

ALİ'Yİ TANIYOR MUSUNUZ?

Ali, cuma günü okuldan gelirken, bu hafta sonundan, önceki haftalardan eksik kalan derslerini tamamlamak ve önündeki hafta içindeki sınavlara hazırlanmak açısından çok iyi yararlanmaya karar vermişti. Bu sebeple cuma akşamüstünü ve geceyi çok iyi geçirdi. Evde müzik dinledi, internette gezindi ve geç saatte de yattı.

Cumartesi günü de arkadaşlarıyla beraber oldu, evin içinde gezindi, zamanın nasıl akıp gittiğini fark etmedi. Ders çalışmadığı için zaman zaman biraz rahatsızlık duyduğu oldu fakat, bunu: "Önümde koskoca bir pazar var", diyerek bastırdı. Pazar sabahı Ali, bu şartlar altında 8.30'da uyandı. Önce güzel bir tatil kahvaltısı yaptı. Sonra internete bir göz atıp ders çalışmaya karar verdi. İnternette gezinmeyi bitirdiğinde saat 10.30 olmuştu. TV'deki sabah sinemasına bir göz atıp çalışma odasına geçmeye karar verdi. Fakat film öyle güzel ve heyecanlıydı ki, önünde koskoca bir pazar gününün olduğunu düşünerek bu filmi izlemesinde bir sakınca olmadığına karar verdi. Film bittiğinde saat 12.30'du ve hafta içi günlerde bu saatte yemek yemeye alışmış olduğu için karnı acıktı. Annesinin özenle hazırladığı yemekleri yiyip, evdekilerle sohbet ettikten sonra çalışma odasına yöneldi. Fakat tam bu sırada TV'den naklen yayın programı başlamış ve haftanın en önemli maçı ekrana gelmişti. Bu maçı seyretmek için insanların birbirini çiğneyip dünyanın parasını verdiklerini düşününce, ayağına kadar gelen bu maçı seyretmemenin büyük kayıp olacağını düşündü. Maç biter bitmez sıkı bir şekilde çalışmaya başlamaya karar vererek, maçı izlemeye koyuldu. Naklen yayın bitip, Ali'nin kafası haftanın spor olayları ile doluyken, annesi çayı hazırladığını duyurdu. Ali çayı içip derse geçmenin daha doğru olacağına karar verdi. Çay bittiğinde Ali'nin üzerine bir ağırlık çökmüştü. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği ve çayla birlikte yenilenler Ali'yi gevşetmişti. Ali bu yorgunlukla "Nasıl olsa verimli çalışmam" diye düşündü ve dinlendikten sonra çalışmaya başlamaya karar verdi. Akşam 18:00 sıralarında Ali içindeki huzursuzluğu bastırmaya gayret ederek uyandığında, çalışma masasına yönelirken televizyonda en sevdiği dizilerden birinin başladığını duydu. Derse bundan sonra başlamaya ve sadece en önemli 2 dersi çalışmaya karar vererek TV'deki dizi filmi seyretti. Film bittiğinde akşam yemeği saati gelmişti. Yemeği yedikten sonra ise onca yükün altına girmek için vakit çok geçti. Çünkü o zaman haftaya uykusuz ve yorgun başlayacaktı. Bu sebeple Ali kendi kendine "Bugün çalışmadım, ama söz yarın çalışacağım" ve sıkıntılı ve huzursuz bir şekilde odasının yolunu tuttu. Ancak çalışmak için değil, uyumak için.

Şimdi size bir sorumuz var.

Hikâyemizde yer alan Ali'yi tanıyor musunuz?

BAŞARIYA GİDEN ADIMLAR

1. ADIM: YAŞAMI PLANLAMAK

SORU Niçin yaşamımı planlamam gerekiyor?

CEVAP: Yaşamını planlayan, hedefinin ne olduğunu bilen bir kişinin kendine olan güveni ve sonuca ulaşma şansı artar; başka şeylerin onu etkileme arzularına boyun eğmez. Çünkü onun bir planı vardır ve ne yapacağını bilir.

SORU: Neden ders çalışamıyoruz?

CEVAP: Ders çalışmaya başlamak için isteğimizin gelmesini bekliyoruz. Bununla ilgili olarak da;

- “Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışamıyorum”
- “Ders çalışmak içimden gelmiyor”
- “Bilmiyorum neden ama bir türlü dersin başına oturamıyorum....”

gibi yakınmaları dile getirip bütün yıl boyunca ders çalışmaya başlayabilmek için içimizden ders çalışma isteğimizin gelmesini bekleriz. Oysa ders çalışma davranışı «**isteğimize**» değil «**karar vermeye**» bağlıdır.

2.ADIM: DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK

- **SORU:** Ders çalışmaya karar verdim ama sürekli erteliyorum. 10 Dakika çalışıyorum sonra canım sıkılıyor, uykum geliyor ya da hayaller kurmaya başlıyorum; dolayısıyla dikkatimi toplayamıyorum. Çalışmak istiyorum ama bir türlü başaramıyorum.
- **ÇÖZÜM:** Ders çalışmaya başlar başlamaz uykusu gelen ya da yukarıdaki duygusal tepkileri yaşayan öğrencilere bu tepkilerin temelinde yatan gizli nedenleri bulmalı ve düzenli bir çalışma alışkanlığı oluşturmalıdır.

DERS ÇALIŞMA DAVRANIŞINI ETKİLEYEN OLUMSUZ İÇ ETKENLER

İNANÇLAR	DÜŞÜNCELER	DUYGULAR	SONUÇ
* Sınavı kazanmak için	* Bugün çok yorucu geçti.	* Kaygı	* Çalışmayı erteleme
çalışmam gerek.	* Biraz TV. Seyrettikten sonra çalışırım	* Yetersizlik	* Çalışmaya başlansa bile sürdürmememe
* Konuları biriktirmemeliyim	* Şu program bitsin hemen çalışacağım	* Panik	* Odaklanamama
ve tekrar etmeliyim.	* Önce bir şeyler yiyip sonra çalışacağım		* Uykunun gelmesi
* Derslere ön hazırlık yapmalıyım	* Yemekten sonra üzerime bir ağırlık çöktü, biraz dinlenip sonra çalışırım		* Hayallere dalma
	<ul style="list-style-type: none">Biraz müzik dinlersem hareketlenirim o zaman daha dinç kafayla çalışırım.Zaten günün yorgunluğu var en iyisi yarın sabah çalışmak.		* Sıkılma - Bıkkınlık

3.ADIM: DÜŞÜNCEDE ÜÇÜNCÜ BİR DİL OLUŞTURMAK

İNANÇ	DÜŞÜNCE	SONUÇ
TARİH DERSİNE ÇALIŞMAK ZORUNDAYIM (OLUMSUZ)	<ul style="list-style-type: none">*Konular çok uzun anlamıyorum.*Öğrenmem gerek, ama ben hep ezbere kaçıyorum.*Konular arasında bağlantı kuramıyorum.*Tarih dersini sevmiyorum bu yüzden çalışamıyorum.	Çalışma Motivasyonu Düşer, sıkıntı artar. Sonuç Olumsuz..!
TARİH DERSİNE ÇALIŞMAK İSTİYORUM (OLUMLU)	<ul style="list-style-type: none">*Her şeye rağmen; tarihten anlayabildiğim konular var.*Tarihten ne kadar çok soru çözebilirsem, sınavda o ölçüde başarılı olabilirim.* O halde tarih dersine daha çok zaman ayıracağım ve daha fazla soru ve test çözeceğim.	Ders çalışmaya karşı motivasyonun yükselmesi. Sonuç Olumlu...!

4. ADIM: ÇALIŞMA ORTAMINI KONTROL ETMEK

- Her gün aynı saatte ders çalışmaya başlanmalıdır.
- Her zaman aynı masada ders çalışılmalıdır ve ders çalışılan masada, dersten başka hiçbir şey yapılmamalıdır.
- Çalışma masasının üstünde sadece ders çalışmak için gereken materyaller olmalıdır.
- Ne rahat bir koltukta ne de çok rahatsız bir sandalyede oturulmalıdır.
- Olanaklar elverdiğince gürültüsüz bir yerde çalışılmalıdır.
- Ders çalışmayı bölen durumlar çalışmayı engelliyorsa ortadan kaldırılmalıdır.
- Ders çalışırken müzik dinlenmemeli yemek yenmemeli sakız çiğnenmemelidir. Ne kadar kabul etmeseniz de tüm bunlar dikkatinizin yoğunluğunu azaltacaktır. Ancak aç, yorgun olarak ders çalışılmamalıdır.

5. ADIM: ZAMANI PLANLAMAK

- Genelde birçoğumuz sık sık çalışmayı bir yük sayıp zamanımızı ve dikkatimizi daha eğlenceli uğraşlara ayırırız. Sınav yaklaştığında ise kaygılanır ve panik içinde çalışmaya başlarız. Dinlenmeye, eğlenmeye vaktimiz olmaz, aceleyle okuduğumuz bilgiler özümsemez (dayanıklı bilgi haline dönüşmez). Tedirgin, hırçın, yorgun oluruz. Sonuç olarak sınavlarda istediğimiz başarıyı gösteremez ve hayal kırıklığı yaşarız.
- Bu durum bizde çalışmaya karşı daha olumsuz duygular hissetmemize neden olur. Kısır bir başarısızlık çemberine düşmüş oluruz.

- SORU: Peki, bu kısır döngüyü nasıl kaldırabiliriz?
- CEVAP: Zamanı planlamak.

Planlamayı iki bölümde ele almak gerekir.

1. Günlük zamanı planlamak
2. Ders çalışmaya ayrılan zamanı planlamak

1. GÜNLÜK ZAMANI PLANLAMAK

Günlük zamanı planlamadan önce kendi kendimize bu soruları sormalı, ufak notlar almalıyız

- 1. Okuldan eve kaçta geliyorum?
- Okuldan eve gelir gelmez bir şeyler yiyor muyum? Aşağı yukarı bu ne kadar zamanımı alıyor.
- Bir oturuşta masada dikkatimi toplayarak ne kadar çalışabiliyorum?
- Ekstra bir çalışmam varsa saatleri nedir?
- Akşam yemeğini hangi saatlerde yiyorum?
- Hangi saatlerde TV izliyorum?
- Saat kaçta uykum geliyor?
- Boş zaman olarak kendime ne kadar zaman ayırıyorum ve boş zamanlarımda neler yapıyorum,

Tüm bu soruları yanıtladıktan sonra, günü üç ana bölüme ayırabiliriz:

- Uyanma - Öğle arası
- Öğle - Akşam arası
- Akşam - Uyku arası
- Bu aralara öncelikle yukarıda ki yanıtlarımızı saat saat yerleştirmeli, böylelikle bir gün boyunca neye ne kadar zaman ayırıyoruz, zamanımızın ne kadarını bu faaliyetler alıyor belirlemeliyiz.

SAATLER**GÜNLÜK PLAN**

OKULDA GEÇEN ZAMAN

EVE GELİŞ

YEMEK + DİNLENMEK

DERS

DERS

MOLA

DERS

YEMEK

TV – MÜZİK – KİTAP OKUMA- OYUN – EĞLENCE

DERS

DERS

GÜNLÜK TEKRAR

UYKU

2. DERS ÇALIŞMAYA AYRILAN ZAMANI PLANLAMAK

Program yapmanın ikinci bölümü, ders çalışmaya ayrılan zamanı (derslerin ağırlığına göre) planlamaktır. Burada esas olan o dersin kapsayacağı zamanı tahmin etmek ve programlamaktır. Peki bunu yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

- Her gün aynı saate derse başlamalıyız (hafta sonu farklı olabilir).
- Okuldan eve geldiğimizde kendimize dinlenmek için mutlaka en az yarım saat ayırmalı hemen derse başlamamalıyız.
- En fazla 45 – 50 dk'lık bloklar halinde ders çalışılmalı sonrasında 10 – 15 dk. mola verilmelidir. Eğer dikkatimiz çabuk dağılıyorsa yarım saatlik sürelerle çalışmalı her yarım saatlik süreden sonra kendimize dinlenme hakkı tanınmalıdır.
- İki ya da üç tane blok çalışmadan sonra 45 dk'lık uzun bir ara vermeliyiz.
- Gün sonunda mutlaka o gün çalıştığımız konuları tekrar etmeli o derslerle ilgili olanaklar elverdiğince örnek soru / test çözmeliyiz. Düzenli olarak yapacağımız bu tekrarlara temel oluşturacak bir not tutma sistemi geliştirmeliyiz.
- Gün içinde bize en zor gelen dersten en kolay derse doğru çalışmak en verimli çalışma düzenidir.
- Günlük çalışma planımızı haftanın her gününü (Cumartesi – Pazar dâhil) içine alacak biçimde geliştirmeliyiz. Hafta sonu bir günü tüm hafta boyunca çalıştığımız konuların tekrarını yaparak ve test çözerek geçirmeliyiz. Diğer günü ise boş zamanlarımızı değerlendirmek için kullanabiliriz.

6. ADIM: TEKRAR

- İlk başta başladığınız bir çalışmayı tekrar etmeniz biraz zor gibi görülebilir. Çođu insan ilk tekrar denemesinde yaşadığı zorluktan dolayı tekrar etmekten vazgeçer. Bunların başarılı olması düşünülemez. Yapılmayan tekrarlar ileride birikmiş bir yük olarak karşınıza çıkacaktır. Öđrencilerden řu tür yakınmaları duyarız. Konular anlatılırken anlıyoruz, belli bir zaman geçince o konu ile ilgili çıkan soruları cevaplamakta zorlanıyoruz. Acaba bunun sebebi nedir. İlk başta konu anlatıldığında sorulan bir soruya cevap vermek kolaydır. Çünkü bilgi hafızada canlılığını korumaktadır. Zaman geçince o bilginin canlılığı hafızadan gittiği için soruları cevaplamada zorlanmaktasınız.

İNSAN ÖĞRENDİKLERİNİ ÇOK ÇABUK UNUTUR!..

- 20 Dk. -----→ % 50'si
- 60 Dk. -----→ % 70'i
- Gün sonunda -----→ % 80'ini

Bu durum hafızanın genel özelliğinden kaynaklanıyor. O zaman soruları cevaplandıramama nedeni o konuyu algılama yetersizliğinden ziyade hatırlayamama nedeninden kaynaklanmaktadır. Sadece gereken tekrarları yapmamanızdan kaynaklanıyor. Düzenli tekrar hatırlama problemini en aza indirir.

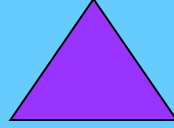
EN ÇOK NELERİ UNUTURUZ!!

- Adlar
- Rakamlar ve tarihler
- İstenmeyen şeyler
- Zor öğrenilmiş, tam olarak kavranmamış konular
- İnançlarımıza, önyargılarımıza ters düşen gerçekler
- Yorgun, hasta, isteksiz ve sıkıntılı anlarımızda öğrenmeye çalıştığımız bilgiler
- Uzunca bir süre çalışarak, ara vermeden öğrendiklerimiz
- Anlayamadığımız ve bize anlamsız gelen konular

GÜÇ ÜÇLEMESİ – Hedefin Gücü

Ada – Gemi – Sahil

Bermuda Şeytan Üçgeni



Erdem Koleji



Erdem Gemisi

Kayalıklar



Ege

İTÜ
Boğaziçi

Ankara

ODTÜ
Hacettepe Üni.

Üniversite
Sahilleri

ERİYEN ZAMAN

Geri kazanılamayan tek şey zamandır

