

ETKİLİ DERS ÇALIŞMA

M. Bengü ÖZTÜRK
Uzman Psikolog

8

ÜMRANİYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Öğrencilerin başarı ya da başarısızlıklarında birden çok etken bulunmaktadır. Öğrenciler arasında sosyo-ekonomik farklılıkların yanında ilgi, değer ve tutum gibi duyuşsal özellikler açısından da farklılıklar bulunmaktadır. Her bireyin, başkalarına benzeyen birtakım özellikleri yanında benzemeyen birtakım özelliklere de sahip olduğunu, özellikle okul ortamı düşünöldüğünde öğrencilerin çeşitli farklı özellikler gösterebileceklerini; öğrenmelerinde, zekâ, yetenek, kişilik özellikleri ve davranışlarında farklılıklar olabileceğini unutmamak gerekir.

Başarılı olmak için çok çalışmak tek başına yeterli olmayabilir. Çok çalıştıkları halde, etkili ders çalışma yöntemlerini kullanmamaları nedeniyle istediği sonuca ulaşamayan pek çok öğrenci vardır. Bu nedenle, öğrencilerin çalışırken etkili öğrenme konusunda bazı temel ilke ve yöntemler hakkında bilgi edinmeleri, başarıyı arttırmada yardımcı olacaktır.

- Tam anlaşılmamış konular
- Bilinçsizce, rastgele öğrendikleri bilgiler
- Aralıksız, uzun süre çalışma ile öğrenilenler
- Tekrarlanmayan bilgiler
- Mutsuz anlarda öğrenilenler
- Düşünölmeden ezberlenenler
- Olumsuz duygular uyandıran bilgiler
- Soyut, ilişkilendirmenin zor olduğu bilgiler

- Uykusuzken öğrenilenler
- İlgi ve bilgi alanına girmeyen bilgiler
- Stresli bir durumda öğrenilenler
- Çağrışım ilişkileri zayıf bilgiler
- Önemsiz olduğu düşünölen bilgiler
- Pasif dinleme ile öğrenilenler

Çabuk Unutulur...

- Kişiyeye anlamlı gelen, tam anlaşılmış bilgiler
- Bilinçli olarak hafızaya kaydedilenler
- Çok tekrarlanan bilgiler
- Mutlu, neşeliyken öğrenilenler
- İsteyerek, yüksek motivasyonla öğrenilenler
- Üzerinde düşünölerek öğrenilenler
- Somut bağlantılar kurulabilecek, görsel bilgiler
- Uykudan önce öğrenilip, sonra tekrar edilenler
- İlgi ve bilgi alanımıza giren bilgiler
- Stresiz bir ortamda öğrenilenler
- Öğrenilmiş bilgiler ile çok çağrışım yapan bilgiler
- Önemli olduğu düşünölen bilgiler
- Aktif dinleme ile öğrenilenler...

Çabuk Hatırlanır...

Okuma ve Öğrenme Hızını Kesen Zihinsel Bariyerler

Geçmişten getirdiğimiz bazı inanç ve önyargılar farklı bir okuma ve öğrenme yöntemine uyum sağlamamızı güçleştirir.

Şimdi bu zihinsel bariyerlerimizi hep birlikte tanıyıp hangi önlemleri almamız gerektiğini öğrenelim;

1.Kendinize ve Hedefe İnanma Konusunda Yetersizlik;

Hayatınızda neye inanırsanız o başınıza gelir. Yaşamınızda “acabalar”ınız varsa unutmayın ki onlar başarılarınızın hırsızıdır.

İnanç, emin olma durumudur. Hızlı okuma ve öğrenme sürecinde inanç, istenilen sonuçlara ulaşmamızın en büyük şartıdır. Ne olacağınızı, nasıl yaşayacağınızı inançlarınız belirler.

Başarının en önemli etkenlerinden biri ne istediğinizi net olarak bilmek ve ondan emin olmak, ona inanmaktır. Bu sonuçtan emin değilseniz bilin ki kendi potansiyelinizden de emin değilsinizdir.

Örneğin; bir dakikada 1000 kelime okumak ulaşılabilir bir seviyedir. Seminerlerde biz katılımcıya “Normal bir insanın beyni 1000 kelimeyi analiz edip

çok rahat algılayabilir” diyoruz. Ama katılımcı içinden “Haydi oradan! Okurum ama nasıl anlarım?” şeklinde şüphelere düşüyor. Bu da hızlı okuma egzersizlerinden verimli sonuç alınmasını daha yolun başında sekteye uğrattıyor.

2.Süreklilik ve İstikrar Gösterememek;

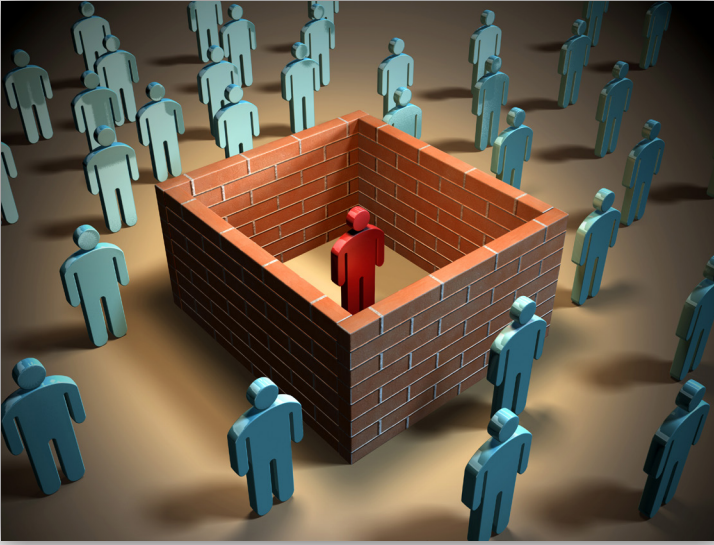
Unutmamalısınız ki her şeyin bir bedeli vardır. Hiçbir şey kendiliğinden olmaz, yokuş aşağı yuvarlanmak haricinde...

Herhangi bir becerinizi geliştirmek istiyorsanız kendinizi disiplin altına almak, çalışmalarınıza süreklilik ve istikrar kazandırmak zorundasınız.

3.Korkularımızdan Korkmak;

Korku, insanın en büyük düşmanıdır. Bu düşman hiçbir mantıklı gerekçeye dayanmadan hareket eder ve adeta bizi esir alır. Gerçekle yüzleştığımız zaman korktuğumuz şeyin aslında hiçbir geçerliliğinin olmadığını ve bize zaman kaybettirdiğini fark ederiz.

Okuma ve öğrenme sürecinde endişelenmek ya da korkmak size hiçbir şey kazandırmaz. Arabanın kaptanı sizsiniz. Sonucu şekillendirecek etken, tamamen sizin zihinsel tutumunuza bağlıdır.



4. Alışkanlıklar Arasındaki Rekabet;

Alışkanlıklarımız, düşünmeden yaptığımız davranışlardır. İyi yöndeki alışkanlıklarımız yaşamımıza süreklilik sağlar. Ama değiştirmek istediğimizde büyük bir direnç gösterirler.

Alışkanlıklarımız üzerinde düşünmeye gerek duymayız. Onlar tarafından sürüklenir dururuz. Bu akıntıya direnmedikçe, hareket ettiğimiz farkında olmayız.

Örneğin; 20 yaşına kadar pek de hızlı olmayan bir şekilde okuduğumuzu ve buna paralel olarak daha

az şey öğrendiğimizi varsayalım. Yedi yaşında okuma öğrendiysek 13 yıldır belli bir okuma ve öğrenme alışkanlığı edinmiş demektir.

Bunu değiştirmek de sandığınız kadar kolay olmayabilir. Yeni öğrenme yolları ve hızlı okuma metodları, alışkanlıklarınızın bir kısmından vazgeçmenizi gerektirebilir.

Öğrenme ve okumaya ilişkin yıllar öncesinden edindiğimiz alışkanlıklarımız da değişmemek için direnç gösterecektir. Çünkü, yeni bir alışkanlık edinirken eski alışkanlığınızla çakışma söz konusu olur.

Her insanın yaşamında binlerce başarı ya da başarısızlık vardır. Büyük başarılar küçük hedeflere ulaşmakla gerçekleşir. Okumada öncelikle ilkokulda edindiğimiz alışkanlığı değiştirmek gerekecek, bu da kolay olmayacaktır.

Yapmanız gereken de sabırlı ve ısrarcı olmak, yılmamak ve egzersizleri aksatmadan devam etmektir.

5. Okumanın Bir Alışkanlık Haline Gelmemesi;

Okuma becerisini kazanmaya karar verdiğinizde, okumayı günlük temel alışkanlıklarınızdan biri haline getirmelisiniz.

Okuma alışkanlığınız yoksa ve edinmek istiyorsanız; her gün bir gazete alın ve ilginizi çeken yerleri, köşe yazılarını okuyun.

Akademik ve dili ağır olan kitapları daha sonraya bırakın. Size uygun kitapları ancak siz seçebilirsiniz. Bunun için kitapçılara gezin. Hoşunuza giden ve dikkat çeken alanlarda kitaplar alın. En önemlisi de her gün kendinize 15 dakikalık okuma zamanı ayırın.

Okuma, yaşamımız için büyük bir dengeleyicidir. Okumak, bizi şu anda bulunduğumuz kişiden gelecekte olacağımız kişiye dönüştürür.

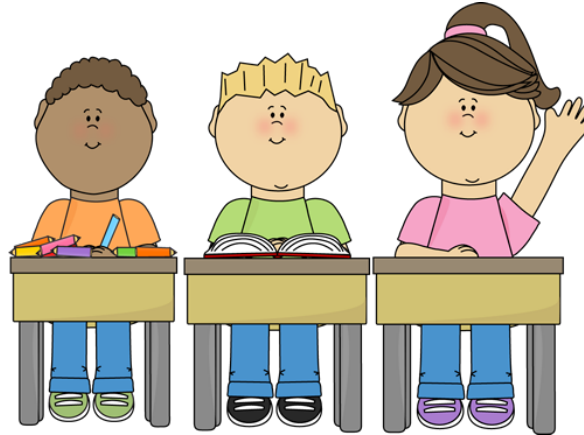
Tanıştığımız insanlar ve okuduğumuz kitaplar nasıl bir insan olacağımızı belirleyen en önemli faktörlerdir.

Kendi hedeflerinizi sorgulayın. Hedefleriniz arasında değişmek ve büyümek varsa okumak sizin hizmetinizdedir...

6. Kendi Kendini Sınırlandırmak;

Birçok akıllı yetişkin de sirkteki fil gibi davranır. Önceden edindikleri düşüncelere, hareketlere ve sonuçlara hapsolmuşlardır. Asla kendi koydukları sınırların ötesine geçemezler.

Birçok insan okuma ve öğrenme sürecinde filler gibi davranır. Zaman geçip farkında olmadıkları bir gelişme içine girmiş olsalar da yerlerinde saymaya devam ederler. Sahip olduklarının farkına varmamışlardır henüz... Kendilerini güçsüz ve beceriksiz hissederler.



Ders Çalışmayı Zevkli Hale Getirmenin 23 Yolu

Öğrenciler, saatlerce ders çalıştıkları halde istedikleri başarıyı elde edemediklerinden şikayet ederler. Ne kadar süre çalıştığınız kadar, nasıl, nerede, hangi yöntemleri kullanarak çalıştığınız da önemlidir. Kimi öğrenci konuya konsantre olamaz, kimileri içinse bazı dersler işkence halini alır. Bazıları bahaneler üreterek kaytarmanın yollarını arar. Siz de bir öğrenciyse ve ders çalışma konusunda sıkıntı yaşıyorsanız işte size verimli ders çalışmanın, kısa zamanda etkili öğrenmenin püf noktaları:

1. Çalışma **AMAC**ınızı saptayın.
2. Çalışma **ORTAMI**nı düzenleyin.
3. Derse başlamak ve dersi bitirmek için belirli bir **ZAMAN** yoktur.
4. Zamanı daha etkin ve verimli kullanabilmek adına kendinize bir **ÇALIŞMA PLANI** çıkarın.
5. Çalışma **SÜRESİ**nin **UZUNLUĞU**nu çalıştığınız **DERSE** ve **KONU**ya göre belirlemelisiniz.
6. Aniden çıkan bir işin planınızı aksatmaması için **ÇALIŞMA SAATLERİ**nizi değiştirerek uygulama yapabilirsiniz.

7. Çalıştığınız konuyla ilgili ilginç ve değişik örnekler bularak konuyu **İLGİNİZİ ÇEKECEK BİR FORM**a dönüştürün.

8. Kendinize güvenin, **OLUMLU** düşünün.

9. **DİKKAT TOPLAMA** egzersizleri yapın. Bu egzersizlerden sonra ders çalışmaya hemen geri dönün.

10. Konular arasında **MANTIKSAL ÇIKARIMLAR**da bulunarak veya **NEDEN-SONUÇ** ilişkileri kurarak çalıştıklarınızın kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz.

11. Çalışmanızın verimli olabilmesi için **HEDEFLERİ**nizi **BELİRLEMENİZ** gerekir.

12. Öncelikle **KISA SÜREDE BİTİREBİLECEĞİNİZ** çalışmalara zaman ayırın.

13. Ders çalışmaya başlamadan önce **KISA BİR SÜRE** dinlenin.

14. Okulda işlenecek ders hakkında kısa da olsa bir **ÖN ÇALIŞMA** yapın.

15. **KONULARI** önce **GENEL** hatlarıyla çalışın. Ayrıntılara sonra geçin.

16. Öğrendiklerinizin kalıcı hale gelmesi için uzun süreli hafızaya kaydedilmesi gerekir. Bunun için de öğrendiğiniz bilgileri **DÜZENLİ ARALIKLARLA** tekrar edin.

17. Ders çalışırken kısa süreli **ARALAR** verin. Mesela; her saat başı veya 50 dakikada 10-15 dakikalık molalar verin.

18. Sözel derslerde arkadaşlarınıza anlatmak, sayısal derslerde de farklı türde problemler çözmek öğrendiklerinizi kalıcı hale getirir.

19. Konuyu **NASIL ÇALIŞACAĞINIZI BELİRLEMEK** de önemli bir noktadır.

20. Çalışmanızda **ÇEŞİTLİLİĞE** yer verin. Uzun süre aynı ders üzerinde çalışmayın veya aynı etkinlikte bulunmayın.

21. Derse karşı **OLUMSUZ BİR TUTUM** varsa bunun nedenlerini araştırın ve bu tutumu değiştirmeye çalışın.

22. Zamandan kazanmak için her bilgiyi tekrarlamak yerine sadece **KONUNUN ÖNEMLİ VE GEREKLİ** kısımlarını tekrarlamak yararlı olacaktır.

23. Konuları tekrar ederken bilgiler arasında **ANLAMLI BAĞLAR** kurulabilir.

Öğrenmek için



Araştır



Sor



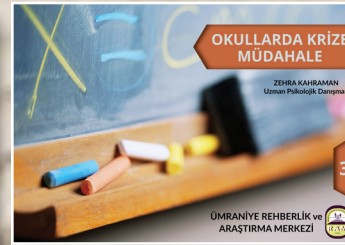
oku



Anlat



Tekrarla



**UMRANIYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

ADRES: Necip Fazıl Mah. Kemerdere Mevkii
Zarafet Sk. No:4 Yukarı Dudullu
Ümraniye/İSTANBUL

TELEFON: (0216) 508 11 37
BELGEGEÇER: (0216) 508 11 32