

" PAYLAŞTIKÇA ÇÖZÜLÜYOR KÖŞESİ "

SORUN -1 :

**Ders çalışmayı neden istemiyorum?
Neden motive olamıyorum?**

ÇÖZÜM:

Bu sorunun cevabı bireye göre değişir. Bu nedenle her birey neden ders çalışmayı sevmediğini ya da neden motive olamadığı konusunda **kendi nedenlerini keşfetmelidir**. Kendinizi bu konuda daha iyi anlamanız için ufak bir rehber olması niyetiyle birkaç madde sıralamak istiyorum.



- **Çeldiricilere karşı zayıf irade** :Her geçen gün irademizi zorlayan akıllı telefon, internet, tv programları, arkadaşlık ortamları, bilgisayar ve teknolojik oyunlar gibi çeldiriciler ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla önceki nesillere göre daha fazla irade göstermen gerekecek.
- **Güçlü nedenlerinin olmaması**: Eğer ders çalışmak için güçlü bir nedenin yoksa elbette içinden çalışmak gelmeyebilir. Kendine göre neden ders çalışman gerektiği konusunda kendi içinde net cevabını vermen gerekiyor. Bu nedenler kişiliğine ve yeteneğine uygun bir meslek olabilir. Ya da ders çalışmayı ve yeni şeyler öğrenmeyi sevmek dahi neden olabilir. Ya da toplumda saygın bir yere gelmeyi istemekte olabilir. Ancak istemekle, gerçekten istemek arasındaki farkı anlamak gerekir. **Unutma; İstemek sadece istiyorum demek değil harekete geçmektir.**
- **Dönemsel** olabilir : Kendi başına ders çalışan bir öğrenci artık ders çalışma konusunda zorlanıyorsa geçici bir ilgisizlik olabilir. Ama bu kalıcı bir hale gelmemelidir.
- **Başarısızlığı tanımış olmak, kendine güvenmeme** : Eğitim hayatının farklı kademelerinde birçok kez başarısızlıkla karşı karşıya gelmiş olabilirsin, bu sebeple eğitiminin diğer kademelerinde de başaramayacağını düşünmüş olabilirsin. Ancak başarısızlığın birçok nedeni olabileceğini biliyoruz. Bu nedenlerin daha sonra ortadan kalkmış olabileceğini düşünerek yeniden başarabileceğine inanman gerekir.
- **Sorumluluk duygusunun gelişmemiş olması**:Ders çalışmak için güçlü bir nedenin olmasa bile, güçlü bir sorumluluk duygusuna sahip olman ders çalışmanı sağlayabilir.
- **Olumsuz düşünme, olumluyu görememe**: Eğer hayata ve olaylara olumsuz bakmayı alışkanlık edinmişsen, muhtemelen ders çalışmaya karşıda olumsuz tutum içinde olursun.Ve bu olumsuz düşünme tarzın seni çözüme odaklanmandan uzaklaştırır. “Ders çalışsam ne olacak ki”, “Çalışsamda başarılı olamam, yapamam” “Plan hazırlasamda uyamıyorum” vb tarzda olumsuz bakmamaya çalışmalısın. Dolayısıyla olumlu bakmayı öğrenmen gerekir.Hemen olmayacak tabii.Aklına geldikçe egzersiz yaparak olumsuz düşüncelerini farkedip olumluya çevirmeyi alışkanlık haline getirmelisin.Olumlu düşünmeye çevirdikten sonra bir süre çalışmayı bir mecburiyet olarak görmeli, onu bir tercih olayı olarak algılamaman gerekir.
- **Çok birikti, artık yapamam inancı (Diğer değişle altyapı eksikliği)**: Belli bir eğitim seviyesine kadar ders çalışmayı ihmal etmişsen sırf bu nedenden dolayı dahi kendini çalışmaya veremeyebilirsin. Öncelikle var olan eksiklerini kabul etmelisin, eksiklerinin neler olduğunu not etmeli ve bu eksikleri nasıl kapatacağının planını yapıp gayretle uygulamaya çalışmalısın. Elbette ilk başlarda zorlanacaksın. Ancak zaman içinde azim ve gayretle bu eksiklikler tamamlandıkça her şey olması gerektiği gibi olacak ve motivasyonun artacak.
- **Kişilik yapısı** da bu konuda önemlidir. Doğada çalışmayı seven, hareketli bir yapıya sahipsen durağan ve kapalı bir ortamda afakanlar basabilir. Ancak sorumluluk duygusuyla hareket ederek bazı isteklerini ertelemeyi öğrenmelisin. Kendine uygun çalışma saatleri belirleyerek ders çalışmaya kendini motive etmelisin.

" PAYLAŞTIKÇA ÇÖZÜLÜYOR KÖŞESİ "

SORUN -2 : Ders Çalışma Planımın şekline takılıyorum?



ÇÖZÜM:

- *Denemeler yaparak Kendi Tarzını bulmalısın.
- *Var olan planları kendine göre uyarlayabilirsin.
- *Plan hazırlama becerisi için motivasyonunu arttırmalısın.
- *Kendine göre hazırlamadığın program yani 'hazır programlar' programa uymanı güçleştirir.
- *Balık almayı değil,balık tutmayı öğrenmelisin.

SORUN -3 : Ders Çalışma Planım Var Ama Uyamıyorum ?

ÇÖZÜM:

• **Öncelikle buna öyle inanmışsındır** ki kendini gerçekleştiren kehanete döndüğü için istesen de ders programına uyamazsın. Yani öncelikle "Kendine İnanmalı" ve bu konuda kurduğun olumsuz düşüncelerini olumluya çevirmelisin.



- **Birinin seni yönetmesine alışmış olabilirsin.**

İç disiplinini sağlamayı öğrenememiş olabilirsin. Bu konuda bilinçli bir gayret içinde olmalısın. Öncelikle kendine güvenmeli ve kontrolü kendi eline almak için çaba göstermelisin.

- **Tembellik öyle işlemiştir ki** , senin için bu sadece bahaneye dönüşmüş olabilir. Kendine uygun bir ders programı henüz bulamadığını iddia edebilirsin.Ancak ders programının nasıl yapıldığını öğrendikten sonra mümkün olduğu kadar kendi programını kendin yapmaya gayret etmeli,örnek çalışmalardan kendi tarzını oluşturmalısın. Program yapmanın hiç de zor olmadığını kendin de göreceksin.
- **Sıra sevmediğin derslere çalışmaya geldiğinde**, sevdiğin derslere gösterdiğin özen ve gayreti sevmediğin derslere göstermiyor olabilirsin. Bu noktada uymakta olduğun programı yavaş yavaş terk etmeye başlayabilirsin(!). Unutma ki sevdiğin dersler kadar sevmediğin ders içinde gayret etmelisin.
- **Yaş dönemi çok etkili olabilmektedir.** Ergenlik döneminin hızlı gelişim ve fırtınalı yapısı ve önceliklerin değişmiş olması ders programına uymanı zorlaştıran bir durum olabilir. Arkadaşların ile çok vakit geçirmek istemen ya da kendi değişim çatışmalarına uyum sağlamak için harcadığın zamandan dolayı ders programına uymak zorlaşabilir. Ancak bu durum senin için bir bahane olmamalıdır. Bu durumlarda arkadaş,ailesel ve duygusal problemler zihnine takılabilir, bu düşünceleri erteleyerek molalarda düşünmeye çalışmalı, iradeni ve sorumluluk duygunu kullanmalısın. Elbette arkadaşların ve kendi kişisel ihtiyaçların için de programda zaman koymak bu duruma yardımcı olabilir.
- **Çalışma alışkanlığı kazanmamış olmak** da ders programına uymanı zorlaştırabilir. Ders yükü ve zorluğu arttıkça çalışma süreni arttırman gerekir. Ancak bunu yapmadıysan ve düzenli çalışmadıysan, ders programına uymayı da bekleme. Elbette bocalayabilirsin. Ancak bir dönem sabreder, irade gösterirsen ve notlarında olumlu neticeler görürsen bu çalışma alışkanlığını kazanabilirsin. Emeksiz, çaba göstermeden bir başarı olmayacağına kendini ikna etmelisin.

SORUN -4: Engel ile Karşılaştığımda Pes Ediyorum ?



ÇÖZÜM:

- *Programını gözden geçirmelisin.
- *Bazen kontrolün dışında planına uyamadığın durumlar gerçekleşebilir. Bu durumda kısa süreli esnek davranabilir, sonra kaldığın yerden devam etmelisin..

" PAYLAŞTIKÇA ÇÖZÜLÜYOR KÖŞESİ "

SORUN -5 : Ders Çalışırken Odaklanamıyorum, Dikkatim Dağılıyor ?



ÇÖZÜM:

*Hedeflerini belirlediğini ve kendi motive kaynaklarını bulduğunu düşünerek;

- 1-HER GÜN EN AZ 30 DK KİTAP OKUMALISIN.
- 2-ÇALIŞMA MASANDA SADECE ÇALIŞACAĞIN, TEK DERS OLMALI, MASAN TEMİZ VE DÜZENLİ OLMALI,
- 3- SEVMEDİĞİN DERSİ BIRAKIP SADECE SEVDİKLERİNE YÖNELME HATASINA DÜŞMEMELİSİN,
- 4- TEKNOLOJİYE KISITLAMA VE SINIRLANDIRMA GETİRMELİSİN,
- 5-AZ DA OLSA GÜRÜLTÜLÜ ORTAMDA ÇALIŞMAYA ALIŞTIRMALISIN KENDİNİ,
- 6- UYKU VE YEME DÜZENİNE ÖNEM VERMELİSİN.

SORUN -6:

Konu Eksiğimi Nasıl Tamamlarım ?

Hızlı Soru Çözmeye Nasıl ve Ne Zaman Başlarım?

ÇÖZÜM:



Hızlı Soru Çözme aşamasına geçmeden önce şu soruları kendimize sormalıyız.

- **Aşamalar sırasıyla BİLGİ-YORUM-HIZ şeklinde gerçekleşir.**

- 1- Konuyu Anladım mı, Öğrendim mi ? (Anlamadıysak öğretmen,akran ya da videolardan yardım alabilirsiniz.)
- 2- Konuyu Haftalık,Aylık Tekrarlar yaparak Kısa süreli bellekten Uzun süreli belleğe geçirdim mi? (Bilgi tekrar ile pekiştirilir.)
- 3- Konu ile ilgili çözümlü soruları inceledim mi? (İnternnetten çözümlü sorular videoları izlenebilir)
- 4- Konu eksikliği tamamlandıktan sonra soru çözmek için yorumlama becerisi ve farklı açılardan bakabilme becerisi gerekecektir. (Soru çözerek,yanlış ve boş bırakılan soruların cevapları öğrenilerek ve bol bol kitap okuyarak geliştirilebilir.)
- 5-Ön aşamalar, yani bilgi, tekrar ve yorumlama becerisi kazanıldıktan sonra süre tutularak,_bol bol soru çözümlenerek ve farklı kaynaklar kullanılarak hız kazanılabilir.
- 6-Test Çözme Tekniklerini bilerek ve bilinçli olarak uygulamalısınız.
- 7-Bazı derslerin ve bazen de bazı konuların kendine has çalışma teknikleri vardır. Bunları da öğretmenlerimizden mutlaka öğrenmeli ve düzenli olarak uygulamalıyız.

SORUN -7-

Uyku Düzenim Bozuldu, Gece Geç yatıp, Gündüz Geç Kalkıyorum



ÇÖZÜM:

- Düzenli ve kaliteli bir uyku uyumak sizi her zaman daha dinç tutacaktır ve ders çalışırken odaklanmanıza büyük ölçüde katkı sağlayacaktır.
- Kendinize bir uyku saat aralığı belirleyin ve bundan dışarı çıkmamaya çalışın. İlk başlarda zor gelse bile zaman içinde alışacaksınız. Uykusuzluk ciddi anlamda çalışmanızın önünde engeldir. Yetersiz uyku kişilerin yeteneklerine, dikkatlerine, hareket ve tavırlarına kadar etki gösterir. Uykusuzluk sonucu tepkilerinizde oluşan yavaşlık ve dikkatsizlik sadece sınav çalışmanızı değil hayat kalitenizi de etkileyebilir.
- Vücut sisteminizi rahatlatmak ve kendinizi daha güçlü hissetmek istiyorsanız düzenli uymanız şart. Dikkat edin, odaklanamama ve ders çalışma isteksizliği gibi durumları normal zamanlara göre uykusuz olduğunuz günler daha fazla yaşadığınızı fark edeceksiniz. Günde 8 saati aşmamaya gayret edin. (Örn:11:00-07:00) Az uyku kadar fazla uykunun da zararları olabilir.
- Sınav dönemi ders çalışmak, uyku düzeni , motive olmak için yaptıklarınız ve benzeri her şey aslında bir paket. Hepsini birarada gerçekleştirirseniz verimli ve sağlıklı bir sınav dönemi geçirirsiniz. Sadece tek başına ders çalışmak başarıyı getirmez kendiniz için yapacağınız ekstra iyileştirici her şey yeme ve uyku düzeni dahil başarınıza katkı sağlayacak unsurlardır.

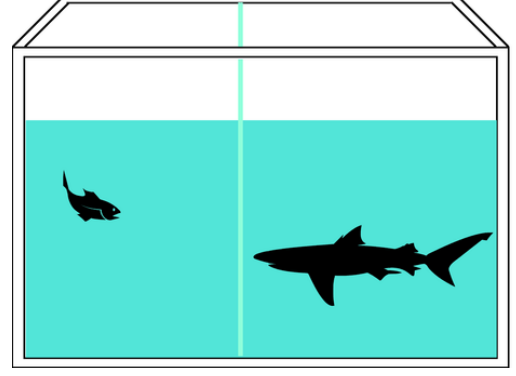
" PAYLAŞTIKÇA ÇÖZÜLÜYOR KÖŞESİ "

'SELİGMAN DENEYİ; ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK'

SORUN -5 : Asla Yapamam, Yapamıyorum ?

(Matematiği Yapamıyorum, İngilizceyi Anlamıyorum, Bu sporu asla yapamam vb...)

ÇÖZÜM:



• Psikolog Seligman, bir köpek balığını ve küçük balıkları kocaman bir fanusa koyuyor. Aralarına da kalın bir cam koyuyor ki köpek balığı küçük balıkları yemesin. Uzun bir süre köpek balığı aç bırakılıyor. Bilindiği gibi büyük balık küçük balığı yer. Seligman da köpek balığının küçük balıklara saldırmasını bekliyor. Beklediği gibi de oluyor. Köpek balığı cama belki 30 belki 40 kere vuruyor ama bu sürede cam ne kırılıyor ne de aradan alınıyor. Bir süre sonra, köpek balığı kendi etrafında dönmeye başlıyor. Başka hiçbir yere gitmiyor. İlerleyen zamanlarda camı aradan alıyorlar. **Ama köpek balığı ne küçük balıklara yaklaşıyor ne de başka yere gidiyor. İşte buna da öğrenilmiş çaresizlik diyorlar.**

- Öğrenilmiş Çaresizlik sözlük anlamıyla, canlının gösterdiği çabaların sonuca ulaşmaması durumunda, sonucu değiştiremeyeceğine karşı oluşan inanç ve bizde oluşturduğu çaresizliktir.
- Köpek balığının hissettiği ve yaptığı da tam olarak buydu. Eğer köpek balığı çabalamaya devam etseydi ya da en azından kendi etrafında dönmek yerine daha geniş tutsaydı gezdiği alanı belki aç kalmayacaktı. Ama pes etti ve istediği balıkları kaybetti. Köpek balığı deneyine benzeyen birçok deney var aslında. Hepsinin anlatmaya çalıştığı şey ise öğrenilmiş çaresizlik. **Pes etmeyi öğrenmek yapacağımız en son şey olmalı.**
- İlk deneyimizde olmadı belki, hatta onuncu seferde bile olmamış olabilir. Ama bu demek değil ki on ikinci de olmayacak, on beşincide yine aynı sonucu doğuracak. **Ne kadar çabalarsak başarıya o kadar yaklaşıyoruz.**
- **Öğrenilmiş çaresizlikten nasıl kurtulunur?** Öncelikle durumun farkına varmalı. Neler olduğunu anlamak şart. “Öğrenilmiş çaresizlik”lik hayatımızın hangi alanında varsa, bunun farkına varalım. “Nasıl olsa değişmeyecek” sözünü hayatımızdan çıkaralım, en azından deneyelim! Okulda, gündelik hayatta, özel hayatımızda... “Nasıl olsa değişmeyecek” yerine **“Neden değişmesin!” ya da “Farklı bir çözüm bulmak mümkün mü?”** demeyi öğrenelim. Daha sonra bu döngüyü kırmak için harekete geçelim. **DEĞİŞİK ALTERNATİFLERİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURUN.**
- Kişi kendini tanımalı, yeteneklerini keşfetmeli. Bir hedefe konsantre olabilirsiniz. Öncelikle kısa vadeli hedefler koyun. Hedefe ulaştığınız her adımda kendinizi ödüllendirin. Hataların, engellerin sizi durdurmasına izin vermeyin. Yeni bir başlangıçtan korkmayın.

**HAYAT VARSA, UMUT DA VAR.
HEM NE DEMİŞ, ÜNLÜ ŞAİR EDİP CANSEVER:“..."**

UMUDU DÜRT / UMUTSUZSUZLUĞU YATIŞTIR...”

Şimdi elimize bir kağıt ve bir kalem alalım.

Köpek balığı deneyini resme dökelim. Kenarına bir yere hayallerimizi, kısa ve uzun vadeli hedeflerimizi yazdıktan sonra altına da en sevdiğimiz motivasyon sözünü yazıp çalışma masamıza asalım. Kağıda çizerken aklına kazımayı da unutma ki en çaresiz anında aklına gelsin pes etmemen gerektiği.

Her şeyi yapabilecek güçte değilsin belki ama **hayallerini gerçekleştirecek güç**

SADECE SENDE VAR !

