikirler zihnen tekrarlanır.
- **TEKRAR** : Okunacak bütün bölüm bitince, bütün ünitelerin ana fikirleri, temel kavramlar, terimler ve ünitelerin birbirlerine bağlantıları, dikkate alınarak bölüm tekrarlanır. Hatırlanmayan ve gereken kısımlar yeniden okunur.

NOT TUTUN

- Tanımları, benzerlikleri, farklılıkları, örnekleri, öğretmenin önemli dediği yerleri not edin.
- Ders çalışırken telefon görüşmesi yapmaktan kaçının. Hayır demesini öğrenin. Bunu söylerken arkadaşınıza "Sana değil, isteğine hayır diyorum" mesajını hissettirin

Kazanım Değerlendirme Sınavları

- Kazanım değerlendirme sınavlarını ciddiye alın.
- Yapılan sınav sonuçlarına göre, eksiklerinizi tamamlamaya çalışın.



YAPTIĞI PROGRAMA UYMAK İSTEYEN ÖĞRENCİ:

- Kesin bir amaç belirlemiş olmalıdır.
- Çalışmayı alışkanlık haline getirmelidir.
- Sorunlarından mümkün olduğu kadar sıyrılmaya çalışmalıdır.
- Televizyon alışkanlığı varsa bundan kurtulmaya çalışmalıdır.

- Unutmayın ki en kötü plan bile plansızlıktan iyidir

DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ İLE İLGİLİ DENENMİŞ PRATİK STRATEJİLER

Bu kısımda ders çalışmaya başlamak, sürdürmek ve sonuçlandırmak için denenmiş, sonuç verici ipuçları bulacaksınız.

Bu kuralları öğrenmek ile kalmayıp uygulamanız, sonuç almanızı sağlayacaktır.

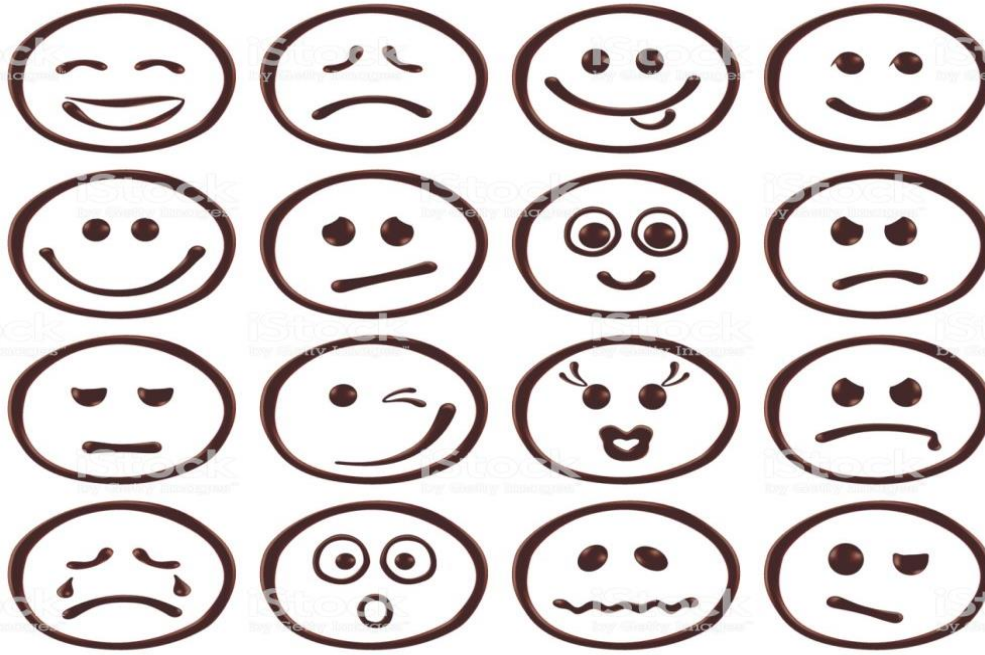
Canınızın ders çalışma isteğinin gelmesini bekliyorsanız yanılıyorsunuz. Ders çalışmaya başladıktan sonra isteğinizin geleceğini göreceksiniz.

Ne kadar çalışacağını önceden bilmeden derse oturup sonra da sıkılıncaya kadar ders çalışmaktansa, önceden belirlediğiniz bir süre içinde sıkılmadan çalışmayı bırakmalısınız.

Konuya çalışırken bu konunun sizin için önemini (sınavda kaç soru çıkıyor, çıkacak soru tipleri vb.) kesinleştirin.

Okuldaki öğretmenlerden, sevdiğiniz kadar sevemediklerinizde olacaktır. Sevmediğiniz derslerdeki başarılarınızın düşmesini istemiyorsanız, duygusal davranmayın, kimin söylediğinden çok ne söylediği ile ilgilenin.

Dinlerken dikkatinizin dağılmasını engelleyebilirsiniz. Bunun için konuşanın gözünü



gözünüzden kaçırmayın. Bunu yaparken onu yiyecekmişsiniz gibi bakmanız da gerekmez!

Dinlerken önemli kavramları tek kelime veya kısa cümlelerle not almak öğrenmenizi hızlandıracaktır.

Sınavlarda çıkabilecek soruları tahmin etmenin en iyi yolu, derste

öğretmenin vurgulamalarına dikkat etmektir. El, yüz, göz, beden hareketleri ve ses tonu ile öğretmenler önem verdikleri konuları vurgularlar.

Her öğretmen dersi anlatırken önem verilmesini istediği konulara geldiğinde ses tonu ve tavırları değişir. Bu, size güzel bir ipucu olabilir. Öğretmenin beden dilini okumayı öğrenmelisiniz.

En iyi not, en az kelime ile en fazla bilgiyi aktaran nottur. Bunu yapmanın en iyi yolu da kişisel bir şifreleme sistemi kurmaktır.

Okuduğunuz metinlerdeki vurgulanmış bilgilerin altını çizin.

Belirsiz bilgileri daire içine alın.

Özellikle kalabalık sınıflarda dikkati toplamak daha da zordur. Bu nedenle mümkünse birçok kişinin aksine siz ön sıralarda oturmayı tercih edin.

Bir kitabı okurken öğrenilebilecek en kritik bilgilerden birisi de "Hangi bilginin nerede olduğunu" bilmektir. Her kitap için kendinize göre bir indeks hazırlamanız "menfaatiniz icabı"dır.

Özellikle dersin son 5 dakikasında notlarınızı alın. Sunuş ve kapanış bölümleri önemli ipuçları verecektir.

"Dersi derste öğrenmek" başarılı öğrenmenin en kolay yoludur. Tekrarı olmadığı için ders önemlidir. Dersi derste öğrenmenin yolu, derste dersi düşünmektir.

Sorulara cevap verme yeteneğini geliştirmek istiyorsanız, soru sorma yeteneğinizi geliştirmelisiniz. Böyle yaparsanız soru çözmek çocuk oyuncağı olacaktır.

Özellikle uzun paragraflarda bütünü anlayana kadar ana fikri kaçırabilirsiniz. Bu nedenle paragrafın sonuna hızlı bir şekilde göz atın.

Derse hazırlıklı gelmekle hazırlıksız gelmek arasında ciddi bir fark var. O gün işleyeceğiniz derse kısa bir göz gezdirdiğinizde ders size daha bir tanıdık gelir ve dersi daha hızlı öğrenirsiniz.

Renkli kalem kullanmak çalışmayı daha zevkli hale getirir. Beynin sağ lobunu çalıştırır. Bilgiler akılda daha kolay kalır.

Günün en verimli saati konusunda her gün saat 10.00-15.00 arası tavsiye edilse de herkesin farklı alışkanlıklarından ötürü verimli çalışma saatleri de birbirinden farklı olabilir; bazıları gece, bazıları akşam saat 20.00'den sonra daha iyi çalışır. Gerçek şu ki ne zaman çalışırsanız çalışın her gün hep aynı saatte çalışmaya çalışın.

Öğrenme üzerinde en az bozucu etkiyi yapan uykudur. Uyumadan önceki tekrarların önemi de buradan gelir.

Sınavlardan kısa bir süre önce ders çalışıp gece boyunca derse verimli çalıştığını düşünenler haklı olabilirler. Tek sorun, sınav esnasında çalıştıklarını hatırlamakta biraz zorluk çekmeleridir.



Ders çalışırken hayal kurduğunuzu fark eder ve bundan silkinemezseniz, ders çalışmaya kısa bir ara verin, tur atıp tekrar geri dönün.

Klasik tipte soruların geldiği sınavlarda bütüne önem vererek çalışınız. Test tipi soruların sorulduğu sınavlarda ise, kritik parçalara dikkat ederek çalışmalısınız.

Sınavlardan önce yeni konu öğrenmeye çalışmayın, daha çok tekrarlara ve aldığınız notlara bakarak çalışın. Yarım bildiğiniz konulara genellikle not vermiyorlar.

Sınavda tesadüflerin payı bir derece var, ancak bu daha çok soru çözmek için yeterince pratik yapmış öğrencilerin işine yarayacaktır.

Öğretmenle olan olumlu ilişkileriniz dersinize de olumlu yansiyacaktır. Sadece ders

çalışmakla yetinmeyin, o dersin hocası ile ilişkilerinizi geliştirmek için de zaman ayırın. Dersten sonra veya önce takıldığınız soruları hocanıza sorun. Ondan eksikliklerinizi giderme konusunda taktikler alın.



Öğrenirken kavramları ve bilmediğiniz sözcükleri not alıp bunları bir süre tekrar edip kullanmanız gerekir.

Deneme sınavını önemsemeyip öylesine giren öğrencilerin çalışmalarını gerçekçi anlamda değerlendirmeleri mümkün olmaz. Deneme sınavlarına da aynı önemi vermeli ve kendinize gerçek bir sınav ortamı yaşatmalısınız.

Öğrenmede etkili olan unsurlar birbirinden bağımsız değildir. Okuma hızı, anlama düzeyi, not tutma alışkanlığı, hafıza gücü, konsantrasyon derecesi, öğrenme isteği gibi unsurlar karşılıklı etkileşim halindedir. Yapılması gereken, tek bir yönde değil her açıdan kendimizi geliştirmektir.

Soyut (mücerred) bilgileri somut (müşahhas) bilgilerle bağlantı kurarak öğrenmeye çalışın.

Bölümlerin başındaki hazırlık soruları genellikle önemsenmez; halbuki çalışacağınız konudan ne anlamanız gerektiğini bilmezseniz, sonuçta ne

anladığınızı nasıl bileceksiniz?

Yaptığınız planlar her zaman düşündüğünüz gibi gitmeyebilir. Yiğilmiş dersleri gördükçe ümidiniz zarar görebilir. İncancınızın kaybolup motivasyonunuzun düşmesine engel olma için zaman planlamasında esnek olun, önceliklerinizi belli periyotlarda tekrar değerlendirin.

Alışkanlıklar kolay kolay oluşmaz, olumsuz ders çalışma alışkanlıkları da. Bu durumda bunların hepsinden kısa bir süre içinde kurtulacağınızı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Önce bunların neler olduğunu tespit edip her hafta birinin üzerine gidebilirsiniz.

Sınavlarda test tipi soru sorulmuşsa, önce yanlış seçenekleri "ayıklamak" gerekir.

Seçenekleri aza indirmek işinizi hayli kolaylaştıracaktır.

Cevabından emin olmadığınız; ancak iki şıkka indirmediğiniz sorularda doğru cevap genellikle ilk doğru düşündüğünüz cevap şıkkıdır.

Sınavda karşılaştığınız zor soruların cevabını bulmak için takılıyorsanız daha sonra cevap vermek üzere atlayın. Yeterli zamanınız kalması durumunda ki kalacaktır geri dönersiniz.

Öğretici kişi ile kurulacak iyi ve yakın ilişkiler, onun söylediklerine daha çok ilgi ve dikkat gösterilmesine sebep olur. Buna "nezaketen öğrenme" de diyebiliriz.

Yoğun duygusal olaylardan hemen sonra ders çalışmaya kalkışmak faydasızdır. Yaşanan olay ayrılık, tartışma, kavga gibi olumsuz olabileceği gibi konuşma, düşünme, şampiyonluk gibi olumlu da olabilir. Yaşanan yoğun duyguların etkisinden kurtulmak için 24 saat ideal bir süredir.

Bazen ders çalışmak için zaman yetmiyorsa, bunun nedeni daha önceki zamanınızı amaçlarınıza uygun kullanmamanızda.

Sınav anında ne kadar zamanınızın geçtiğine değil ne kadar zamanınızın kaldığına odaklanın.

Bir bilginin öğrenilirken aynı zamanda onun beyinde nasıl hareket edeceğini veya nasıl bir süreç yaşayacağını düşünmek, öğrenmeyi daha ilginç ve verimli bir hale getirecektir.

Zamanınızı hangi faaliyete ne kadar ayırmanız gerektiğine karar verebilmeniz için



yapmanız gereken en doğru şey, bir çalışma planı yapmanızdır. Çalışma planına uymasanız da en azından bu plan sayesinde neyi, ne kadar hatalı yaptığınızı değerlendirerek anlayabilirsiniz.

Her uykunuz geldiğinde uyumayın, uykusuzluk ve yorgunluğun baskısı yüksekse uyuyun, duş alın ya da dinlenin. Gerekirse C vitamini, nescafe veya çay gibi uyarıcılarla çalışmanızı sürdürün. Gece çalışma

alışkanlığı olanların gündüz kısa bir süre uyuması önerilir.

Çalışma heyecanı ve verimini artıran yaklaşımlardan biri de kat ettiğiniz ilerlemeyi hemen görmektir. Bir konuya çalıştıktan sonra o konuyla ilgili soru üretebilmek veya soru çözmek çalışmayı daha zevkli hale getirir.

Gazetecilerin bir haberi yazarken kullandığı bir formül vardır 5N+1K (Ne, nerede, ne zaman, ne kadar, niçin ve kim?) Bu formül ders çalışırken de kullanılabilir. Zihninizi öğrenmeye karşı uyanık tutacaktır.

Zararlı bir alışkanlık ara sıra da yapılırsa zararlıdır. Mesela, derse başlamayı erteleme alışkanlığından kurtulmak istiyorsunuz. O zaman ertelemeyin, hemen başlayın. Geciktirdikçe alışkanlıklar zamk gibi yapışır. Bunun gibi diğer olumsuz alışkanlıklarınız üzerine teker teker gidin.

Arada bir kullandığınız iyi alışkanlıklarınızı da belirleyip bunları daha sık kullanmanın yollarına bakın. Doğru alışkanlıklar, başarınızda en güçlü yardımcılarınız olacaktır.

Ders çalışırken geçen süreyi çok hızlı geçiyor veya yavaş geçiyor diye değerlendiriyorsanız, bir sorun var demektir. Geçen sürenin önceden belirlenmiş olması ve sizin bunun bilincinde olmanız gerekir.

Okurken anlamayı pekiştirmenin bir yolu da yazıyı değil yazarın üslubunu okumaktır. Bunu yapabilmek birikim gerektirir. Yazarın öne sürdüğü ana düşünce ne? Bunu nasıl ispatlıyor? Örnekleri ne? Başka hangi örnekler olabilirdi? Ana düşünceler ile yan düşüncelerin örgüsü nasıl?

Eğer bir bölümü okurken zihninizde ana fikir yoksa gereksiz bir çaba içerisindeyiz

demektir. Bir konu okurken herhangi bir yerinde aniden durun ve aklınızdaki ana fikir ne?" diye kendinize sorun. Eğer bir ana fikir yoksa, hemen göz gezdirmeli. Okuma ile ana fikri bulun ve ana fikir ile yazının akışında karşınıza çıkan fikirleri ilişkilendirerek okuyun.



Hızlı okumaktan amaç, her zaman, her konuda hızlı okumak değil, gerektiği zaman, gerektiği yerde ve gereken hızda okuyabilmektir. Bunu yapabilmek için okuma tekniklerini öğrenip yeterli pratik yapmalısınız, kitabı size bu konuda yardımcı olacaktır.

Öğrenmenin temelinde aktif okuyucu olmak vardır. Yeni bir bilgi öğrendiğinizde onun geçmişte öğrendiğiniz hangi bilgilerle ilişkili (benzer veya ters) olduğunu bilinçli olarak keşfetmeye çalışmalısınız.

Okurken uykunun gelmesi yorgunlukla ilgili olarak algılansa da, daha çok çalışmaktan kaçınmak için vücudun, bir savunma mekanizması olarak devreye girmesi olarak değerlendirilebilir. Yorgunluğu kronikleştirmek istemiyorsanız, her gün ölü bir zaman diliminizi en fazla bir saat uyuyarak gidermeye çalışın. Mesela okuldan eve geldiğiniz saatler veya akşam yemeğinden önceki zaman bu işe elverişli bir saat olabilir. (Bu sizi güçlendirecektir; ancak bunun da bir alışkanlık yapacağını unutmayalım.)

Çalışma veya öğrenme programını hazırlarken, önce derslerin ne kadar zaman alacaklarının ve öğrencinin hangi derse ne kadar ilgi sahibi olduğunun açığa çıkarılması gerekir.

Uzun süre okumak verimi düşürse de okuma kondisyonunu geliştirecektir. Ne kadar çok okursanız verimli ders çalışma süreniz kısalmır.

Ders çalışmak için hazırladığınız planlara uymuyorsanız, yapmanız gereken şey, daima uyguladığınız çalışma biçimini sistemli hale getirmeye çalışmaktır. Çalışmak için standartlar oluşturun. "Şu saatlerde çalışır, şu kadar dinlenir, şu kadar çalışırım" gibi. Eğer davranışlarınıza planlarınızı uyduramıyorsanız, ilk etapta davranışlarınıza uygun planlar yapın ve onlara uyun. Planlı çalışma disiplini kazanınca ideal plana da uyarsınız.

Ders çalışırken görme alanınızı daraltın. Mesela güneşli olan şapka alın ve duvara dönük çalışın. Böylece görme alanınızı çalışacağınız derse daha kolay odaklayacak ve çok daha kolay öğreneceksiniz.

Çalışmaya veya okumaya başlamadan önce, sporcuların spordan önce ısınma hareketleri yapması gibi siz de göz gezdirerek bir süre çalışacağınız yerleri tarayın. Birkaç dakika içinde zihninizin öğrenmeye ısınacağını göreceksiniz.

Bir günde tek bir ders çalışmaktansa, birden fazla derse aynı gün takip eden aralarda çalışmanızı öneririz. Bu çok kısa süre geçişlerle olmamalı. Örneğin, toplam 90 dakika fen çalıştıktan sonra, 90 dakika Türkçe çalışabilirsiniz.

Oyun oynarken bile kurallar vardır. Bu kurallar oynamayı daha zevkli hale getirir. Öğrenirken nasıl daha iyi öğrenebileceğinizi düşünerek çalışmalarınıza yeni kurallar getirebilirsiniz. Eski alışkanlıklarınızdan hızlı bir şekilde kurtulmak mümkün olmayabilir, bu nedenle daha sabırlı ve iradeli olmalısınız. Kuralsız çalışmayın, kuralları birlikte belirleyelim ve bunları hayatınıza geçirmek için benimsemeye çalışın.

SINAV KAYGISI NASIL TANINIR?

Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa ve yoğun bir kaygı hissediyorsanız üstelik bu kaygı sizi gündelik işinizi bozuyorsa, uykularınızı, yeme duygunuzu etkiliyorsa, neredeyse başka bir şey düşünmüyorsanız sınav kaygısına adaysınız demektir. **Sınav ertesı gün**, uyku tutmuyorsa, sınav saati ecel gibi yaklaşıyorsa, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip soğuk terlemeye başladıysanız. Bir de sınavda beyniniz zonkluyor, sınav kağıdını açmaya cesaret edemiyor, soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir.

Hissedilen olumsuz duygular nelerdir ?

- Ya başarısız olursam korkuları.
- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama.
- Kesinlikle başarılı olamayacağım yargıları.
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünmek.



- Hiç bir şey hatırlamadığını hiç bir şey bilmediğini düşünmek.
- Sık sık alacağı notu düşünmek .
- Diğerlerinden farklı olduğunu, daha zayıf ve beceriksiz olduğunu düşünme.
- Sıkıntı bunaltı hisleri .
- Hareketsizleşme, ya da huzursuzluk, aşırı hareketlilik hissetme.
- Sınav sonuçlarının felaket olacağını düşünmek.
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme.
- Ölsem de kurtulsam keşke bu duruma hiç düşmeseydim düşüncesi.
- Kaybederse asla tekrar denemeyeceğini ya da kendini toparlayamayacağını düşünme.



Korkulmaması gereken bir durumdan korkmak ya da kaygı duyulmaması gereken bir olaydan kaygılanmak bizim anormal olduğumuzu göstermez mi ? Aksine kaygı bizim için belirli oranda gerekli olan bir şey. Çünkü eğer az miktarda kaygı duymuyorsak, sınav bizi heyecanlandırmıyorsa onu yeteri kadar istemiyoruz demektir. Çünkü bu kaygıdır aslında bizi hedefimize çeken, yönlendiren, bize itici güç veren.

Öyleyse şunu söyleyebiliriz ki sınav kaygısı belirli oranda olduğunda bize fayda sağlayan, başarılı olmamız için bizi kamçılayan bir olgu. Sınav kaygısı yaşayan insanlar ya programlı çalışmışlar, kendilerine güvenleri tam, sınavı ölüm kalım savaşı durumuna getirmemiş insanlardır, ya da derslerine hiç çalışmamış sınavdan beklentisi olmayan tembel insanlardır.

PROFESYONEL YARDIM ALMAK GEREKEN KONULAR NELERDİR?

Depresyon:

Depresyon yaygın bir hastalıktır. Her 4-5 kişiden biri depresyon geçirir. Belirtiler uyku, iştah düzensizliği sabah geç kalkmak, yorgunluk hisleri, kötümserlik, hayattan zevk alamama, huzursuzluk, tahammülsüzlük, kararsızlıktır. Bu belirtiler 15 günden beri hissedilirse mutlaka bir psikiyatristten yardım alınmalı ve süratle tedavi edilmelidir. Sınav kaygısı ve umutsuzluk duygularını artırır. Kararsızlık, dikkatsizlik başarıyı düşürür.

Ağır ve genelleşmiş kaygı bozuklukları:

Sadece sınav kaygısı değil gün boyu sıkıntılı huzursuz endişeli ve isteksiz olma durumudur. Denediğimiz hiç bir yöntemle baş edilemeyen, olumlu gelişmelerin bile yararlı olmadığı bu durum profesyonel yardım gerektirir. Psikolog ve psikiyatlardan yardım alınmalıdır.

Takıntılar:

100 gençten üçünde ağır olarak görülebilen bu sendromda kafasına takılan bir düşünceyi istemeden düşünmeye zorlanma başka bir şey düşünemez olma hali vardır. Okuduğu satırı tekrar okuma, okuduğundan emin olamama gibi akademik belirtilerin yanı sıra dinsel, cinsel içerikli takıntılar, saçma takıntılar, aşırı temizleme, aşırı düzenlilik, simetri saplantısı vb. şekillerinde kendini gösterir. Psikiyatri ve psikologların yardımına gerek vardır.

Uyku bozuklukları:

1 ay boyunca hemen her gün süren uykuya dalamama, kötü rüya görme, uyku bölünmesi, gündüz uykulu olma halidir. Psikiyatlardan yardım alınmalıdır.

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME:

Sınavla ilgili kaygımızı azaltmak için iki türlü çalışma yapabiliriz. Bunlardan ilki zihinsel diğeri bedensel uygulamadır.

A-) ZİHİNSEL UYGULAMALAR



Zihinsel uygulamalar yapıyoruz çünkü kaygımız ve heyecanlanmamıza neden olan duygular düşüncelerimizle şekilleniyor. Kaygımızı azaltmak için değiştirmemiz gereken düşünceler şunlardır:

Üniversite sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir.

1- Üniversite sınavı hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için tek yoldur. Böyle bir düşünceye sahipsek, kaygımızın artması muhtemeldir. Mantıklı bir şekilde düşünürsek, üniversite sınavı bizi hayatta başarıya ve mutluluğa götüren yollardan sadece biridir. Tek seçenek değil. Üniversite sınavını kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var. Üniversiteyi kazanmasak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

2- Sınavı kazanmak zorundayım. Sınavı mutlaka kazanmalıyım. Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir. Mutlaka başarmalıyım, "Şu okula gitmeliyim " gibi düşünceler yerine "Sınavı kazanmak istiyorum, şu okula gitmek istiyorum "

şeklinde düşünmeliyiz. -meliyim malıyım şeklindeki ifadeler düşünceleri istek olmaktan çıkarıp yasa haline getirir. Yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.

3- Kazanmazsam mahvolurum, hapı yutarım, komşuların yüzüne nasıl bakarım, ailemin yüzüne nasıl bakarım, çok korkunç olur. Bu gibi düşünceler kesinlikle gerçekte ilişkisi olmayan düşüncelerdir ve bize olumlu yönde hiç bir katkısı yoktur. Daha çok olumlu yönde düşünmeye çalışın. Geçmişteki yaptığınız güzel ve başarılı işleri düşünün. Okul yıllarında aldığınız başarılı sınav sonuçlarınızı, iyi yaptığınız işleri düşünün. Ben aptalım, ben zaten hiç bir şeyi beceremem demeyin. Bu tip düşünceler hem sizi amacınızdan uzaklaştırır, hem de endişelendirir.

4- Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir. Sınav sadece bir bilgi sınavıdır. Bu nedenle öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanmış olduğu bilgilerin değerlendirmesidir. Kişiliğinizin değerlendirilmesi değil. Sınav başarınızla kişilik değerinizi eş görmeyin. Sınavlarda uygulanan testler, kişilik testleri olmayıp bilgi ve başarı testleridir.

5- Sınavı kazanamamak her şeyin sonu olur. Bu hatalı bir düşünce yapısıdır. Mantıklı bir şekilde sınavı kazanma şansınız çok yüksek bile olsa, kendinize bir başka amaç düşünün. Bu amacın hayatınıza neler kazandıracığı üzerinde durun. Sınavda başarılı olarak, esas

amacınıza ulaşmak birinci tercihinizdir. Başarılı olamadığınız takdirde yöneleceğiniz ise ikinci tercihiniz olacaktır. Biz sizin birinci tercihinize yerleşmenizi istiyoruz. Ancak ikinci tercihinize yerleşmekte dünyanın sonu değildir. Eğer bu düşünceyi içinize sindirebilirseniz gayretiniz ve çalışma isteğiniz azalmayacak ancak elinizi kolunuzu bağlayacak şiddeteki sınav stresinden kurtulmuş olacaksınız.

B-)BEDENSEL UYGULAMALAR

SOLUNUM EGZERSİZLERİ

BEDENİ KONTROL ETME YOLUNDA BİRİNCİ BASAMAK : SOLUNUM KONTROLÜ

Nefes almayı öğrenmek:

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız bu sisteme örnektir. Bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür.

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir.

Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

Derin nefes almanın önemi nedir ?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.



ÖĞRENCİLERE ÖNERİLERİMİZ

Zamanınızı planlamaya çalışın:

Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma veya başka aktiviteler gösterme yerine normal ritminizi korumasında yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır. Ek işler üstlenmekten kaçınmalıyız.

Hareket bozukluklarına karşı koymaya çalışın:

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenilenin tersine daha çok ders çalışmak yerine fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar var. En iyi aktivitelerden biri yürümektir. Her gün en az yarım saat yürümek iyi gelebilir.

Kaygıya karşı hoşluklar yaratmaya çalışın:

Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema ya da açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Enerjiyi ve olumluluğu artırır.

Ekstra sorunlardan kaçınin:

Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.

Beslenmenize dikkat edin:

Beslenme düzeni önemlidir. Şekerle kaygı arasındaki ilişki anlatılacaktır. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenme. Düşünlüğü olanların sınırlı çikolata ve bunun gibi şekerli gıdalar kullanmaları öğütlenir. Rejim yapmak, tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Şeker oynamalarını kontrol eder. Yorgunluk hislerini azaltır.

Bedeninize önem verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için bazen kahve çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Uyarı ilaçlar dışında çok masum kalan çay, kahve gibi içecekler bile ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

Uykunuza özen gösterin:

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır:birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri başlamaktadır.

Bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uyudukları zaman kendilerinin başarısız olduklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Hatta bazı durumlarda aileler de bu durumu istemeyerekte olsa büyütürler. Sınav öncesi "zaten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah seni kötü etkilemez" gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttırırlar. Burada yapılmaması gereken tek şey sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmek.

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEMİZDE BİZE YARDIMCI OLABİLECEK İNSANLAR

- 1- Aile ve yakın arkadaşlar: Bu kişiler bize gereksinim olan sevgi şefkat ve dayanışma gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.
- 2- Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler: Bunlar genellikle sahip olduğunuz sorun ve çözümleri konusunda uzmanlaşmış kişilerdir. Rehber öğretmen, psikologlar vb.
- 3- Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler: Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak sorun paylaşma yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişileştirmeyi önler.

DERSLERDEN SOĞUMUŞ ÖĞRENCİLERİN KISIR DÖNGÜSÜ



Başarısız ve dersten uzaklaşmış bir öğrenci kısır bir döngüye girmiş, ve çıkamıyordur. Başarısız öğrenci, anlayamadığı için okuyamaz; okuyup konulara girmediği için merak ve ilgi duymaz; merak ve ilgi duymadığı için okumaz. Bu kısır döngüyü kırmak gerekir. Kısır döngü, işin içine girebilmek için etkili olabilecek bir strateji ile kırılabilir. Başarmak zorunda olduğu öğrenme konusu ne olursa olsun, öğrenci, o konuyu mutlaka kendi bilgi ve anlayış durumuna uygun düzeyde bir

kitaptan öğrenmeye başlamalıdır. Kısır döngüden çıkmak ve öğrenme yolunda ilerlemek için başlama noktası olarak seçilecek uygun düzey, öğrenci için ne çok kolay ne de çok zor bir düzeydir. Çünkü okunan bilgiler çok basit olursa öğrenecek fazla bir şey olmaz ve bıkkınlık duyulur. Çok zor olduğu zaman hiç anlaşılmadığı için ümitsizliğe düşülür.

Öyle ise, uğraşılacak konu ne olursa olsun, okumak ve öğrenmek için seçilen içerik, bilinmeyen fakat bilinenlerle bağlantıya getirilerek biraz çaba ile anlaşılabilir düzeyde olmalıdır. Anlamanın da ilgi duymanın da sırrı bu noktadadır. Bilmemek fakat bildikleriyle anlayabilecek konumda olmak, anlamayla birlikte ilgi doğurur. Görülüyor ki istek ve azim gibi, ilgi de yapılan işin içinden doğmalıdır. Kişi kendi bilgileriyle bağlantıya getiremeyeceği zorlukta bir içerikle uğraşırken, ona "anlamaya çalış, ilgi duy, konsantre ol, dikkatini ver" gibi kişinin içinde bulunduğu durumun psikolojik gerçeğini hesaba katmadan öğrenciye öğüt vermek, onu büsbütün ruhsal çatışma içine itmektense başka sonuç vermez. Gerekli olan öğüt değil, isteği, ilgiyi, azmi işin içinden doğduracak uygun düzeyde içeriklerle öğrenmeyi mümkün hale getirmek, anlama zevkini tattırmaktır. Anlamak zevk verir, ilgi uyandırır, güven duygusu aşılır. Bu güzel duygular, öğrenciyi daha fazla okumaya sevk eder.

Onun istek ve azmini artırır ve onu, tadını aldığı iş için bir çalışma programı yapmaya teşvik eder. Bu noktaya gelmiş öğrenci, derece derece daha ileri, ama hep biraz çaba ile anlayabileceği kitaplar seçmelidir. Tekrar dikkati çekmekte fayda var. Dersten soğuma ve okumadan uzaklaşma, anlama ümidini kaybetmek ve kendi kapasitesinden şüpheye düşmek yüzündendir. İnsan kendisini yeniden küskünlüğe ve karamsarlığa sevk edecek nahoş bir işe doğal olarak el atmak istemez. Bu nedenle, bilgilerle bağlantıya geleceği için anlaşılacak düzeyde bir içerikle devam etmek gerekir. Her basamakta, o basamağa gelinceye kadar kazanılmış bilgilerle bağlantı kurulacağı için, bilinmeyenleri, önceki bilgilerle yorumlamak mümkün olacaktır. Sistemli olarak bu stratejiyle okuyan öğrenci, artık anladığını, ilgi duyduğunu ve dikkatini konu üzerinde toplayabildiğini görecektir. Böylelikle bir noktada artık kısır döngü kırılmış olacaktır.

Hiçbir öğrenci ve birey kendi gerçek kapasitesini kullanmamaktadır. Potansiyel kapasitenin son sınırı bilinemez. Fakat son sınırın, şu ana kadar gerçekleşmiş kabiliyetten daha yüksek olduğunu ortaya koyma şansı, bireyin kendi elindedir. Bir benzetme yaparak durumu açıklamak gerekirse, potansiyel kapasite bir tohumdur. Tohum şu ya da bu kalitede olabilir. Ama o tohumdan, kendi potansiyelinin elverdiği en iyi nitelikte bir bitki elde etme, toprak, iklim ve bakım koşullarına bağlıdır. Aynı tohum koşullara göre, iyi ya da kötü bir bitki meydana getirebilir. Tohum neyse odur. Ama aynı tohumla, koşullara göre çok değişik kalitelerde bitki elde edilebilir. Tohumun potansiyeli hiçbir koşulda bilinmeyeceğine göre, bu çeşitli kalitelerin hepsi, ideal koşullarda meydana gelecek kalitenin altında olacaktır. Bunun gibi öğrencilerin ve bizlerin potansiyel kapasitesi, yeteneği ne ise odur. Kimse doğuştan gelen potansiyel kapasitesini değiştiremez.

Ama ideal koşullara yaklaşarak, potansiyel kapasitesini daha büyük oranda gerçekleştirebilir. Yani koşulları olumlu yönde hazırlayarak, son sınırı bilinmeyen kendi potansiyel kapasitesini, şu andakinden daha yüksek bir başarı derecesine çevirebilir. [1] Sonuç olarak öğrencilerin şu anda gösterdiği performans ve başarı gerçek kapasitelerinin altında olduğu bir gerçektir, önemli olan bundan sonra içinde buldukları bu kısır döngüyü kırmalarında yardımcı olmaktır.

MOTİVASYON

Hepimizin bildiği bir gerçek var ki ; bizler ancak bizimle ilgili olanı sahiplenir ve onu benimseriz. Çocuklarımız için de bu gerçek geçerlidir. Gelmek istedikleri noktanın kendi yaşamları ve kendi seçimleri olduğunu hissettiklerinde buna ulaşma gayreti gösterecekler , bu sırada karşılaştıkları zorluklardan yılmayacaklardır. Motivasyon ancak bireyin kendi ihtiyaçları ve amaçları doğrultusunda olursa destekleyicidir. Ancak anne baba olarak sizler yaşamak isteyip de yaşayamadıklarınızdan ötürü onların geleceğini planlarsanız sonuç her iki taraf için de hayal kırıklığı stres ve çatışmalarla dolu olacaktır. Çocuklar yönlendirmeye ya da herhangi bir konu üzerinde bilgilendirmeye ihtiyaç duyduklarında onlara desteğimiz sevgi saygı ve güvenimizi vurgulayarak sunmalıyız.



ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI

Bireylerin yaşamdan beklentileri ya da amaçları birbirinden farklılık gösterir. Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek içinde öncelikle bir amacın belirlenmiş olması gereklidir. Belirlenen bu amacın açık , net kolay ve anlaşılır olması önemlidir. Etkili öğrenmenin gerçekleşmesi için öğrenilecek olanların planlanması da öğrenmeyi kolaylaştıracak ve belli bir düzen içerisinde sürdürülmesini sağlayacaktır.

Anne ve baba olarak belirlenen amaçlar için yapılacak olan bu çalışmanın bireyin kendi sorumluluğu olduğu vurgulanmalıdır. "Ders çalışman gerekiyor.", "Ne zaman derse başlayacaksın ?", "Yeterince çalışmadın.", "Hala televizyonun karşısında mısın?" gibi ifadeler yerine "Ders çalışma ile ilgili plan hazırlamış mıydın, programın nasıl gidiyor?" gibi ifadeler kullanılarak bu sorumluluğun çocuğa ait olduğu vurgulanabilir.

BAŞARI

Günlük yaşamımızda ne sık kullanırız başarı sözcüğünü başarılı öğrenci , başarılı iş adamı...

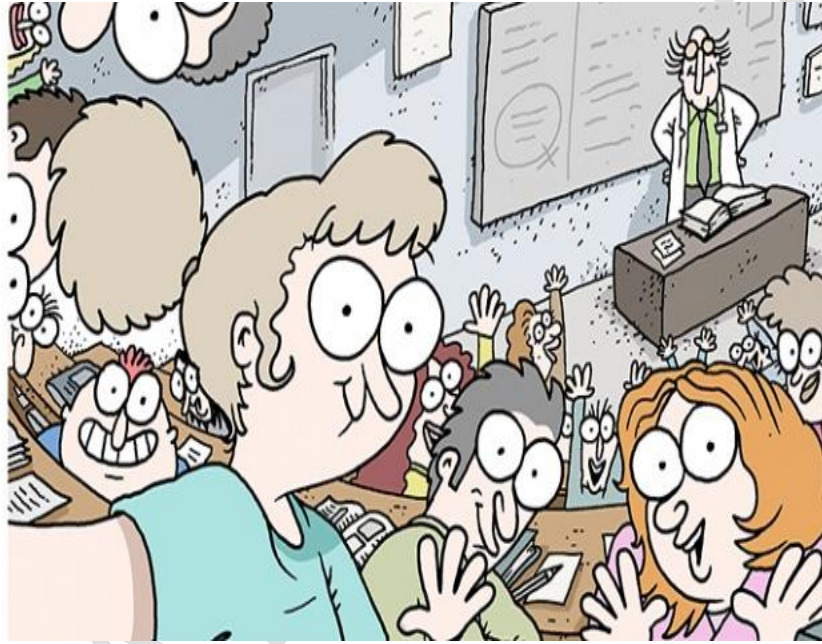
Sözlüğe baktığımızda ise başarının bir işi istenilen biçimde bitirmek anlamına geldiğini görürüz.Başarı her birey için doğası gereği mutlu olabilmek , haza ulaşma yollarından biridir.Bir başka deyişle "Başarı , gidilecek bir yerden ziyade bir yolculuktur."Her anne babanın en büyük arzusu çocuklarını kendilerinden daha iyi yerlerde görmektir.Elbetteki her bireyin de arzusu , gelişimi gösterip olduğu noktadan daha ileriye gitmektir.

Veliler olarak çocuklarımıza "Yapabileceğini düşündüğünden daha fazlasını yapamayacak bir insan yoktur."Düşüncesini yerleştirirsek, onlarda istenen noktaya hep birlikte ulaşacaklardır.

SINAV

Sınav , başarıyı ölçme ve değerlendirmede kullanılan bir araçtır.Sınav sadece çocuk ya da gençlerimizin değil, yaşamın her döneminde herkesin karşılaşabileceği bir ölçme aracıdır.Sınav hayattaki basamaklardan yalnızca biridir.Bir ölüm kalım savaşı değildir.

Hayat bir maratondur, bazen hızlı koşu gerektirir. Sınavlar , kesinlikle bir kişilik testi olarak algılanmamalıdır.Başarı beklenen her alanda olduğu gibi , sınavlarda da bir anda istenilen noktaya varılması tesadüftür.Anne- baba olarak unutulmaması



gerekli nokta :Sürekli olan başarıların , tesadüf olmadığıdır.

Önemli olan siz anne- babaların , çocuğunuza hayatı boyunca karşılaşabileceği sınavlar için gereken ilgi ,yetenek , bilgi ve becerileri kazandırmanın yanı sıra ; mücadeleden yılmayan , özgüvenli , gelişime açık tutumları da kazanabilmesine yardımcı olmanızdır.

Nigar ÇELİK
Atatürk Ortaokulu Rehber Öğretmeni