

DERS ÇALIŞMA VERİMİNİZİ NASIL ARTIRABİLİRSİNİZ?

Öğrencilik hayatında ders çalışmak kaçınılmazdır. Mağdem ders çalışmak kaçınılmaz, o zaman bu süreci nasıl daha etkili hale getirebiliriz? Aşağıda sizlere bazı öneriler sunulmaktadır:

1. Sadece ders çalışılabilecek özel bir yer ayarlayın. Ders çalışmak için “kendime ait” diyebileceğiniz bir yer var mı? Çalışmaya başlayacağınız yerin mümkün olan en iyi koşullara sahip olmasına dikkat edin. Tüm öğrencilik yaşamınızda en etkili çalıştığınız, kendinizi ders çalışmaya kaptırdığınız zamanlar vardır. Bu zamanları hatırlayıp, nerede (oda, yurttaki çalışma salonu, kütüphane gibi), nasıl bir ortamda (müzikli, televizyonlu, sessiz), günün hangi saatlerinde (sabah, akşam, gece gibi), kimlerle (yalnız, arkadaşıyla, grup çalışması yaparak) olduğunuzu hatırlayın ve bunu uygulamaya çalışın. Çalışma için belirlediğiniz, başka hiçbir etkinlik yapmadığınız yer en iyi çalışma mekanıdır. Bir süre sonra, bu özel ortamda çalışma verimli bir hale gelir. Böylece ne zaman ders çalışmak için belirlediğiniz yere otursanız o anda yapmanız gereken şeyin çalışmak olduğunu hissedeceksiniz. Bunu bir örnekle açıklayalım: Sınıfa girdiğinizde bir yere oturup öğretmene dikkatinizi veriyorsunuz. Sizin tavır, dikkat ve davranışınız otomatiktir. Çünkü geçmişte o odanın sizdeki hatırası, öğretmeni başka birşey yapmadan, dikkatle dinlemekle birleşmiştir. Eğer aynı ortamı ders çalıştığınız mekan için de yaratmayı başarabilirsiniz, oturup çalışmaya başlamanız daha kolay olacaktır.
2. Bir ödevi yapmaya başlamadan önce, bir kağıda ödevinizi bitireceğinizi tahmin ettiğiniz zamanı yazın. Amaçladığınız hedeflerinizi bir yere not edin. Bu ilk basamak fazla bir zaman da almayacaktır. Fakat son derece etkili bir yöntemdir. Belki bu sizin üzerinizde biraz baskı yaratabilir, ancak çalışma davranışınızı çok daha etkili hale getirecektir. Çalışmanızın sonuçlarını, hedeflerinizi not ettiğiniz yere ekleyin. Başardıkça biraz daha yüksek amaçlar koymaya çalışın. Fakat, çok yüksek artışlar yapmaya çalışmayın: Bugün tüm konuları bitireceğim gibi. Hedefinizi sadece başarabileceğinizi hissettiğiniz kadar yükseltin.
3. Çalışmanızla ilgili bir sosyal sembol seçerek konsantre yeteneğinizi güçlendirin. Kıyafetin bir parçasını seçin: Bir eşarp, bir şapka veya yeni bir figür, heykel gibi... Çalışmaya başlamadan hemen önce masanın üzerine seçtiğiniz objeyi koyun. Bu yöntemin konsantre olmanıza iki yönden faydası vardır. Birincisi, bu obje, diğer kişiler için sizin çalışmakta olduğunuzun bir işareti olacaktır ve sizi rahatsız etmeyeceklerdir. İkincisi, ders çalışırken dikkatiniz dağıldığında bu obje sizin çalışmaya dönmenizi daha kolaylaştıracaktır. Buradaki en önemli nokta; **bu objeleri sadece çalışmak için kullanmanızdır**. Eğer objeniz, kitaplarınızın dışında herhangi bir şey ile özdeşleşebiliyorsa yeni bir obje seçin. Hayal kurmak için kullanılan bir sembol olmaması için çok dikkatli olun.
4. Eğer dikkatiniz dağılmaya başlarsa, ayağa kalkın ve kitabınızdan uzaklaşın. Kitaba gözünüzü dikip isteksizliğiniz hakkında homurdanarak masaya oturmayın. Böyle yaparsanız, kitabınız hayal kurma ve suçluluk duygusunu çağırır. Eğer hayal kurmak istiyorsanız, ki bunu zaman zaman hepimiz yaparız, uyanın ve etrafta dolaşın. Odadan

ayrılmayın, sadece çalıştığınız taraftan yüzünüzü çevirerek hayal kurun. Ayakta durmanız, işinize geri dönme düşüncesini aklınıza getirmeye yardım eder. Bunu denemeye çalışın. Sadece kendinize "şu anda ayağa kalkmam gerek" demeniz tekrar işinize dönmeniz için yeterli olacaktır.

5. Çalışmaya başlamak için belirlenmiş bir zaman ayırın. Belli bir davranış, gün içindeki belli zamanlarda gerçekleştirildiğinde alışkanlık oluşturur. Eğer gününüzü dikkatlice inceleyecek olursanız, belirli zamanlarda belirli şeyleri yapmaya eğiliminiz olduğunu göreceksiniz. Günden güne değişiklikler olabiliyorsa da genel olarak davranışların belirli zamanlarda gerçekleşmesi alışkanlık haline gelmiştir. Eğer ders çalışmayı alışkanlık haline getirebilirseniz başlangıç yapmak çok daha kolay olacaktır. Davranış alışlagelmiş bir zamanda başlarsa, hayal kurmadan veya diğer şeyler hakkında konuşmadan ders çalışmayı sürdürmenin daha kolay olduğunu göreceksiniz.
6. Çalışmaya başlamadan hemen önce bitirilmemiş işlere başlamayın. Birçok kişi henüz bitirmediği işleri veya zorunlulukları hakkında bitirmiş olduklarından çok daha fazla düşünme eğilimindedir. Tamamlanmayan etkinlikler tamamlananlara göre çok daha uzun süre hatırlanır. Bu nedenle, çalışmaya başlarken zihninizi yarım kalmış şeylerle meşgul etmeyin. Başlamamız gereken zamanı alışkanlık haline getirin ve çalışmaya başlamadan önce ne yapacağınıza dikkat edin. Bu sizin konsantre yeteneğinizi geliştirecek bir yol olabilir.
7. Kendiniz için küçük, kısa zamanlı ara hedefler belirleyin. Çalışmanız gereken konularınızı ya da yapmanız gereken ödevlerinizi alt bölümlere ayırın. Örneğin ödevin ya da okumanız gereken konunun ilk kısmını ne zaman bitireceğinizin zamanını belirleyin. Eğer matematik çalışıyorsanız, her problemin çözümü için bir zaman belirleyin. Başka bir deyişle, ödevinizi küçük parçalara ayırın. Her biri için hedef zaman belirleyin. Göreceksiniz, bu yol sizin hayal kurmadan çalışma yeteneğinizi geliştirecek.
8. Yapmanız gereken ancak unuttuğunuz şeylere üzülme, çalışmanıza engel olabileceğinden hatırlatıcı bir not defteri tutun. Bu konsantrasyon yeteneğinizi arttırmaya yarayacaktır. Eğer siz çalışırken yapmanız gereken bir şeyi hatırlarsanız not edin. Yazdıktan sonra, çalışmaya devam edebilirsiniz. Daha sonra not defterine baktığınızda yapmanız gerekenleri hatırlayacaksınız.
9. Çalışmaya başlamadan önce tamamen gevşemeye çalışın. Konsantre olmak için yapmanız gereken kendinize "çalışmak beni kaygılandırıyor mu?" diye sormaktır. Eğer hoşlanmadığınız veya sonucunun kötü olabileceğini düşündüğünüz bir şeyi yapmak zorundaysanız, buna nasıl tepki gösterirsiniz? Büyük ihtimalle bunu mümkün olduğunca daha sonraki bir tarihe bırakırsınız, kendinizi hayal kurarken bulursunuz ve çalışmayı bırakmak için nedenler ortaya çıkarırsınız. Fakat, çalışmayı ertelemek sadece o an için sizde bir rahatlama duygusu yaşatacaktır ve ertelediğiniz tarih yaklaştıkça sizdeki kaygı düzeyi yeniden yükselişe geçecektir. Peki bu durumla nasıl başedebilirsiniz? Birincisi, bu erteleme davranışınıza eşlik eden gerçekçi olmayan düşüncelerinizi fark etmeye çalışın. Örneğin, ne kadar çalışsam da anlayamayacağım, düşük not alacağım, herkes

çalışmalarını bitirdi ben daha çalışmaya başlamadım gibi... Bu düşüncelerinizi yakaladığınızda bir yere not edin ve bu olumsuz düşüncelerinizin her biri için daha gerçekçi, olumlu yeni düşünceler bularak bunlarla yer değiştirin. Örneğin, çalıştıkça daha çok anlayacağım, hiç çalışmazsam hiç anlayamam, düşük not alacak olsam da sonraki sınava çalışırken benim için kolaylık olur gibi...Elbette, başlangıçta bulduğunuz olumlu düşünceler, olumsuzlar kadar size inandırıcı gelmeyecektir ama bu yöntemi uyguladıkça ne kadar etkili olduğunu göreceksiniz. Aynı anda hem çalışıp hem de kaygılanamazsınız. Bu nedenle, ders çalışmayı erteleme davranışınızla başa çıkmanın diğer yolu da nasıl gevşeyeceğinizi öğrenmektir. Ders çalışmayı gerginlik ve kaygıyla değil gevşemeyle eş tutun. Fiziksel olarak tamamen gevşediğinizde herhangi bir kaygıyı hissetmeniz neredeyse imkansızdır.

Ders çalışma yöntemlerinizi geliştirmek, olumsuz düşüncelerinizle ve kaygınızla daha etkili başetmek istiyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi size yardım edebilir. Telefon ederek veya ünitelerden birine gelerek bir profesyonelden randevu alabilirsiniz.

KAYNAK: <http://www.ucc.vt.edu/stdysk/control.html>

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Mana Ece Tuna