



Değerli Velilerimiz;

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü olarak öğrencilerimiz ile bu ay içerisinde yaptığımız rehberlik derslerimizde planlı programlı, hedefe yönelik verimli çalışma yöntemleri üzerinde durduk. Doğru çalışma yöntemleriyle başarıyı yakalamak için hem öğrenci hem ebeveynler olarak üzerimize düşen görevler nelerdir? Bu konuları derlediğimiz bir bülten hazırladık.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Zihnin Dağılmasına Yol Açan İç Sebepler:

Hayal Kurmak
Endişeler

Zihnin Dağılmasına Yol Açan Dış Sebepler:

Televizyon telefon
Müzik Dinleyerek Ders Çalışmak
Fazla Rahat Ortamda Çalışmak(yatarak vb.)

Peki Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Nelerdir?

- 1) Planlı ve programlı çalışma
- 2) Zamanı değersizleştiren aktiviteler
- 3) Zamanı İyi Planlama
- 4) Çalışma Ortamının Düzenlenmesi
- 5) Not Tutma
- 6) Aktif Dinleme
- 7) Özet Çıkarma
- 8) Güdülenme
- 9) Tekrar
- 10) Derse Hazırlıklı Gelme



➡ **Ders ve ödev disiplini nasıl sağlanır?**

Ders çalışmak uygun fiziki şartların ve disiplinin sağlanması ile verilecek sorumluluklar neticesinde kazanılabilecek bir alışkanlıktır.

Bu konuda ebeveynlere elbette önemli görevler düşmektedir.

Bunların başında; çocukların merak ve başarıma azminin takdir edilmesi ve çocukların her zaman desteklenmesi gelmektedir.

Özgüven, merak, takdir ve motivasyon çocuğun derse olan ilgisini olumlu etkileyecektir. Çocuk denemekten korkmayacak ve başarılı olmak için daha çok gayret edecektir.



- ✓ Ders çalışmak aslında birçok çocuk için oldukça emek isteyen ve zor bir görevdir. Bu nedenle çocuklar işten kaçabildikleri kadar kaçmaya çalışırlar. Bunun yanında günümüzdeki teknolojik aletlerin (bilgisayar, cep telefonu, playstation) ve sosyal medyanın etkisi bu zorluğu daha da artırmaktadır. Çocukların ilgisini çeken ve ona keyif veren uyaran varken çocuğun ödev yapmasını beklemek elbette oldukça zordur. Fakat burada önemli olan husus, çocukları tamamen bu uyaranlardan uzak tutmak yerine kontrollü ve sınırlı sürelerde onların vakit geçirmelerini sağlamaktır.
- ✓ Ders çalışma süreleri çocuğun gelişimine uygun şekilde kısa molalar ile bölündüğünde daha faydalı olacaktır. Ders çalışma süreci ortaokul öğrencileri için 35-40 dakikaya kadar çıkartılabilir. Molalar ise on dakika olmalı ve molada iken çocuk telefon ve televizyon gibi dış uyaranlarla vakit geçirmemelidir. Aksi halde mola süresi kontrolsüz bir şekilde uzayacaktır.
- ✓ Çocuğumuzla hazırladığımız çalışma programı evde görülebilecek birkaç yere asılarak çocuğun motive edilmesi sağlanmalıdır. Bu çalışma aynı zamanda kendini takip etmesini ve yapacağı işleri planlayıp, plana sadık kalarak yaptığında nasıl da her şeyin kolaylaştığını görmesini sağlayacaktır.
- ✓ Tek başına ödev yapabilme, çocuk için önemli bir gelişim basamağıdır. Bu süreçte tabii ki ailelerin desteği gerekir ancak gerektiğinden fazla dahil olmanın tehlikeleri vardır. Ödevde başlama, ödevin ne olduğunu anlama, ödev kontrolü konularında ebeveynler düzenleyici olabilir. Daha sonra çocuğun yanından ayrılarak çocuğun ödevi ile kendisinin uğraşmasına fırsat tanınmalıdır. Çocuk, ebeveynlerinden yardım istediğinde buna karşılık bulması sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi için gereklidir.
- ✓ Anne-babasının fazla müdahalesi olmadan ödevini yapabilen çocuğun; sorumluluk bilinci, planlama ve organizasyon becerileri, sorun çözme becerisi ve bağımsız çalışabilme becerisi gelişmiştir.
- ✓ Çocuğun okula mükemmel ödev götürmesi amaçlanmamalıdır. Öğretmen çocuğun ödevlerine baktığında eksik ve yapılmayan noktaları görmeli ki anlaşılmayan noktalarda çocuğa destek olabilsin.

➡ **Ders Çalışmayı Sevmeyen Bir Çocuğa Ebeveyn Nasıl Bir Tutum Sergilemeli?**

Ebeveynlerinden ders çalışmanın gerekliliği konusunda çok fazla uyarı alan çocukların ders çalışmaya dirençli olabildikleri unutulmamalıdır. Çünkü çocuk bunu bir meydan okuma gibi

algılayacak ve ödev yapmama, ders çalışmama konusunda geri adım atmayacaktır. Bu yüzden çocuğumuzu karşımıza alacak cümleler kurmaktan uzak durmalıyız.

Öncelikle ders çalışmanın bir sorumluluk olduğunun bilincinde olmaları için;

- ✓ Çocuğun ders çalışabilmesi için uygun fiziki ortam hazırlanmalıdır. Çocuğun dikkatini dağıtabilecek dış uyaranlardan (televizyon, telefon konuşmaları, kardeşi vb) uzak bir alan seçilmelidir.
- ✓ Ders çalışma düzeni, programı oturtulması önemlidir.
- ✓ Çocuğun ders çalışması için değişmeyecek bir rutin oluşturulmalıdır. Böylece çocuk ne zaman ders çalışması gerektiğinin farkında olacaktır.
- ✓ Çocuğun ödevine başlamadan ihtiyaçlarını karşılaması, ödevini bölünmeden yapabilmesine yardımcı olacaktır.(dinlenme, yemek yeme vb.)
- ✓ Çocuk ile ortak karar verildikten sonra istisnalar dışında bu düzen bozulmamalı. Hem ebeveyn hem de çocuk disiplin içinde hareket etmelidir.
- ✓ Ebeveynlerin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olarak cesaretlendirici ve destekleyici bir tutum sergilemeleri önemlidir.
- ✓ Çocuğa empati ile yaklaşılması gerekir. Çocuk okuldan geldiği anda “‘Hemen derse oturuyorsun.” gibi ifadelerden kaçınılmalıdır.
- ✓ Çocuğa, günün nasıl geçtiği sorulabilir veya farklı konularda sohbet edilebilir. Ona gün içinde en çok neye güldüğü sorulabilir. Çocuk, okuldan geldiğinde sorgulandığını hissetmemelidir.
- ✓ Çocuğun cep telefonuna bakarken, tablet veya televizyondan bir şey izlerken ödev yapmasına izin verilmemelidir. Bu tür teknolojik aletler ile çalışan çocukların çalışma kalitelerinde düşüş olduğu gibi çocuklarda odaklanma sorunları da ortaya çıkmaktadır
- ✓ Çocuklar özellikle anlamadıkları veya başarılı olamayacaklarını düşündükleri konularda ders çalışmaktan kaçınırlar. Bu nedenle çocuğun özellikle hangi konuları sevemediğine dikkat edip, o konularda destek olunması ders çalışmaya onu motive edecektir.

Son olarak, tüm çabalara rağmen çocuğun ders çalışmaya istekli olmaması mutlaka öğretmeni ile görüşülmeli ve ortak bir tutum içerisinde hareket edilmelidir.

