

- * Öğrenci-öğretmen diyalogları
- * Başarılı öğrenci nasıl olunur?
- * Testi çöz, en iyi öğrenme stilini bul
- * Hangi ders, nasıl çalışılır?
- * Sınav kaygını toz olup uçsun

COSMO
girl!

EĞİTİM KOÇU

bir hedefin olsun

Okul hayatında yeni bir yıla daha giriyorsun. Yaz boyunca dinlendi, tatil yaptın, eğlendin ve yeni bir yıl için kendine enerji depoladın. Artık bu enerjini kullanma zamanı! Eliza HENDEN, Karier ve Eğitim Uzmanı



Geçen yıl neler yaptın? Hangi davranışlar seni başarıya götürmüştü? Hangi davranışlar seni sevindirmiş, hangileri üzmüştü? Bunları gözden geçirme ve bu yıl boyunca öğrendiklerini davranış haline getirme vakti. Eğer hala bir hedefin yoksa, sahip olduğun bilgi ve tecrübe ile artık senin için hedef belirleme zamanı gelmiş demektir. Peki, bunu nasıl mi yapacaksın?

hedef belirle

Hedefin açık-seçik, zamana bağlı, senin için ulaşılabilir, çekici ve heyecan verici olmalı. En önemlisi ise, hedefinin gerçekçi olmalıdır. Örneğin, "..... tarihinde İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde okuyan, geleceğini planlamış bir öğrenci olacağım ve bu başarıyı arkadaşlarımla bir Akdeniz seyahati yaparak kutlayacağım" şeklinde bir hedef, sana da çekici gelmiyor mu?

önce küçük hedefler

Hedefini belirledikten sonra artık adım atma zamanı gelmiş demektir. Asıl hedefe giden yolda ilerlemek için neler yapman gerektiriyor biliyorsun. İstersen hatırlayalım: Kendine küçük küçük hedefler koymalsın. Her gün, her hafta, her ay için küçük hedeflerin olmalı. Bunlar senin ana hedeflerin, asıl hedefine ulaşmanı bunlar sağlayacak. Ulaştığın her hedef ve belirlediğin her yeni hedef seni asıl amacına götürecektir. Her adımda tek basamak: Tıpkı merdiven çıkar gibi, tıpkı

kilo verirken yaptığın gibi, her hafta bir kilo vermek gibi... Unutmadan gelsem her şey daha var: Küçük hedeflerine ulaştığında, başaracağın için kendini tebrik etmeli ve ödüllendirmelisin.

başarıya doğru

Çıkığın bu yolda başarıya adım adım yaklaşırken kendini de tanımaya başlayacaksınız. Burada bahsettiğimiz kendini tanıma her zaman duyduğun "Kendini anlatır mısın, sen nasıl birsin?" sorusundan çok daha farklı bir tanıma. Örneğin ders çalışırken dikkat süren ne kadar? Öğrenme biçimin nedir? Hangi öğrenme biçimi, yani işitsel mi, görsel mi, dâvırsessal mı sende daha etkili? Seni ne yoruklendirir? Asıl hedefine giden yolda belirlediğin o küçük hedeflere ulaşırken aslında farkında olmadan çoktan bu soruların cevaplarını alırsın. Şimdi bir parça geriye dön ve herkesten iyi bildiğin o cevapları bir kağıda dök; sakın biçimde, yani sadece sen, kımseden etkilenmeden kendini farkında olarak yeniden bulmaya

Aşağıdaki soruları cevaplıyorsan kendine bir hedef oluşturmaya başladın demektir:

- 1 Ne yapmak istiyorsun?
- 2 Ne zaman yapmak istiyorsun?
- 3 Bunu yapmak sana ne kazandıracak?
- 4 Bunu yapmayı gerçekten ne kadar istiyorsun?

çalış. Gördüklerin ya da kağıda döktüğün cevaplarını seni şartıymayacağına eminim. Çünkü söz konusu olan senin. Senden bahsediyoruz.

asla vazgeçme

Hedefine doğru giderken sıkıldığın, bıktığın zamanlar olacaktır. İçindeki ses sana "Yeter artık yoruldum, bırak bu saçmalıkları" diyecek. Arkadaşların "Neden bu kadar çalışıyorsun, bırak artık diyecek, televizyonda sevdiğin diz serisi çıkaracak, oip telefonundaki mesaj sesleri seni meraklandıracak, yatağına sana bekacek, tatlı uyku seni çağırarak. Asli bu anlarda vazgeçmez de devam edenler her şey senin için daha kolay olacaktır.

gerekten bir şey ver: Seçim senin olmalı, başkalarının değil. Bazan molaların senin kontrolünden çıkmaya başladığını fark edersen, biraz daha zaman dersin, ne olacak birkaç saat daha çalışmasam, hafta sonu biraz daha fazla çalışır açıp kapatırım dersin, işte böyle zamanlarda, hedefine ulaştığında neler hissedeceğini, amacına ulaşmış olma duygusunu, zaferin vereceği rahatlamayı, yaşayacağın gururu düşünmeli ve kendine yeniden sormalısın: "Ben...yı ne kadar istiyorum."

destek grubu oluştur

Sana bu yolda destek sağlayacak bir şey daha yapabilirsin. Tıpkı senin gibi kendine hedef belirten arkadaşlarından

ihitiya duyduğundan bahset. Bunları arlatırken onların güdülerindeki parıntı eminim ki seni daha da yüreklendirecektir. Ve güçtür ki artık ailen sana "Neden ders çalışmıyorsun, ne zaman ders çalışmaya başlayacaksın" gibi sorular sormaktan da vazgeçecek.

“ Hedefine giden yolda sana etrafındaki herkesden çok daha fazla destek sağlayacak aileni de unutma. ”



kısa molalar ver

Başkalarının seni teşvikleyip, kandırmaya çalıştığını, hedefinden uzaklaştığını hissettiğin anlarda değil de, kendi verdiğin kararlar doğrultusunda, hedefine giden yolda, kısa molalar verabilirsin. Molalar senin istediğin kadar olmalı, başkalarının senden istediği kadar değil. Sana neyin bu enerjini verdiğini yine herkesten daha iyi sen biliyorsun. Belki güzel bir film izlemek, belki arkadaşlarıyla biraz sohbet, belki spor yapmak... Hangisini istersen, hangisi seni dinlendirecek ve hangisi seni daha rahatlatıcaksın onu seçmelisin. Burada yine unutmaman

bir destek grubu oluşturabilirsin. Karşılaştığınız ortak sorunlara birlikte cevap bulabilirsiniz. Hedeflerine giden başka insanların olduğunu ve bu insanların da benzer sorunlarla karşılaştığını bilmek ve bu zorluklara ortak çözümler aramak sana aynı bir güç verecektir. Unutma birlikte kuvvet doğar.

ailenle konuş

Hedefine giden yolda sana etrafındaki herkesden çok daha fazla destek sağlayacak aileni de unutma. Onlara yapmak istediklerini anlat. Artık bir hedefin olduğundan, bu hedefe giderken nele

sen, sen, sen

Etrafında oluşturduğün güç seni hedefine daha da bağlı kılacak, seni daha da yüreklendirecek ve sen, geçen yıla senden daha farklı hissetmeye başlayacaksın. Neden mi? Çünkü sen artık kendini çok daha fazla tanıyorsun, kendinin çok daha fazla farkındasın. Neler başarabileceğini, neler yapabileceğini biliyorsun. Kazandığın güçle, vazgeçmeden yoluna devam etmelisin; çünkü sen başaran bir öğrencisin.

- Okul birincisi misin? Hayır.
- Sınıf birincisi misin? Hayır.
- Öğretmenlerinin sorduğu her soruya cevap mı veriyorsun? Hayır.
- Bütün yazlı ve sözlü notların çok mu iyi? Hayır.

Bütün bu sorulara "hayır" cevabını veriyorsun, seni başaran bir öğrenci yapan nedir peki?

"İŞTE CEVAP: Artık sen bir karar verici; hayatın önemli olan bölümleri için kendine bir hedef belirledin, kendi hedefine doğru kendi kararlarıyla, kendini başkalarıyla kıyaslamadan ve en önemlisi de kendi hızında hedefine doğru ilerliyorsun. Seni başaran kılan ve bu başanın devamını sağlayacak olan, senin bu kararlılığındır.