

MES'A'İLE

Verimli Çalışmanın Anahtarı

Doğru Yöntem, Doğru Destek

01

Verimli Çalışma Nedir?

02

Ders Çalışma Sürecini Verimli Hâle
Getiren Teknikler

03

Veli Olarak Ne Yapmalı, Nelerden
Kaçınmalı?

Verimli Çalışmanın Anahtarı: Doğru Yöntem, Doğru Destek

Öğrencilerimizle yaptığımız görüşmelerde sık sık aynı soruları duyuyoruz: “Nasıl çalışmalıyım?”, “Ne kadar çalışsam yeter?”, “Çalışıyorum ama neden aklımda kalmıyor?”

Sizlerden de benzer sorular geliyor: “Çocuğuma nasıl destek olmalıyım?”, “Ne zaman müdahale etmeli, ne zaman geri çekilmeliyim?”

Verimli ders çalışma, yalnızca öğrencinin değil, ailenin ve okulun birlikte kurduğu bir süreçtir.

Bu soruların ortak cevabı şudur: Verimli ders çalışma, yalnızca öğrencinin değil, ailenin ve okulun birlikte kurduğu bir süreçtir. Bir öğrencinin akademik başarısı sadece ders başında geçirdiği süreyle değil; nasıl çalıştığı, öğrendiklerini ne kadar anlamlandırdığı, düzenli tekrar yapıp yapmadığı, uyku ve dinlenme düzeni, motivasyonu ve kendisine duyduğu güvenle de yakından ilişkilidir.

Bu nedenle çocuklarımızdan yalnızca daha fazla çalışmalarını beklemek yerine, doğru ve verimli çalışma alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmamız büyük önem taşımaktadır.



Verimli Çalışma Nedir?

Verimli çalışma, çok saat masa başında oturmak demek değildir. Önemli olan, oturulan zamanın kalitesidir. Kısa ama odaklı, planlı ve düzenli bir çalışma, uzun ama dağınık bir çalışmadan çok daha etkilidir. Bu yüzden çocuğunuza “kaç saat çalıştın?” yerine “ne öğrendin?” diye sormak daha doğru bir başlangıçtır.

Çalışma Ortamını Birlikte Hazırlayın

Çalışma ortamı, odaklanmanın temelidir. Ortamı çocuğunuzla birlikte hazırlamak, sahiplenmesini de kolaylaştırır.

- Sessiz, aydınlık ve düzenli bir masa seçin.
- Telefon ve tabletin çalışma sırasında uzakta durmasını sağlayın.
- Defter, kalem ve kaynaklar önceden hazır olsun.
- Mümkünse sabit bir çalışma saati ve yeri belirleyin. Beyin, rutine alıştıkça çalışmaya daha çabuk geçer.



Ders Çalışma Sürecini Verimli Hâle Getiren Teknikler

Bilimsel araştırmalar, bazı yöntemlerin öğrenmeyi belirgin biçimde güçlendirdiğini gösteriyor. Çocuğunuzun bunları denemesini teşvik edebilirsiniz:

Pomodoro tekniği:

25 dakika kesintisiz çalışma, ardından 5 dakika mola. Dört turdan sonra daha uzun bir mola verilir.

Özet ve zihin haritası:

Konuyu kendi cümleleriyle yazmak, anlamayı derinleştirir.

Aralıklı tekrar:

Bir konuyu tek seferde öğrenmeye çalışmak yerine, belirli aralıklarla tekrar etmek bilginin daha kalıcı olmasını sağlar.

Öğreterek öğrenme:

Öğrendiğini size anlatması hem pekiştirir hem de eksiklerini görmesini sağlar. Bir dinleyici olarak bu sürece siz de katkı verebilirsiniz.

Aktif hatırlama:

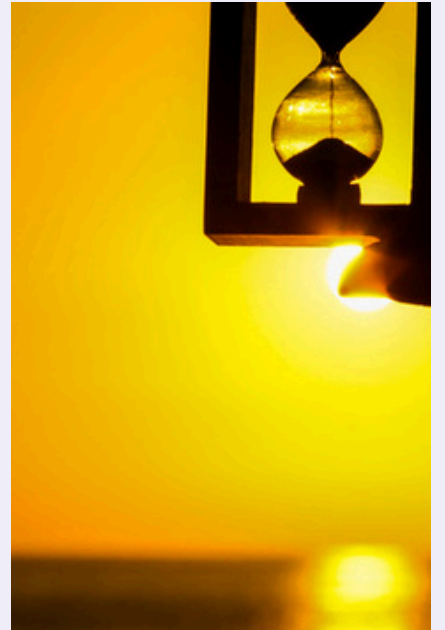
Kitaba bakmadan konuyu anlatmak ya da kendine soru sormak, tekrar okumaktan çok daha etkilidir.

Zamanı Değil, Çalışmayı Yönetmek

Planlama ve Zaman Yönetimi

Haftalık bir çalışma programını çocuğunuzla birlikte hazırlayın. Program yalnızca derslerden oluşmasın; dinlenme, spor ve sosyal zaman da yer alsın. Dinlenmeyen zihin verimli çalışmaz.

Hedeflerin gerçekçi olması da önemlidir. “Bugün iki konunun tekrarını yapacağım” gibi net hedefler, “Çok çalışacağım” gibi belirsiz niyetlerden çok daha motive edicidir. Küçük hedeflerin tamamlanması, çocuğun “yapabiliyorum” duygusunu besler.



Veli Olarak Ne Yapmalı, Nelerden Kaçınmalı?



Evde kullanılan dil ve sergilenen tutum, çocuğunuzun ders çalışma isteğini ve kendine olan güvenini doğrudan etkiler. Çocuğunuzun yalnızca sonucunu değil, gösterdiği çabayı da fark etmek ve takdir etmek önemlidir.

Sözleriniz Güç Verir: Evde Doğru İletişim

Bunları Yapabilirsiniz

- Gösterdiği çabayı takdir edin.
- “Bugün seni en çok zorlayan ne oldu?” gibi sorular sorun.
- Düzenli ve sakin bir çalışma ortamı oluşturun.
- Hatalarını öğrenmenin bir parçası olarak görmesine yardımcı olun

Bunlardan Kaçınabilirsiniz

- Yalnızca aldığı nota odaklanmayın.
- Sürekli kontrol etmeyin veya azarlamayın.
- Çocuğunuzu arkadaşları veya kardeşleriyle kıyaslamayın.
- “Sen zaten yapamazsın.” gibi etiketleyici ifadeler kullanmayın.

Unutmayın:

Çocuğunuz hata yaptığında verdiğiniz tepki, onun bir sonraki denemesinde yeniden cesaret edip etmeyeceğini etkiler. Hataları bir başarısızlık olarak değil, gelişim için bir fırsat olarak görmek çocuğunuzun özgüvenini destekler.

Bu ay

KİTAP

Atomik Alışkanlıklar
James Clear

PODCAST

Hidden Brain
“You 2.0” bölümleri

FİLM

Ölü Ozanlar Derneği
1989



KALEME ALAN

Beyzanur Küçükmustafa

Psikolojik Danışman

Mesafe Koleji PDR Birimi
0224 331 76 66 · info@mesafeokullari.com
Kestel Organize Sanayi Bölgesi, Uludağ Cad., Kestel / Bursa