



**OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ**

ŞUBAT AYI BÜLTENİ

OKUL BAŞARISINI NASIL ARTTIRABİLİRİM?

İÇİNDEKİLER

4 Mahalleli Kasaba

Verimli ve Etkili Ders Çalışma

Çocuğuma Çalışma Alışkanlığı Kazandırma Konusunda Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Çocuğumun Okul Başarısının Artması İçin Neler Yapmalıyım?

Bilgi ve Paylaşım

4 MAHALLELİ KASABA

Küçük bir kasabanın dört ayrı mahallesi varmış. Birinci mahallede Evetama'lar yaşıyormuş. Evetama'lar ne yapılması gerektiğini bildiklerini düşünürlermiş. Yapma zamanı geldiğinde ise "evet, ama" diye cevap verirlermiş. Cevapları hep yanlış olurmuş. Suçu başkalarına atmakta da ustaymışlar.

İkinci mahallede Yapıcam'lar yaşarmış. Ne yapacaklarını bilirlermiş. Kendilerini yapacakları şeye adım adım hazırlarlarmış, ama yapacakları sırada şanslarını kaçırdıklarının farkına varırlarmış. Bu mahallede insanların dizleri dövülmekten yara bere içindeymiş. Yaşamı ertelemek için verdikleri kararı bile ertelerlermiş.

Üçüncü mahallede yaşayan Keşkeci'lerin, hayatı algılama güçleri mükemmelmiş. Neyin yapılması gerektiğini daima en isabetli şekilde bilirlermiş ama, her şey olup bittikten sonra. Keşkeci'lerin de başları kanarmış hep, duvarlara vurmaktan!

Kasabanın en yeşil bölgesinde, en güzel evlerin olduğu mahallede ise İyikiyaptım'lar otururmuş. Keşkeci'ler bu mahallede yürüyüşe çıkar, etrafa hayranlıkla bakarlarmış.

Yapıcam'lar Keşkeci'lerle birlikte bu mahallede yürüyüşe çıkmak ister ama bir türlü fırsat bulamazlarmış.

Evetama'lar ise mahallenin güzelliğini görmek yerine, ağaçların gölgelerinin yeterince geniş olmadığından, güneşin daha erken saatte doğması gerektiğinden şikayet ederlermiş.

İyikiyaptım mahallesindeki insanların kusuru da, beyinlerinde mazeret üretme merkezlerinin olmayışymış!.

VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA

Öğrencilerin okul başarısını etkileyen fizyolojik, sosyokültürel, ekonomik ve psikolojik pek çok etken olabilir. Bunlar içinde en önemli etkenlerden biri de kuşkusuz öğrencilerin etkin çalışma yöntemlerini kullanmayışlarıdır. Birçok öğrenci zamanının çoğunu çalışmaya ayırdığı halde başarısız olmaktan yakındır. Oysa başarı, çalışmaya ayrılan süre kadar bu sürenin verimli kullanılması ile ilişkilidir.

Etkili çalışmak; zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış incelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. Etkili çalışma programı içinde

eğlenmeye, dinlenmeye, aileye, sevdiklerine zaman ayırmaya ve hobilere daima yer vardır.

Başarılı olabilmek için, mutlaka amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, buna inanması ve bu amaca yönelik programların yapılması ön şartlardır. Günlük ve haftalık programlar içinde **amacına zaman ayırmayan kişi amaç sahibi değil, hayal sahibidir.**

Unutmamak gerekir ki; başarılı insan, belirlediği amaçlarına belirli bir zaman dilimi içinde ulaşmış olan kişidir. Hiç kimse, dünya üzerinde doğmuş tek bir insan bile başarısız olmak için ya da otomatik olarak başarmak için doğmadı. Bazen şu ya da bu kişi için, "doğuştan şanslı" deriz. Fakat işin iç yüzüne bakınca öyle olmadığını biliriz.

Yapabileceğiniz çok şey var. Yapmak istediğiniz her neyse, "onu" yapmanızı engelleyen tek şey, programlarınızın içinde yarattığı olumsuz inançlardır. Zamanla "yapamayacağınız" inancını kabul ettiniz ve programladınız. Peki "yapamamlardan" nasıl kurtulursunuz? Bu sorunun cevabı basit gelebilir. Eğer geçmişte yapamayacağınıza inandıysanız, bundan vazgeçin. Buna inanmayı terk edin! Bir tercih yapın. Yapabileceklerinize inanmaya balayın ve yapamayacağınıza inanmayı terk edin.

Hiç kimse sizden suyun üzerinde yürümenizi, kuruşunu altına dönüştürmenizi veya bir gecede zengin olmanızı beklemiyor. Hiç kimse imkansızı yapmanızı istemiyor.

Bizi engelleyen çevremiz değildir. Kendimize olan inançsızlığımızdır. Kendi kendimizden şüphelerimiz, potansiyelimizin kapılarında bekleyip, önümüzde uzanan güzel bir geleceğe doğru adım atmaktan bizi alıkoyar.

Başarının dört basamağı vardır.

1- Ne istediğini bilmek

2- Harekete geçmek

3-Yaptıklarının sonuçlarını fark etmeyi öğrenmek

4-Peşinde olduğunuz sonuçları alana dek davranışlarınızı değiştirmeye hazır olmak.

Çalışmaya Başlamak

Çalışmaya başlamak için oturan bir insanın dikkatini dağıtan faktörler ya çevreden gelir veya kişinin kendi zihninden kaynaklanır. Bu sebeple çalışma ortamının belirli özelliklere sahip olması öğrenmeyi kolaylaştırır ve çalışmak için ayrılan zamandan en üst düzeyde yarar sağlanmasına imkan verir.

Çalışma ortamı mutlaka dikkati dağıtacak etkenlerden arındırılmalıdır. Ses, başka insanların varlığı radyo, televizyon ve el altında gazetelerin varlığı çalışmayı engeller.

Mümkünse çalışma odası özel olarak döşenmelidir. Ancak içinde bulunulan şartlar göz önüne alınacak olursa çoğu kişinin böyle bir imkanı olmayabilir. O zaman da bir çalışma köşesi hazırlamak çok yerindedir. Bir çalışma köşesi, en az üzerinde yazı yazabilecek bir masa ve gerekli olan kitapların, notların, kağıtların, kalemlerin vb. malzemelerin konabileceği bir ilave alandan oluşur.

Bu konuda en önemli nokta çalışma köşesinde daha farklı işlerde de kullanılıyorsa çalışmaya başlarken temel bir değişiklik yapılması gereğidir. Örneğin yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, mutlaka örtüsü değiştirilmelidir. Bu değişiklikler masanın artık farklı bir amaçla kullanılacağı yönünde "**uyarıcı**" rolü oynar.

Çalışmayı, çalışma alanının dışına kaydırmamak gerekir. Bir başka odada çalışmak, koltuğa geçerek "tekrar yapmak" yerine, bütün bu faaliyetleri çalışma masasında ve sandalye üzerinde yapmakta fayda vardır.

Çalışma ortamına ait düzenlenmelerin can alıcı noktası, belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında "**şartlı refleks**" türünden bir ilişki kurmaktır. Çünkü böyle bir alışkanlık kazanıldığı takdirde, çalışma ortamına dönmek kendiliğinden çalışma davranışını başlatır.

Çalışmayı Sürdürmek

Zihin dağılmasına yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanabilir.

Zihnini dağılmasına yol açan iç sebepler;

HAYAL KURMAK

ENDİŞELERE KAPILMAK

Hayal kurmak, çalışmaya başlayan bir öğrencinin çalışmasını engelleyen ve en sık karşılaşılan durumdur. Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa **size iki farklı yol önereceğiz:**

Birincisi böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. "Ders çalışma seansım bittiği zaman 10 dakika hayal kuracağım" deyin, eğer iç disiplini kuvvetli bir öğrenci iseniz, çalışma motivasyonunuz artacaktır. Bu takdirde kendinize hak ettiğiniz ödülünüzü zevkle verin ve hayalinizi zevkle kurun.

Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül verecek şekilde erteleyemiyorsanız **İkinci önerimiz** kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayallerinizi birden bire keserseniz bir süre sonra onları düşünmeye başlamanız kaçınılmazdır.

Beş -on dakika gibi makul bir süre sonra derse dönemediğinizi fark ederseniz yerinizden kalkın, yürüyün, hafif fizik egzersiz hareketleri yapın, kendinizi zihninizi ve havanızı değiştirin.

Zihin dağılmasına yol açan bir başka sebep **endişelerdir**.

"Bu sınavda başarılı olabilecek miyim?"

"Ya başaramazsam annemin-babamın yüzüne nasıl bakacağım?"

"Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben hazırlanamadım."

"Çalışacak bunca konu var, hiç zaman kalmadı mahvoldum, hapi yuttum."

Bu noktada basite indirgenmiş bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanız gerekir;

"Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu ?"

"Bu düşünceler amacımıza hizmet ediyor mu?"

Bu sorulara cevap verecek cevap "**HAYIR**" olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.

Hafıza ve Tekrar

Öğrendikten hemen sonra hafızanın ulaştığı yüksek noktada uygun ve düzenli tekrarların yapılması, hatırlama miktarını en yüksek düzeyde tutmaya imkan verir. Bunu sağlamak için hatırlanan miktarın hemen düşmeye başlayacağı noktada düzenli tekrarlardan oluşan bir programın uygulanması gerekir.

Örneğin; ilk tekrar 20-40 dakikalık bir öğrenme seansının sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir. Bu tekrar hatırlanan miktarın bir gün daha aynı düzeyde kalmasını sağlar. 2-4 dakika sürecek ikinci tekrar 24 saat sonra yapılmalıdır. Bundan sonra bilgi hafızada bir hafta kadar saklanır. Bir hafta sonra yine 2-4 dakika sürecek üçüncü tekrar yapılmalıdır. Dördüncü tekrar; bir ay sonra 2-4 dakikalık bir süreyle yapıldıktan sonra, bilgiler uzun süreli hafızaya geçer, ve son derece kuvvetli bir biçimde yerleştirilmiş olur.

Böyle düzenli tekrarlarla yerleştirilmiş bilgi kişisel telefon numarası kadar sağlamdır ve yeniden ortaya çıkarmak için çok küçük bir ipucu yeterlidir.

Düzenli tekrar yapmayan bir insan, öğrenmek için harcayacağı çabayı boşa harcar ve kendisini zora sokar.

Gerek çalışma programını yaparak, gerek tekrar programını yaparken arkaya arkaya gelecek derslerin mümkün olduğu ölçüde birbirinden farklı olmasında yarar vardır. Felsefe, sosyoloji ve matematik fizik gibi kavramları açısından birbirine benzeyen derslerin arka arkaya konması öğrenmeyi zorlaştırır.

Öğrenme üzerinde en az bozucu etkinlik yapan şey uykudur. Bu sebeple bir öğrenci yatmadan önce 10 dakika süreyle o gün işlediği dersleri tekrarlayarak uykuya geçer. Ve sabahleyin de güne bir gece önce yapmış olduğu 10 dakikalık tekrarı yaparak başlarsa, çalıştıklarını korumak açısından çok önemli bir avantaj sağlamış olur.

ÇOCUĞUMA ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA KONUSUNDA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Çocuğa ders çalışabileceği sessiz ve rahat bir ortam hazırlayın. Ödevlerini yaparken başında beklemeyin. Bunun yerine ara sıra yanına gelerek, çabasını övebilirsiniz. Ders çalıştıktan sonra çocuğun hoşlandığı bir faaliyeti yapmasına izin verin. Ders çalışma süresini kısa tutun. Mesela yarım saat ders çalıştıktan sonra 10 dakika ara verdirin. Çocuğun dikkati kısa bir müddet içinde dağılacağı için masadan kalkmadan saatlerce çalışmanın hiçbir faydası yoktur. Bazı çocuklar resim, müzik, spor gibi alanlarda daha başarılıdır. Bu alanlardaki yeteneklerini geliştirme imkanı verin. Bu, çocuğunuzun özgüvenini artırır. Çocuğunuzu başarılı arkadaşları veya kardeşleri ile asla kıyaslamayın. Onun yerine ödevlerini yapmayın. Eğer ödevini yapmadıysa, öğretmene bunun nedenini, çocuğun kendisi açıklamalıdır. Onun yerine bu sorumluluğu almayın. Özgüvenini artırmaya yardım edin. Çocuğunuzun kendine olan güvenini artırmaya çalışın.

Bunun için yaşına uygun sorumluluklar verin. Olumlu davranışlarını, küçük de olsa başarılarını övün. Çocuğunuzu eleştirmekten kaçının. Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirin. Örneğin, oyuncaklarını paylaşma, oyun kurallarına uyma, kaybetmeyi kabullenme gibi. Duyguları ile alay etmeyin. Çocuk, o evde yokken annesinin başına kötü bir şey geleceğinden endişe ediyor olabilir. Ona bütün gün ne yapacağınızı anlatın ve çocuğunuzu okul dönüşü zamanında karşılayın. Çocuğun öğretmeninden yardım isteyin. Mümkün olduğunca sınıf ya da okul değiştirmeyi düşünmeyin. Eğer çocuk öğretmene karşı aşırı tepkiliyse ya da öğretmen çocuğa yardımcı olmak hususunda isteksiz davranıyorsa sınıf değiştirmeyi düşünebilirsiniz. Çocuğunuzla, okul korkusu hakkında konuşun. Tam olarak onu neyin üzdüğünü anlatması için çocuğunuzu cesaretlendirin. Okulda yahut okul yolunda kötü bir şey olup olmadığını sorun. Eğer çocuk, okulda ağrılarının daha çok arttığını söylerse alternatif bir çözüm sunun. Mesela, öğretmeniyle de konuşarak,

bir müddet başka bir yerde uzanabileceğini; ama kendini iyi hisseder hissetmez sınıfa geri dönmesi gerektiğini söyleyebilirsiniz. Yalnız bu konuşmayı okula gideceği vakitte yapmayın.

Çocuğunuza akranları ile oynaması için imkanlar sağlayın. Özellikle bünyesi hassas olan çocuklar, evde daha fazla vakit geçirirler. Bunu tersine çevirin. Çocuğunuzu sık sık sokağa ya da arkadaşlarının evine oynamaya gönderin. Bazı çocuklar anne-babalarının yüksek beklentilerini gerçekleştiremediklerinden dolayı okula gitmek istemezler. Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin ve yeteneklerine uygun hedefler koyun. Kısa sürede okumaya geçme, çok güzel yazı yazma, aritmetik işlemlerini hemen çözme gibi yeteneklerini aşabilecek beklentilere girmek, çocuğunuzun cesaret ve motivasyonunu azaltacaktır. Okuma-yazma ve saymayı öğrenirken yardım şart.

Çocuğunuzu kitap okumaya özendirin. Ailecek evde kitap okuma seansları düzenleyebilirsiniz. Anne-babasının kitap okuduğunu gören bir çocuk, bu hususta daha hevesli olacaktır. Çocuğunuzu kitapçıya götürün. İlgisini çekebilecek kitaplar almasını sağlayın. Kitap okumayı eğlenceli bir faaliyet haline getirin. Yine de çocuk okumak istemezse baskı yapmayın. Yazma becerisinin kazanılması için, öncelikle çocuğa kalemi nasıl tutacağını öğretin. Kalemi başparmağı ile işaret parmağı arasına yerleştirin. Orta parmağını, kalemin ucundan yaklaşık 1-2 cm. yukarıda kalemi destekleyecek şekilde konumlandırın. Kalemi doğru tutmayı öğrenene kadar sık, fakat kısa süreli alıştırımlar yaptırın. İlk zamanlar yazma faaliyeti çocuk için bir hayli zor olacaktır. Düz, yatık, yuvarlak çizgiler çizmesi için el ve parmakları yeterince gelişmiş değildir. Çocuk okumayı, yazmayı ve sayı saymayı kendi gelişim hızına göre öğrenir. Sabırlı olun ve asla çocuğu azarlamayın.

ÇOCUĞUMUN OKUL BAŞARISININ ARTMASI İÇİN NELER YAPMALIYIM?

- ✓ Sorumluluk duygusunu artırmaya çalışınız
- ✓ Başarılı olmuş kişileri çocuğa sevdiniz ve örnek gösteriniz
- ✓ Kendine güvenmesini sağlayınız
- ✓ Okul arkadaşları ile iyi ilişkiler kurmalarını sağlayınız
- ✓ Ondan yapamayacağı şeyleri istemeyiniz
- ✓ Ona olduğundan daha küçükmüş gibi davranmayınız
- ✓ Onun ile birlikte vakit geçirin, kendini ifade etmesini sağlayınız
- ✓ Uygun olmayan arkadaşlarını onunla konusunuz
- ✓ Madde kullanımından uzak kalmasını sağlayınız
- ✓ Ders için yeterli vakit ayırmasında ona yardımcı olunuz
- ✓ Onun okul başarılarını uygun bir şekilde ödüllendiriniz
- ✓ Ona her zaman cesaret veriniz, onu destekleyiniz
- ✓ Başarısızlıkları için konuşunuz, onu başarıya motive ediniz
- ✓ Öğretmeni ile onun hakkında sık sık iletişime giriniz
- ✓ Öğretmeninin onun hakkındaki önerilerini dikkate alınız
- ✓ Hayatta düzenli ve programlı olmasına yardımcı olunuz
- ✓ Onun stres faktörlerini hesaba katın, psikolojik durumuna dikkat ediniz
- ✓ Aile içi huzuru ve sevgi ortamını onun için hazırlayınız
- ✓ Anne ve baba olarak derslerinde ona destek olunuz
- ✓ Ders çalışmanın dışındaki zamanlarda dinlenmesini sağlayınız
- ✓ Onu okumaya teşvik ediniz, okuma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olunuz
Ona, dikkatini dağıtmayacak bir ders çalışma ortamı hazırlayınız
- ✓ Dikkatini devam ettirme konusunda eksikliği olup olmadığını kontrol ediniz
- ✓ Onun kapasitesinin üstünde beklentilere girmeyiniz
- ✓ Okulu sıradan bahanelerle aksatmasına izin vermeyiniz, bu durumu denetleyiniz
- ✓ Derslerine engel olabilecek isteklerini, uygun bir şekilde sınırlayınız

- ✓ Onu ders ve sınavlar konusunda paniğe sevk etmeyiniz
- ✓ Her gün düzenli ders çalışmasını sağlayınız
- ✓ Düzenli öğünlerle gıda alımı ve çeşitliliğini sağlamaya çalışınız
- ✓ Onun kabiliyetlerini yönlendiriniz ve gelişmesini sağlayınız
- ✓ Onunla mümkün olduğu kadar nitelikli zaman geçiriniz
- ✓ Uyku düzeninin bozulmamasını sağlayınız
- ✓ Hafta sonları ve yaz tatillerinde yeterince dinlenmesini sağlayınız
- ✓ Okulda yolunda gitmeyen şeylere karşı uyanık olunuz
- ✓ Yaşlıları ve başkaları ile onu kıyaslamayınız
- ✓ Çocuğunuz ile okul ve dersler hakkında belli aralarda durum değerlendirmesi yapınız
- ✓ Onu arkadaşları ile rekabete sürüklemeyiniz
- ✓ Aşın ders çalışmasını sınırlayınız
- ✓ Onun hobilerini artınyınız, ders dışında hobileri ile ilgilenmesini sağlayınız
- ✓ Her zaman onun yanında olduğunuzu kendisine hissettiriniz
- ✓ Küçük problemlere büyümeden zamanında müdahale ediniz
- ✓ Ders çalışırken belli aralarla dinlenmesini sağlayınız
- ✓ Defter ve kitaplarını düzenli ve temiz kullanmasını sağlayınız
- ✓ Kapasitesinin altında, uyarı düzeyi düşük bir sınıfta ise okul ile durumunu görüşünüz
- ✓ Bazı derslerde birlikte çalışarak ona destek olunuz
- ✓ Çocuğunuzun görme ve işitme problemi olup olmadığını değerlendiriniz
Beklenenin çok altında başarı durumunda özel öğrenme güçlüğüne dikkat ediniz
- ✓ Sportif faaliyetler ile ders dışı dinlenmeyi sağlayınız
- ✓ Okul içi sosyal etkinliklerde çocuğunuzunu cesaretlendiriniz
- ✓ Aileyi etkileyen stres etkenlerinin okul başarısını düşüreceğini unutmayınız

- ✓ Anne ve babanın yalnız birinin okul konusunda desteğinin tam olarak yeterli gelmeyeceğini, her iki ebeveynin birlikte gereken önemi vermesi gerektiğini unutmayınız
- ✓ Çocuğu ezber ve taklide göre değil, mantık ve üretkenliğe dayalı olarak yönlendiriniz

*Kaynak: Çocuk eğitiminde sık sorulan sorular ve cevapları, Dr. Hasan Aydınli;
Zambak yayınları*

BİLGİ VE PAYLAŞIM

Bende bir yumurta var.

Sende bir yumurta var.

Eğer,

Sen, bana bir yumurta verirsen,

Ben, sana bir yumurta verirsem,

Yine sende bir yumurta,

Bende bir yumurta olur.

Şayet,

Sende bir bilgi var,

Bende bir bilgi var.

Ben, sana bir bilgi verirsem,

Sen, bana bir bilgi verirsen,

Sende iki bilgi,

Bende iki bilgi olur. (Konfüçyüs)