



Söğütlu Çok Programlı Anadolu Lisesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi



Verimli Ders Çalışma Teknikleri
Veli Broşürü

Yaşantılar sonucu davranışlarda meydana gelen kalıcı değişikliklere öğrenme denir. Öğrenme yaşamın doğal bir parçasıdır ve hayat boyu devam eder.

Bu bağlamda etkili ders çalışma becerileri; eksiklerini fark edebilme, zamanı planlayabilme ve yönetebilme, hedef oluşturabilme ve etkili çalışma yöntemlerini kapsar.

Çalışma alışkanlığının kazanılması ve geliştirilmesi okul yılları süresince olur. Bu yıllarda kazanılan ya da kazanılması beklenen beceriler, bireyin hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı zamanını yönetebilme ve yaşamda disiplinli olma becerilerinin altyapısını oluşturur.

Bu süreçte ebeveynler kararlı ve sabırlı olmalıdır. Ayrıca çocuklarının dikkat ve algılama süresi, öğrenme şekli, ilgi alanları gibi bireysel özelliklerini göz ardı etmemelidir.



Ders başarısını ve çalışma verimini arttırma konusunda sınıf rehber öğretmeni ve psikolojik danışman başta olmak üzere öğretmenlerle iş birliği içerisinde hareket etmek önemlidir.

Yazılı sınav ve ders içi performans notlarını takip ederek başarılı olduğu derslere yönelik olumlu geribildirimde bulunmak ve diğerlerinden görece düşük not aldığı derslerin geliştirilebilir olduğunu hatırlatmak ve bu konuda çalışmalarını desteklemek başarının anahtarı niteliğindedir.

Verimli Çalışmayı Etkileyen Faktörler



Zaman Yönetimi

Zaman yönetiminin etkin şekilde yapılabilmesi için aile üyelerinin birlikte geçirecekleri "aile saati" planlanabilir. Böylelikle aile saatleri dışında kalan vakitlerin belirlenmesiyle çalışma saatleri oluşturulur. Çalışma saatinin planlı olması hem öğrenilen bilginin kalıcılığında hem de bilginin uzun süreli belleğe depolanmasında önemlidir.



Motivasyon

Başarılı olamama, eleştirilme, başarısızlığın telafi edilemeyecek olmasına yönelik kaygılar motivasyonu etkileyebilmektedir. Motivasyonu geliştirebilmek için istikrarlı çabalarını pekiştirmek, zorluklar karşısında kendini toparlama gücüne odaklanmak gerekir. Bunun için ebeveynler rol model olabilir.

Verimli Çalışmayı Etkileyen Faktörler



Hedef Belirleme

Başarılı olabilmek için amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, hedefin gerçekçi olarak belirlenmesi önemlidir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir.

Çocuklarının hedef belirlemeleri için ebeveynler kendi beklentilerini göz ardı ederek beş yıl sonra çocuklarının kendilerini nerede görmek istediklerini, hangi meslek üzerine uzmanlaşmak istediklerini sorabilir.



*"Her şey kolay
olmadan önce zordur."
Goethe*

Verimli Çalışmayı Etkileyen Faktörler



Çalışma Ortamı

Çalışma ortamı; toplu, düzenli, az detay bulunan, optimal ısı ve ışık kaynağına sahip olan, gürültüden uzak, dikkat dağıtacak görseller veya eşyalar (örn., telefon, televizyon, tablet) bulunmayan bir ortam olmalıdır. Uzanarak çalışmak rahat gibi görünse de dikkati toplamayı zorlaştırdığı için tavsiye edilmemektedir.



Çalışma Metodu

Dersin kendine özgü yapısına uygun olarak çalışma metodu değişiklik göstermektedir. Tekrar gerektiren ve başkasına anlatıldığında daha uzun süre hatırlanan derslerde aile üyelerinin karşılıklı soru-cevap yapmasıyla bilginin eğlenceli halde öğrenilmesi sağlanabilir. Okuduğunu anlama becerisini geliştirmek için ebeveynler kitap okuma konusunda rol model olabilir.