

VERİMLİ DERS ÇALIŞMANIN ALTIN KURALLARI

HERKES İÇİN GEÇERLİ OLAN VERİMLİ DERS ÇALIŞMA KURALLARI :

- 1-Öncelikle karar vermek gerekir. Ders çalışma bir iştir. Bu işe başlamak için onunla inatlaşmamak, istek gelmesini beklememek gerekir. “Karar verdiğiniz an” uygun andır.
- 2-Çalışılacak ders ve amaç belirlenmelidir. Çalışmaya harcanan zaman değil, o zamanda ne yapıldığı önemlidir. Aileler sık sık süreyi az bulurlar. Ama uzun süre masa başında oturmak demek, çalışmak demek değildir.
- 3-Çalışma ara verilerek yapıldığı zaman verimlidir. 45 dakikalık çalışma aralarına, 10 ar-15 er dakikalık dinlenme zamanları koyulmalıdır. Dikkat eksikliği olan çocuklarda oranlar değişebilir.
- 4-Başlarken nereden nereye ve ne süre çalışacağınızı saptamış olmalısınız.
- 5-Çalışma saatlerini en iyi öğrendiğiniz, dikkatinizin en iyi olduğu zamanlara göre ayarlayın. Yemekten hemen sonra, yorgun olduğunuz bir zaman başlamak için uygun zaman değildir.
- 6-Dinlenme; hava almak, su içmek, biraz ev içinde dolaşmak gibi aktiviteleri içerir. Arkadaşlarla telefonda konuşma, TV izleme, uyuma gibi şeyler geri dönüşü engeller. Dinlenmenin niteliği önemlidir.
- 7-Ders çalışma sırası da önemlidir. En verimli zamanda daha zorlanılan derslerin çalışılması, benzer derslerin art arda çalışılmayarak araya farklı dersler konulması verimi arttırır.
- 8-Ders çalışma bir çeşit kendi kendini disipline sokma yöntemidir. Dolayısıyla öncelikle ne kadar zamana sahip olduğunuzu bilmek ve bu zamanı, ders dışı aktiviteleri de hesaplayarak, en verimli şekilde nasıl kullanacağınızı planlamak gerekir.
- 9-Hafta içi ve hafta sonu için ayrı ayrı plan yapılmalıdır. Çünkü iki zaman dilimi yoğunlukla birbirinden farklı aktiviteleri içerir.
- 10-Ders çalışma planının üzerinize göre dikilmiş bir elbise gibi olması çok önemlidir. Aksi takdirde planladığınız aktivitelere ve zaman uymanız zorlaşır ve bu da motivasyonunuzu düşürebilir.
- 11-Zamanı planlarken daha önce bahsettiğimiz zaman planlama metotlarından yararlanabilirsiniz. Ancak basit bir örnek aşağıdaki gibi olabilir: Hafta içi okuldan geldikten sonra yatana kadar 6 saatim var. Bunun 1 saatini dinlenme ile geçirebilirim. Geriye 5 saatim kalır. Ailece akşam yemeği yemek bizim için önemlidir ve bu da sofranın

hazırlanması, yemek ve bulaşıkların kaldırılması da dahil olmak üzere 1 saatimi alır. Geriye 4 saatim kalır. Bu 4 saatin 2 saatini ders çalışarak harcayabilirim. Bu 2 saat ders içerisinde yarımşar saatlik 2 mola alacağım düşünülürse, dersle ilgili zamanım 3 saat olur. Kalan 1 saati de kendime ayırıyorum. Tv izleyebilirim, ailemle sohbet edebilirim, ya da kitap/dergi/gazete okuyabilirim.

12-Böyle bir plan yapıldığında yapılacak şeylerin sınırları ve saatler net bir biçimde ayarlanmış olur. Ancak gerektiğinde aktivitelerin yerini değiştirmek mümkündür.

13-Ders çalışırken dikkat edilmesi gereken bir nokta da bir dersin nasıl çalışıldığıdır. Bunun en verimli şekli Tekrar-Ödev/Test-Sonraki Konuya Hazırlık sırasını takip edebilmektir.

14-Derslerin günlük tekrarı bir bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe yani bilginin daha uzun süreli saklanıp gerektiğinde geri çağırabileceği yere gönderilmesi açısından önemlidir. Ayrıca araştırmalar kanıtlamıştır ki, toplu halde halde ve bir kez yapılan bir tekrara göre sık ve daha az miktarlarda yapılan tekrarların daha etkilidir.

15-Sonraki konuya göz atmak sınıfta ne anlatılacağını bilmeyi ve dolayısıyla anlatılacak olan materyali daha iyi dinleyip anlayabilmeyi sağlar.

16-Büyük tatilleri (Bayram, arayıp, yaz,vb) eksiklerinizi tespit edip tamamlamak için fırsatlar olarak değerlendirin.

17-Eksik tespit ederken detaycı olun. Bütün olarak bir konuyu bildiğinizi düşünebilirsiniz, ancak o konunun bir bölümü sizi daha çok zorluyordur. O vakit eksik konularınız arasına onu da alın.

18-Ders çalışırken kendinize çalışacağınız konu ile ilgili hedefler koyun. Bu bir süre hedefi (her dersi 45 dakika çalışmak) ya da çalışılacak materyal hedefi (bir ünite bitirmek ya da belli bir sayıda soru çözmüş olmak) olabilir.

19-Ders çalışma alışkanlığı kazanmakta zorlanan biriyseniz koyduğunuz hedefleri kademeli olarak artırmaya çalışın. Eğer 45 dakika dikkatinizi toplamak size zor geliyorsa yarım saatle başlayın ve giderek artırın. Küçük bir hedefle başlamak hiç başlamamaktan daha iyidir.

20-Ders çalışacağınız ortam sessiz, dikkatinizi dağıtacak şeylerden arındırılmış olmalıdır. Aynı şekilde çok rahatsız bir sandalyede ders çalışmak kadar çok rahat bir koltukta ders çalışmak da dikkat dağıtıcı olabilir. Dikkati mümkün olduğu kadar uyanık tutmak için masa başında ders çalışmak en uygundur.

21-Ders çalışırken sizi neyin böldüğü konusunda dürüst olun. Eğer cep telefonunuzsa bu süre içinde kapalı tutun, aklınız bilgisayarınızda kalıyorsa bağlantı kablosunu bir süreliğine çıkarıp evde farklı bir yere koyun hatta evdeki diğer

insanlardan birine verin.

22-Panik, çalışmanızın en büyük düşmanlarından biridir. Sakin olun ve koyduğunuz hedefe ulaşmaya çalışın.

23-Sizin için en uygun çalışma saatini belirlemeye çalışın. Bazı insanlar için sabahın erken saatleri uygundur, bazıları içinse akşam saatleri.

24-Özellikle sonrasında hatırlamakta güçlük çektiğiniz şeylerle ilgili kısa notlar alın ve görebileceğiniz bir yerde tutun. Bir şeyi okuyarak çalışıyorsanız altını çizin. Her bölüm sonuna o bölümle ilgili kısa notlar alın.

25-Size karmaşık gelen ve anlamakta ya da akılda tutmakta zorlandığınız şeyleri şemalaştırın ve bu şekilde çalışın. Bir teoriyi şekillerle ifade etmek ya da kronolojik sıralama yapmak işinize yarayabilir.

26-Öğrenmek istediğiniz şeyleri parçalara bölerek çalışın. Bir seferde bütün bir konuyu ya da materyali bitirmeye çalışmayın. Her gün o gün için belirlediğiniz kadarını çalışın.

27-Çalıştığınız konuyla ilgili notlar ya da taslaklarınızı yatmadan önce gözden geçirin.

28-İki sayısal veya iki sözel dersi arka arkaya çalışmamaya gayret edin.

29-Sizin fiziksel durumunuzu (çok aç ya da çok tok olmamak, yorgun ve uykusuz olmamak, vb.) ve çalıştığınız ortamın fiziksel durumunun (sıcaklık,dağınıklık, vb.) kontrol edin.

30-Sözel dersleri çalışırken atlas, grafik, şema, vb materyallerden yararlanmaya çalışın.

31-Çalışma yönteminiz içine soru sorma ve anlatmayı da ekleyin. Bunun için aileden birinden ya da bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz.

32-Bütün bir kitabı ya da materyali ezberlemeye çalışmak sadece vakit kaybettirir. Bunun yerine önemli kısımlarla ilgili notlar çıkarın ve bunların üzerinde yoğunlaşın.

33-Başlamak için beklemeyin (pazartesiye, önünüzdeki sınavın geçmesini, ikinci dönemi, vb). Ne kadar çabuk başlamaya karar verirseniz o kadar hızlı sonuç almaya başlarsınız.

DERS ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN KOŞULLAR

Çalışmak ne kadar çok istense de ve ne kadar iyi planlansa da bazı dış koşullar çalışmayı engelleyebilir.

1-Çalışılan yer çok önemlidir. Karışık, çok eşyalı, güzel manzaralı, duvarlarında bolca poster olan, TV bulunan bir oda çalışma odasından çok çalışamama odası haline gelecektir.

2-Çalışma masasının üstü de, oda kadar önemlidir. Koltuk, yatak üstünde çalışma verimli olmaz.Çalışma masada ve

sandalyesinde olmalıdır. Masanın üstü dikkat dağıtacak objelerden temizlenmeli, sadece ders araç gereçlerine yer verilmelidir.

3-Aklımız başka şeylere takılabilir. Dışarıdaki bir aktiviteye, ya da kendi hayallerimize. Dışarıdaki aktiviteden soyutlanmanın yolu uzak olmaktır. Kapı kapalı, sesler gelmediğinde dışarının cazibesi azalır. Hayallerimizi ise biraz ara vererek geçiştirebiliriz.

DERS ÇALIŞMA İÇİN ANNE BABALAR NE YAPSIN?

Çocuğun ders çalışmasında fizyolojik bir sorun yoksa, o zaman anne - babanın kendi tutumlarını gözden geçirmesinde yarar var. Çocuk okula başladığı andan itibaren ders çalışma, ödev yapma gibi konularda tüm sorumluluğu kendi üstüne alan bir ailenin, çocuğun birden bunun kendi sorunu olduğunu fark etmesini isteme hakkı olamamaktadır. Ailenin görevi en baştan, uygun ortamı hazırlamak, kararlı olmak ve kontrol etmektir. Onun yerine endişelenmek, ondan daha çok olayı sahiplenmek çocuğun ders çalışmayı ailesi için yapması gereken bir olay olarak algılamasına neden olur. O zaman çalışmayı aileye karşı kullanır. Yani onları mutlu etmek ya da isteklerine ulaşmak, kızdırmak için kullanmaya başlar. Oysa bu onun işidir ve olumlu, olumsuz sonuçlarına da katlanmalıdır. Ailenin evde devamlı "çalış, hadi lütfen çalış" demesi ya da bağırıp, kızması sonuçları değiştirmemektedir. Benzer şekilde rüşvet teklifi yanlış sonuçlara yol açar. Aileler ders çalışırsa çocuğa bir şeyler vaat ederler ve bunun adına "ödül" derler. Oysa bu rüşvettir. Ve çocuğa aslında yapmakla yükümlü olduğu bir işten kazanç sağlama yolunu açar. Benzer şekilde boşa yapılan tehditlerin de anlamı yoktur. Ders zamanı TV, bilgisayar, playstation gibi aktiviteleri kısıtlamak, kontrol etmek kadar, görev yapılmadığında bazı aktivitelerden mahrum ederek ceza vermek de ailelere düşmektedir. Sonuç olarak, herkes üstüne düşeni yapar, zamanında sorunlar belirlenir ve çözümler araştırılırsa ders çalışma evlerde bir kabus değil, verimli ve hoş zamanlar haline gelebilir.

ÖZEL BAŞAK KOLEJİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

