

BİLİNÇLİ VELİ – BAŞARILI ÖĞRENCİ

Akademik, duygusal ve sosyal alanlarda meydana gelen kalıcı değişikliklere öğrenme denir. Öğrenme yaşamın doğal bir parçasıdır. Bir bireyin dünyaya geldiği ilk andan itibaren öğrenme süreci başlar, hayat boyu devam eder ve gelişir. Akademik düzeyde öğrenilen yeni bilgiler ders içi etkinlikler, ödevler ve projelerle pekiştirilir. Bu çalışmalarda verim almak ve öğrenmeyi kalıcı hale getirmek için öğrencilerin verimli ders çalışma becerilerini kullanmaları gerekir.

Verimli Ders Çalışma Neleri Kapsar?

Verimli ders çalışma becerileri öncelikle hedef oluşturmakla, daha sonrasında çalışmakla ilgili motivasyona sahip olmakla, zamanı planlamak ve yönetebilmekle, çalışma ortamının uygun olmasıyla ve çalışmalar arasında kaliteli dinlenmeyi sağlamakla gelişir. Velilerimiz olarak zihninizde bu konularda sorular oluşuyor olabilir. Bu becerilerin nasıl kazanması ve alışkanlık haline gelmesi aynı zamanda sizlerin hangi noktalarda destek verebileceğinizle ilgili detaylı bilgi vereceğiz.

Hedef Oluşturmak

Verimli ders çalışma becerisini kazanabilmenin başında öncelikle öğrencinin neden çalışması gerektiğini bilmesi gerekir. Bu soruyu beraber yaptığınız sohbetler esnasında gündeme getirebilir ve cevabı kendisi bulmasında destek verebilirsiniz. Bu süreç kendisine hedefler koyması konusunda hazır olmasını ve bunun başarısına olan katkıları fark etmesini sağlayacaktır. Matthews tarafından hedef koymakla ilgili yapılan bir araştırma 267 katılımcı arasında hedeflerini somut bir şekilde belirleyen, bunu yazılı hale getiren ve süreç esnasında hedefleriyle ilgili bir yetişkinden destek alan katılımcıların sözel olarak hedef koyanlardan ve koyduğu hedefin basamaklarını takip etmeyen katılımcılardan daha çok verim aldığı ve başarılı olduğunu göstermiştir (Study for Setting Goal 2). Öğrencinin ilk olarak uzun vadeli hedefini oluşturmasının ve bunu yazılı hale getirmesinin hedeflerinin zihninde kalıcı hale gelmesinde önemli bir yeri vardır. Daha sonrasında bu hedefine yönelik kısa vadeli hedefler koymanın

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

hedefe giden yolun daha açık ve ulaşılabilir hale gelmesini sağlayacaktır. Örneğin; uzun vadeli hedef dönem sonunda matematik dersinden 90 ve üstü alacağım olabilirken, kısa vadeli hedef önümüzdeki quizden 85 puan ve üstü alacağım şeklinde olabilir.

Motivasyon

Öğrenme bir sonuç değil bir süreçtir. Bu süreçte öğrenci kimi zaman istediği başarıları elde ederken kimi zaman düşüşler yaşayabilir. Bu noktada kendisine koyduğu hedefi hatırlıyor olması oldukça önemlidir. Bu hedefe giden yolda duraksamalar yaşasa bile yolunda ilerlemesi konusunda motivasyonunu aktif kılacaktır. Öğrencilerde zaman zaman 'ben başaramayacağım', 'ben becerikli değilim' şeklinde duygu ve düşünceler oluşabilir. Bu yüzden yaşadığı süreçle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesi konusunda teşvik ve desteğimiz; anlaşıldığını ve bir dahaki sefer yapabilecekleriyle ilgili de kendini ifade etmesini, ek hedefler koymasını sağlayarak motivasyonunu olumlu yönde etkileyecektir.

Zamanı Planlamak ve Yönetmek

Masa başında çok oturmak çok çalışmak değildir. Önemli olan masa başında geçirilen zamanının kaliteli olmasıdır. Çalışmaya oturan bir öğrencinin başlangıçtaki dikkat süresi kuvvetlidir çünkü dopamin hormonu salgılama oranı yüksektir fakat 40-50 dk. sonra dikkat süresi azalmaya ve verimliliği düşmeye başlar çünkü dopamin hormonu salgısı düşmeye başlamıştır. Bunu göz önünde bulundurarak bir ders çalışma programı oluşturmak ve bu programı oluştururken pekişmesi gereken dersleri saptamak ve programda ona öncelik vermek fakat bununla birlikte her derse gereken önemi vermeyi unutmamak çalışma verimliliği artıran süreçlerdir.

Çalışma Ortamının Uygun Olması

Bildiğiniz üzere teknoloji çağından geçiyoruz. Telefon, tablet ve bilgisayarlar hayatımızın olmazsa olmaz parçaları oldu. Fakat bununla birlikte onları doğru ve sağlıklı kullanmak öğrencilerimizin akademik, duygusal ve sosyal gelişimi açısından kritik bir noktaya sahiptir.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından 12-18 yaş öğrenciler üzerinde yapılan araştırmanın sonucu gösteriyor ki öğrencilerin %65'i bir gün içerisinde teknolojiyle geçirdiği vaktin yoğunluğundan dolayı ders çalışmaya ve ödev yapmaya yeteri kadar vakit bulamıyor (Gök 176). Bu sebeple çalışma ortamında bu cihazların bulundurmamak, bunları mümkünse başka bir odaya koymak veya öğrencinin sizlere teslim etmesi çalışma verimliliğini artıracak süreçlerdir. Aynı zamanda çalışma ortamının aralıklarla havalandırılması ve aydınlık olması öğrencilerin dikkatlerini toparlamalarına yardımcı olacaktır.

Kaliteli Dinlenme

Ders çalışmaya 40-50 dk zaman verdikten sonra 10'ar dakikalık aralar vermek oldukça önemlidir. Bu aralar temiz hava almak, aile bireyleriyle sohbet etmek, müzik dinlemek, kitap okumak şeklinde değerlendirilebilir. Bu aktiviteler zihni dinlendirecek ve öğrencinin bir sonraki çalışma sürecine dikkatini ve motivasyonunu toparlayarak başlamasını sağlayacaktır. Bu süreçleri göz önünde bulundurarak öğrenciyi kaliteli dinleme konusunda teşvik etmemiz onun verimli ders çalışma becerilerini kuvvetlendirecektir.

Değerli velilerimiz, verimli ders çalışmanın başlangıç noktası bu konuyla ilgili bilinçli olmaktır. Belirttiğimiz süreçlere ne kadar önem verir, öğrencinin bu sürecinde yanında olduğumuzu hissettirir ve öğrenciyi teşvik edersek o kadar sağlıklı bir şekilde akademik, duygusal ve sosyal alanlarda gelişim göstermelerine yardımcı oluruz.

KAYNAKÇA

- Gardner, S., & Albee, D. Huffington Post cites Matthews' work on goal setting. *Dominican University of Colombia* (2015): 285.
- Gök, T. "The Positive and Negative Effects of Digital Technologies on Students' Learning." *The Eurasia Proceedings of Educational and Social Sciences 2* (2015): 173-177