

REHBERLİK BÜLTENİ

EkimAyı



NASIL BAŞARILI OLABİLİRİM?

Sevgili gençler, hepimiz bir yaş daha büyüyerek yepyeni bir eğitim-öğretim yılına başladınız. Bu yıl hayallerinize ulaşmanıza bir adım daha yakın, umutlarla dolu, potansiyellerinizi ortaya koyacağınız birçok serüveni birlikte yaşayacağımız yepyeni bir başlangıç olacak. Peki bu süreçte sizin daima yanınızda olacak zaman zaman yol gösterecek olan bizler kimiz? Bu sorunun cevabı yakından tanıdığınız sizlerin gelişimini destekleyen olan biz psikolojik danışmanlarız.



Yeni bir yıla başlarken ortak gayenizin başarılı olmak olduğu artık bilinen bir gerçek. Her öğrenci yılın başında daha çok çalışacağını, eski hatalarını tekrar etmeyeceğini, düzenli olacağını söyleyerek bambaşka, başarılarla dolu bir yıl geçireceğini hayal eder. Ancak hayal eden öğrenci sayısı yığınlarca olmasına rağmen bu hayalleri gerçekleştirebilen öğrenci sayısı ne yazık ki beklenenden daha az olmaktadır.

Peki hayallerini gerçekleştirebilen bu öğrencilerin diğerlerinden farklı olarak yaptığı şey tam olarak nedir? Bu sorunun cevabı başlıkta da belirttiğimiz gibi bu öğrencilerin başarıya giden yolu bilmeleridir. Cevabımız başarılı olmak ise başarıyı nasıl elde edebiliriz, bunun için neler yapmalıyız? Bu soruları sormaya başladığımızda içinde bulunduğumuz durumun bize uygun olmadığını fark etmişiz demektir. Aynı zamanda yeni çözüm yolları arayışına geçiş evresinde bulunduğumuzun da kanıtıdır. Bu evrede olmak başarı yolunda atılan ilk adımdır ve değişimi kabullenmektir.

Başarı Merdivenine İlk Adımı Atan Gençlerin Yapması Gerekenler;

- 1) Amaç Belirlemek
- 2) Motive Olmak
- 3) Zamanı Planlamak
- 4) Verimli Ders Çalışma Tekniklerini Öğrenmek
- 5) Sonuca Değil Sürece Odaklanmak
- 6) Akademik Başarısını "Kim"liğinden Ayırt Ederek Değerlendirebilmek

1) AMAÇ BELİRLEMEK



İnsanoğlu hayatında amaç arayan ve amaç koyduğunda buna ulaşmak için harekete geçen bir varlıktır. Hayatımızın tüm alanlarında olduğu gibi çalışmalarımızın da bir amacı olmalıdır. Amaçlarımız bizi harekete geçiren güçlerimizdir. Aynı zamanda amaçlarımız başladığımız işleri sürdürmede bizi motive edici bir etkiye de sahiptir. Başarıya ulaşmak için ilk önce bir amacımızın olması bu açıdan oldukça önemlidir.

Amaç koyarken zorlandığımız zamanlar olabilir. Bunu kolaylaştırabilmek için amaçlarımızı kategorilere ayırarak oluşturabiliriz. Amaçlarımız açık, net, anlaşılır, ulaşılabilir ve gerçekçi olmalıdır.

- ***Kısa vadeli amaçlar:*** Günlük, haftalık ve aylık amaçları içeren kısa vadeli amaçlar belki de en kolay belirleyeceğimiz amaç türüdür. Zaman kaybetmeden harekete geçmemizi sağlar.

ÖR; Bugün akşam okulda işlediğimiz Trigonometri konusundan 6 test çözeceğim.

- ***Orta vadeli amaçlar:*** Bir ya da birkaç yılı kapsayan amaçlarımız olarak düşünebiliriz. Bu amaçlar yürüyeceğimiz yolu belirleme konusunda oldukça önemlidir.

ÖR; Her gün süre tutarak soru çözümleri yapacağım ve bir yıl içinde sınavlardaki zaman yetiştiremememe problemimi çözeceğim.

- ***Uzun vadeli amaçlar:*** Hayatımızı şekillendiren amaçlar olarak düşünebiliriz. Bu amaçları gerçekleştirmek, uzun bir süreç ve emek gerektirir. Bu amaçları gerçekleştirebilmek için adım adım ve sürekli bir çabanın olması gerekir.

ÖR; Kendimi 10 yıl sonra nerede ve ne yaparken görmek istiyorum?

2) MOTİVE OLMAK



Motivasyon; amaçlarımızı gerçekleştirmek için bizi harekete geçiren içten gelen güçlü bir istek duygusudur.

Siz gençler öncelikle niçin ders çalışmanız gerektiğine kendinizi inandırmalısınız. Bu da koyduğunuz amaçlar sayesinde mümkündür. Amaçlarınız hem motive olmanızı sağlayacak hem de çalışma isteğinizin sürekli hale gelmesine yardımcı olacaktır.

Zaman zaman motive olamayabilirsiniz. Böyle zamanlarda yapılması gereken en önemli şey akla gelen olumsuz düşüncelerden kurtulmaktır. Olumsuz düşünceler üzerinde düşünüp durmak bizi zihnen yorar ve bizim daha olumsuz duygulara kapılmamıza neden olur. Canımızın sıkılmasına zaman tanımadan, bir an önce harekete geçsek motive olmamız daha kolay olacaktır. Kaldığımız yerden derslere devam etmek, ertelemek ve olumsuzluklar yerine yapabileceklerimiz üzerine odaklanmak atabileceğimiz birkaç küçük adım olsa da etkisi büyük olacaktır. Zaman zaman çalışmalarımızın sonuna koyacağımız küçük bir ödül de motivasyonu arttırabilir.

3) ZAMANI PLANLAMAK

Güne yapacaklarımızı planlayarak başlamak zamanımızı daha verimli kullanmamızı sağlar.

- ✓ Bugün yapmam gereken ön önemli iş nedir?
- ✓ Ailemle birlikte ne kadar vakit geçirebilirim?



- ✓ Arkadaşlarımla hangi gün buluşacağım?
- ✓ Gün sonunda evde dinlenmek, yemek yemek ve kişisel bakımlarımı yapabilmek için ne kadar zamanım var?
- ✓ Saat kaçta dersin başına oturmalıyım?
- ✓ Hangi saatler arasında ders çalışıyor olmalıyım?
- ✓ Ders dışında bilgisayar ve telefonla ne kadar vakit geçirebilirim?

Günlük işlerimizi önem sırasına göre planlarsak zamanı hem daha verimli kullanmış oluruz hem de aile ve sosyal hayatımıza ayıracak zaman yaratabiliriz.

4) VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİ ÖĞRENMEK

Başarı merdivenlerinde hızla yükselmenin en can alıcı noktası da budur: Verimli ders çalışma teknikleri hakkında bilgi sahibi olmak ve bildiklerini uygulamak.



Ders Çalışma Programı Hazırlayın!

- ✚ 45 dk (ders çalışma) + 15 dk (mola) = 1 saat şeklinde ders çalışma oturumları düzenlenebilir. Zorlananlar, 25 dk (ders)+ 5 dk (mola)= 30 dk şeklinde kısa süreli çalışma programı olan POMODORO tekniğini uygulayabilir. Ard arda bu şekilde 4 oturum halinde çalıştıktan sonra kendilerine 30 dk'lık daha uzun bir mola verebilirler.
- ✚ Ders çalışmaya zorlandığınız derslerle başlayın. Kolay anlayabildiğiniz dersleri sona bırakın. Çünkü son oturumda zihin yeterince yorgun olduğu için zorlandığınız derslere son oturumda çalışmaya başlamak verimi düşürecektir. Pes etme ihtimalinizi arttıracaktır.
- ✚ Üst üste farklı dersleri çalışın. Aynı derse uzun süre çalışmak hem zihni yorar hem de sıkılmışlık hissi yaratabilir.



Uygun Çalışma Ortamı Oluşturun!

Temiz bir masada ders çalışın.

Masanızın üzerinde saat, takvim, renkli kağıtlar, kalemler, defter ve kitap dışındaki gereksiz eşyaları kaldırın ki daha iyi odaklanabilesiniz.

Masanız yeteri kadar ışık alıyor olsun. Ders çalışmaya başlamadan önce ve ders aralarında odanızı mutlaka havalandırın.

Masanızın üzerinde telefon, bilgisayar, poster gibi anlık dikkatinizi dağıtacak ve veriminizi düşürecek ne varsa kaldırın.

Ders çalışırken masada bir şey yiyip içmemeye özen gösterin.

Açken ve lavabo ihtiyacınız varken masa başına geçmeyin. Yemekten yarım saat sonra ihtiyaçlar giderilmiş bir şekilde masaya oturmak en uygunu olacaktır.



Öğrenmeyi Öğrenin!

Öğretmeninizi dikkatle dinleyin ve not tutun.

Eve gelince konuyu çalışıp kendinize anlatın.

Kendi cümlelerinizle konu özeti çıkarın.

Püf noktaları renkli kalemle renkli kağıtlara yazarak masanıza yapıştırın.



Tekrar Yapın!



Yeni öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Ancak tekrar ettiğimiz bilgiler zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildikleri zaman uzun süreli hafızaya aktarılır.

Tekrar etmediğiniz bilgiler kısa süre içinde unutulacaktır. Amacımız unutmayı en aza indirmek olmalıdır. Bu nedenle ders sonlarında, günlük, haftalık ve aylık periyotlar ile tekrar yapmalısınız.

5) SONUCA DEĞİL SÜRECE ODAKLANMAK

Bir işe başlarken süreçte iyi mücadele etmeye odaklanmak psikolojik olarak sağlam ve sağlıklı kalabilmemizde bize yardımcı olacaktır.

Aksi takdirde sonuca odaklandığımız zaman tüm ihtimalleri düşünmekten motivasyonumuz düşecektir. Sonucu düşünmek aklımıza başarısızlık fikirlerini getirecektir. Bu olumsuz düşünceler yoğunlaştığında motivasyonumuz düşer, odaklanamayız, öğrenmemiz zorlaşır ve sınav kaygısına doğru ilerlemeye başlayan bir sürece girmeye başlarız.

Unutmayın, sonuçları %100 kontrol etme şansımız yoktur. Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç çoğunlukla bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağımızın, ne çalışacağımızın seçimi bize aittir. Sürekli sınavların sonucuna odaklanmak yerine yapabileceklerimize odaklanmak bize faydalı olan davranış şeklidir.

Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaktır.

6) AKADEMİK BAŞARINIZI “KİM”LİĞİNİZDEN AYIRT EDİN!

Sınavlarda başarısız olduğumuz zamanlar olabilir. Bu dünyanın sonu değildir. Bu durum bizim o konu hakkındaki bilgi eksikliğimizi gösterir. Eksiklerimizi tespit etmek ve bunu gidermek bizi geliştirecek olan davranış şeklidir. Bu şekilde davranmak bizi hem motive eder hem de psikolojik sağlığımızı korur.

Sınav sonuçları bizim kişiliğimizi kim olduğumuzu ölçmez, değerlendirmez ve değiştirmez. Sonuçlarımız ne olursa olsun biricik olduğumuzu ve değerli olduğumuzu hatırlayalım. Unutmayın, sınavlar yalnızca bilginizi ölçen birer ölçme aracıdır.

Hoşçakalın...



Yazar: Psikolojik Danışman Özlem USUL