

***VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ***

VELİ BÜLTENİ

ZARA MEHMET HABİB SOLUK FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Anne, baba ve öğretmenlerin öğrencilerden beklentisi onların ‘’ derslerine çok çalışıp, başarılı olmaları ‘’yönündedir.

Beklenti böyle olunca başarısızlığın nedeni yeterince çalışmamak olarak görülmekte ve öğrenciden sürekli daha çok çalışması istenmektedir.

Oysa gerekli olan ‘’bilinçsizce çok çalışmak’’ değil verimli ders çalışma yollarını iyi bilerek ona göre etkili çalışmaktır.

Başarıya gide Başa Başarıya giden yol çok çalışmaktan değil verimli-etkili çalışmaktan geçmektedir.

rıya giden yol çok çalışmaktan değil verimli-etkili çalışmaktan geçmektedir.

n yol çok çalışmaktan değil verimli-etkili çalışmaktan geçmektedir.

* Verimli ders çalışmak, bir amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır.
* Verimli ders çalışmak için öğrencinin yapması gerekenler;

Planlı programlı çalışmak

Not tutmak

Hedef belirlemek

Önce konu çalışılıp sonra sorusunu çözmek

Odaklanma

Derse başlarken masada araç gereçleri bulundurmalı

Çalışma ortamı ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalı

Çalışma ortamının ışığı ne çok az ne de çok fazla olmalı

Sağlıklı beslenme

Anlamadığı yerde soru sormak

Test çözmek

Derse hazır gitmek

Etkin dinlemek

Tekrar yapmak

Düzenli kitap okumak

Derse aktif katılmak

Masa başında çalışmak

****

 **24 saat içinde tekrarlanmayan bilginin %40'ı, 1 ay sonra ise %5'i hafızamızda kalmaktadır. Bu yüzden aralıklı tekrar yapmak önem arz etmektedir.**

# **ÖĞRENCİLERİN DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI KAZANMALARINDA**

# **ANNE BABALARA DÜŞEN GÖREVLER**

* Öncelikle çocuğunuza ders çalışması için evde; ısı, ışık bakımından yeterli, gürültüsüz, çocuğu ders çalışmaya motive edecek uygun bir ortam hazırlayın.
* Verimli çalışma, sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Bu işin öznesi her ne kadar öğrenci olsa da başarıya yalnızca öğrencinin çalışmasıyla değil ailenin ,öğretmenin ve öğrencinin birlikte çalışmasıyla ulaşılır. Okulda ve sınavlarda başarıya ulaşmak aslında bir ekip işidir. Ebeveynler, çocuğun başarı düzeyi ne olursa olsun, çocuklarına sevgisini hissettirmelidir. Çocuk kendi gerçekleri içinde değerlendirilmelidir. Diğerleriyle kıyaslamak yerine çocuğa inanıldığını hissettirmek gerekir.
* Eğer çocuklarınızın çalışmasını istiyorsanız öncelikle neden, niçin çalışmalıyım sorusuna cevap bulmalı yani bir hedef belirlemeliyiz. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefleri çocuğunuzla birlikte belirlemek ve o hedefi çalışma ortamındaki uygun bir yere asmakla işe başlayabilirsiniz. Yalnız hedefler; gerçekçi, uygulanabilir ve çocuğun kapasitesine uygun hedefler olmalıdır. Bu yıl zayıf almadan sınıfı geçmek ya da takdir belgesi ile sınıfı geçmek; nitelikli bir liseye yerleşmek; ileride alanında uzman bir doktor olmak, milli sporcu olmak, olimpiyatlara katılmak gibi kısa-orta-uzun vadeli hedefler belirleyebilirsiniz.
* Çocuğa ödevlerinin asıl amacının; verilen bir işin sorumluluğunu üstlenme ve onu kendi başına yapabilme olduğu açıklayın.
* Çocuğunuzdan ders çalıştığı sürece, onun dikkatini dağıtacak başka işler yapmasını istemeyin. Evde onun sorumluluğunda olan işleri ders dışında yapabileceği zamanlarda yapması için yönlendirin.
* Çocuğunuzun başarısında önemli etkenlerden bir tanesi de düzenli ve uyumlu bir aile hayatıdır. Çocuğunuzun düzenli yemek yemesine ve uykusunu almasına özen gösterin.
* Çocuklarınıza sürekli ders çalışmaları için baskı yapmayın. Çocuklarınızı resim, müzik ve spor gibi diğer sosyal faaliyetlere de yönlendirin. Sadece bilişsel yönü değil çocuğunuzun sosyal yönünün de gelişmesi gerekmektedir.
* Çocuğunuz derslerle ilgili bir şey sorduğunda onu iyi dinleyin ve alaycı, aşağılayıcı, hor görücü olmadan yumuşak bir ses tonu ile cevap verin. Bilmiyorsanız beraber araştırmayı teklif edebilirsiniz.
* Anne baba olarak, çocuğunuz ders çalışırken ya da sınava hazırlandığı sırada, onun çalışma isteğini artırmak ve onu çalışmaya teşvik etmek için kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçının. Özellikle başka insanlarla karşılaştırma yapmak öğrencilerde motivasyon düşüklüğüne neden olmakta bu da akademik performans düşüklüğüne sebebiyet vermektedir.
* Bu kadar çalışmayla kazanamazsın...”, “Bu kafayla gidersen zor kazanırsın...” gibi ifadeler kullanmakla çocuğunuzun daha çok çalışmasını sağlayamayacak aksine onun kendine olan güvenini azaltacaksınız. Bunun sonunda ortaya çıkan kaygı, başarıyı olumsuz yönde etkileyen kaygıdır ve çocuğunuz için bununla başa çıkmak oldukça zor olacaktır.

**Kaynakça**

# Ebeveyn Akademi Veli e-Bülteni | 9.Sayı: Çocuğum Çok Çalışıyor Ama Olmuyor, Terapötik Akademi, 2021.