

İkitelli Ortaokulu Rehberlik Servisi Bülteni



Ders çalışmayla ilgili **en büyük yanlışlardan birisi sanki her insan ders çalışma becerisiyle doğar** ve ne zaman canı isterse, istediği yerden güzel bir disiplinle, çalışmayla o sürece başlayabilir.



Bu çok büyük bir yanılgıdır. Sanılanın aksine ders çalışma becerisi doğuştan gelen bir özellik değil **sonradan kazanılan bir beceridir.**

Hatta birçok öğrenci belki de lise çağına kadar ders çalışma alışkanlığı kazanamamış olabilir.

Peki bu durumda ne yapabiliriz?

Eğer öğrencinin ders çalışma alışkanlığı yoksa öğrenim hayatının sonuna kadar böyle mi devam etmelidir?

Yoksa ders çalışma alışkanlığı sonradan kazanılabilir mi?

Elbette bu alışkanlık sonradan kazanılabilir. Fakat bu süreçte birkaç önemli bileşen vardır.

1 MOTİVASYON

Motivasyonu insan davranışlarının ortaya çıkmasında rol alan **itici güç** olarak tanımlayabiliriz. Ders çalışmak için içsel motivasyona sahip değilseniz sadece zorunluluktan ders çalıştığınızı düşünüyorsanız ders çalışma alışkanlığı kazanmanız zor olacaktır. Gerekli motivasyonu sağlamak için hedef belirlemeli ve **"Ne için ders çalışıyorum?"** sorusuna cevap vermelisiniz.



2 HEDEF BELİRLEME

Hedefsizlik nereye gideceğinizi bilmeden yola çıkmak gibidir. Zaman kaybına, kararsızlığa ve kolayca yoldan sapmaya neden olacaktır.

Hedef belirlemek ise güzergahı belli olan, durakları, moları ve varış noktası olan bir seyahat planı gibidir.

Uzun ve kısa vadeli hedefler belirlemeliyiz. Kısa vadeli hedefleri tamamladıkça uzun vadeli hedefimize bir adım daha yaklaşmış olmalıyız.



3 ERTELEME

Erteleme alışkanlığı, ders çalışmanın önündeki en büyük engellerden biridir. Eğer çalışmanız gereken dersleri ve çözmeniz gereken testleri bitirmeyi sürekli erteliyorsanız hedefinize ulaşmanız zorlaşacaktır. **Bu tip durumlarda kendinize hedefinizi hatırlatabilir ve ders çalışma amacınızı fark edebilirsiniz.** Böylece ders çalışma alışkanlığı kazanmak kolaylaşacaktır.

İkitelli Ortaokulu Rehberlik Servisi Bülteni

4 ÇALIŞMA PROGRAMI

Ders çalışma programı hazırlamak hem motivasyonunuzu artırır hem erteleme alışkanlığını bırakmanızı sağlar hem de ders çalışma alışkanlığı kazanmanıza yardımcı olur. **Ders çalışma programı hazırladığınızda hangi gün, hangi saatte, hangi derse ve konuya çalışacağınız belli olur.** Böylece o gün hangi işleri yapmanız gerektiği üzerine kafa yorup vakit kaybetmemiş olursunuz.



6 ENGELLER

Ders çalışma alışkanlığı kazanamamanın önündeki en büyük engellerden biri, ders çalışmayı engelleyen faktörlerle karşılaşmaktır. **Örneğin aşırı stres ve kaygı, zaman yönetimi yapamamak gibi içsel nedenler ya da gürültü, aşırı sıcak, düzenli bir çalışma ortamının olmaması gibi dışsal nedenler ders çalışmanızı engelleyebilir.** Önemli olan, bu etkenleri fark etmek ve olabildiğince bu sorunlara yönelik çözüm geliştirmektir.



5 ÖĞRENME AMACI

Öğrenmeniz gereken konuların günlük yaşamdaki yerini ve amacını bildiğiniz zaman bir dersi anlamak daha kolay hale gelecektir. Örneğin İnkılap dersinin günümüz dünyasını anlamaya, Fen dersinin yaşamı kolaylaştıran yeni teknolojik ürünler geliştirmeye yardımcı olduğunu bilmek, bilgilerin akılda tutulmasını kolaylaştırır. **Böylece yeni bir şeyler öğrenmenin keyifli bir aktivite olduğunu anlar ve ders çalışma alışkanlığı kazanabilirsiniz.**

7 DİKKAT SÜRESİ

Bazı öğrencilerin dikkat seviyesi daha gelişmiştir ancak bazıları dikkatini uzun süre bir noktaya odaklamakta zorluk çeker. **Siz de odaklanma sorunu yaşıyorsanız ders çalışma sürenizi buna göre ayarlamanız gerekir.** Kendinizi illa 40 dakika ders çalışıp 5 dakika mola vermek zorunda hissetmeyin. Belki 25 dakika ders çalışmak ve 5 dakika mola vermek sizin için daha uygun olabilir. Kendinize uygun olan süreyi keşfedip bu süreyi baz alarak kendinize bir sistem oluşturabilirsiniz.