



ÖĞRENME YÖNTEMLERİ¹

Hazırlayan : R. FİLİZOK

“Öğrenmesini bilen , yeterli şey biliyor demektir.”

Henry Brooks ADAMS

“Düşünmeksizin öğrenmek, kaybedilmiş bir çalışmadır.”

CONFİCIUS

Etkili bir öğrenmeye ulaşmak isteyen bir insan, her şeyden önce dört şeyi bilmek zorundadır:

- Kendini tanımalıdır,
- Öğrenme kapasiteni bilmelidir,
- Öğrenmek için geçmişte başarı ile kullandığı yöntemleri hatırlamalıdır,
- Öğrenmek istediği konuyla ilgili eski bilgilerini hatırlamalı ve bu konuya duyduğu ilgi derecesini samimi bir biçimde tespit etmelidir.

Sizin için meselâ fiziği öğrenmek kolay fakat bunun tersine tenisi öğrenmek zor olabilir veya bunun tam tersini düşünebilirsiniz.

İster zor olsun ister kolay, her öğrenme işi, dört adımdan oluşan bir işlemdir:

ÖĞRENMENİN DÖRT ADIMI:

¹ Bu yazı "Formation. Guides et Strategies Pour Les Etudes" adlı siteden yararlanarak hazırlanmıştır :KAYNAK: <http://www.studygs.net/francais/adaptproblem.htm>

Geçmişini hatırlamakla işe başla:

Geçmiş zamanlarda nasıl öğreniyordun? Şimdiye kadar kazandığın tecrübelerin nelerdir? Bunları tespit ediniz:

- Okumayı sever miydin? problem çözer miydin? çalıştığını hatırlar mıydın? Ezberler miydin? Konuyu yorumlar mıydın? Çevrendekilerle sorar mıydın?
- Nasıl özet yapılacağını bilir miydin?
- Öğrendiğin konuyla ilgili sorular sorar mıydın?
- Değişik kaynaklardan bilgi toplar mıydın?
- Kendi başına sessiz bir ortamda mı yoksa grupla mı çalışmayı tercih ederdin?
- Sık sık ara vererek kısa sürelerle mi yoksa uzun sürelerle mi çalışmayı tercih ederdin?

Çalışma alışkanlıkların nelerdir?
Çalışma alışkanlıklarını nasıl geliştirdin?
Nasıl çalışmak senin için en iyisidir?
En kötüsü ise hangisidir?

Öğrendiğini hangi tip sınavda en iyi gösterdiğine inanıyorsun?
Yazılı test mi, ödev mi, sözlü mü size daha uygun geliyor?

Şimdiye gelelim:

Öğrenmekte olduğunuz şeye duyduğunuz ilginin derecesi nedir ?
Söz konusu şeyi öğrenmek için ne kadar zaman harcamanız gerekecektir?
Dikkatiniz hangi ortamda daha yüksek?

Çalışma şartların başarına katkı sağlayacak düzeyde mi?
Çalışma şartları ile ilgili olan şeylerden hangilerini kontrol edebilirsiniz, hangileri ise sizin kontrolünüz dışındadır?

Başarı için bu şartları değiştirebilir miyim?

Öğrenmek istediğiniz şey üzerinde yoğunlaşmanızı engelleyen nedir?

Bir çalışma planınız ve bir zaman planınız var mı? Planınız geçmiş tecrübelerinizi ve eski öğrenme alışkanlıklarınızı göz önüne alarak mı hazırladınız?

**Öğrenme
Yönteminiz
ve
konunuz
üzerinde
düşünün:**

Çalışma konusunun ortaya çıkardığı temin yahut okuduğunuz konunun başlığının anlamı nedir?

Konunun anahtar kelimeleri nelerdir?
Bunları anladınız mı?

Bu konuyla ilgili önceden ne biliyordunuz?
Hangi kaynaklar ve bilir kişiler size yardım edebilir?
Sadece tek bir kaynağa mı bağlı kalacaksınız?
Başka kaynaklara ihtiyaç duymayacak mısınız?

Çalışırken kendinize anlayıp anlamadığınızı soruyor musunuz?
Daha hızlı mı yoksa daha yavaş mı çalışmalısınız?
Eğer anlamazsanız durup niye anlamadım diye düşünür müsünüz?

Arada bir durup bir özet yapıyor, öğrendiklerinizi tekrarlıyor musunuz?
Arada bir durup bu anladığım şey mantıklı mı diye kendi kendinize soruyor musunuz?
Arada bir durup bilginizi geliştirip geliştiremediğinizi kendinize soruyor musunuz ?

Daha başarılı olmak için acaba neleri değiştirmek zorundasınız?

Çalışma stratejiniz çalışma yönteminizle, gücünüzle, zaaflarınızla uyum içinde midir?

**Gözden
geçirme**

Acaba mümkün olan en iyi şartları hazırladınız mı?

Devamlı ve dikkatli bir tarzda çalışıyor musunuz? Kendinizi disiplin altına alabildiniz mi?

Başarıyor musunuz?

Başarılarınızı ufak da olsa kutluyor musunuz?

ZAMANI İYİ KULLANMAK

Zamanı iyi kullanmak için zamanınızı yönetmeyi bilmek gerekir. Zamanınızı yönetirken işinize daima öncelik veriniz, bu sizi daha başarılı ve üretken yapacaktır.

Zamanınızı iyi planlamak için :

- Geçmişte, meselâ başarılı ve başarısız olduğunuz bir sınavlardan önce çalışırken zamanı nasıl kullandığınızı düşününüz, acaba zamanı iyi kullanma alışkanlığınız var mı?
- Zamanınızı daha iyi nasıl kullanabileceğiniz üzerinde düşününüz.
- Zamanın kötü kullanılmasına karşı çok dikkatli olunuz.
- Zamanı kullandıktan sonra bu zamanın verimli olarak kullanılıp kullanılmadığını kontrol ediniz: Zamanı nasıl harcadığınızı bilerseniz, onu daha kolay yönetirsiniz.
- Yapmanız gereken işlerin bir listesini hazırlamakta yarar vardır. Yapmak zorunda olduğunuz işlerin listesini bir kâğıda yazınız ve şimdi yapmanız gerekenlerle sonra yapacaklarınızı bir takvim üzerinde belirleyiniz.
- Randevularınızı, ders saatlerinizi, toplantılarınızı mutlaka bir takvim üzerine işaretleyiniz. Yarın yapacağınız bütün işleri bilin ve hiçbir şeyi unutmadığınızdan emin olarak yatağa girin.

Zamanı planlamak:

- İyi uyumak, iyi yemek ve dinlenmek için yeterli zaman ayırınız.
- Görevlerinizi planlayınız ve işe en önemlilerinden başlayınız, daha az önemlilerini ise sonraya bırakınız, onları daha sonra yapınız.
- Kurstan önce gerekli çalışmaları mutlaka yapınız, sorulabilecek sorulara önceden hazırlanınız.
- Kurstan çıktıktan sonra öğrendikleriniz üzerinde düşünmek ve onları tekrar etmek için zaman ayırınız. Eğer 24 saat içinde kursta öğrendiklerinizi tekrarlamazsanız, öğrendiklerinizin büyük bir bölümünü unutacağınızı biliniz.
- 50 dakikalık süreler halinde çalışınız, yahut şartların elverdiği süreleri değerlendiriniz.
- Çalışmak için rahat bir ortam bulunuz.
- Boş zamanlarınızı akıllıca kullanınız.
- Gece boyunca değil, gün boyunca çalışınız. Çünkü gece yorgun olacaksınız ve gereğince konuya konsantre olamayacaksınız, bunun sonucunda çalışmanız pek verimli olmayacaktır.
- Hafta sonunda bütün notlarınızı tekrar okuyunuz.
- **Siz zamanınıza hükmedin, zaman size hükmetmesin.**

STRESİ YENMEK

- **Önce stresi tanımakla işe başlayınız:** Stres zihinsel, sosyal, ve fiziksel belirtiler içerir. Bu belirtiler, bitkinlik iştahsızlık, başağrısı, ağlama, uykusuzluk ve fazla uyumadır. Alkole ve benzeri kötü alışkanlıklara yönelmek başlıca belirtileridir. Panik hissi, gerilim, ilgisizlik stresle birlikte var olabilir.
- **Eğer stresin derslerinizi etkilediğini düşünüyorsanız, ilk yapmanız gereken uzman birinden yardım istemektir.**

Stres kontrolü, insanlar şartlar ve olaylar sizden haddinizden fazla şey istediğinde durumu kontrol edebilme kabiliyetidir. Stresi kontrol etmek için ne yapabilirsin? Stratejiler neler olmalıdır ? Şimdi bunları açıklayalım:

Önce basit çözümler arayınız:

Heyecanınızı yenmek için yapabileceğiniz basit şeyler bulunup bulunmadığını düşünmeli ve onları yapmalısınız.

Mümkün olduğu kadar rahatlamayı öğreniniz:

Düşünceleri kontrol etmek ve derin nefes almak, duygularımızı kontrol etmemize yardımcı olur. Olumsuz düşünlerden kurtulmak için gayret ediniz.

İşlerinizi gözünüzde büyütmeyiniz:

Önemli olan işleri yapınız, diğerlerini pek umursamayınız.

Ölçsüz kaygı duymayınız:

Görevleriniz size fazla kaygı veriyorsa onları önem sırasına göre tek tek ele alınız, bu kaygınızı azaltacaktır.

Tavrınızı yavaş yavaş değiştiriniz:

Tavrınızı değiştirmek için harekete geçiniz ama bunu yavaş yavaş, derece derece yapınız, birden tamamen değişmeğe kalkmayınız. Size sitres veren bir olaya konsantre olun ve bu olaya karşı gösterdiğiniz reaksiyonu yönetiniz.

Olgulara bakış biçimini değiştiriniz: Stresin nasıl başladığını keşfetmeyi öğreniniz.

Stresi yönetebilmek için vücudunuzun verdiği sinyalleri tanıyınız.

Aşırı tepkiler vermekten sakınınız:

Biraz ilgisiz olmak yeterken nefret etmek niye? Hafif bir öfke ile atlatılabilecek şeyi bir kaygı kaynağı haline niçin getirmeli? Kaşlarını çatmak yetecekken, hiddetlenmek niye?

Başkaları için birşeyler yapınız:

Bu sizin başka şeyler düşünmenizi sağlayacaktır.

Yeterince uyuyunuz ve dinleniniz:
Yorgunluk, stresi artırmaktadır.

Stresi hareket ederek yok edebilirsiniz:
Yürüyün, koşun, yüzün, oynayın, bahçe işleriyle uğraşın. Stresiniz yok olacaktır.

İlâçlardan ve alkolden uzak durunuz:
Alkol stresi sadece maskeler ama yok etmez.

Bir zırh yaratınız:
Stresi yönetmenin temeli, asıl sorumlunun kendimiz olduğunı bilmektir.

Nihayet, stresten yararlanmayı da bilmelisiniz:
Eğer seni rahatsız eden şeye karşı savaşıyor veya ondan kaçamıyorsan, onunla anlaş veya onu üretici şekilde kullanmaya çalış: Stres, çok büyük ölçüde değilse de hafızaya yararlı dahi olabilmektedir. Ancak fazla stres hafızayı olumsuz etkiler.

İŞLERİ SÜRÜNCEMEDE BIRAKMAMAK

İşleri sürüncemede bırakmamanın tek yolu, o işle ilgili bir proje hazırlamaktır. Bir proje yapmak için de o projeyi gerçekleştirme iradesine sahip olmak, projeye gönülden bağlı olmak gerekir:

Kendinize şu soruları sorunuz:

Onu niçin yapıyorum?
Onu yapmasam, ne olur?
Onu daha sonra yapsam ne olur?

Bu sorulara samimi bir şekilde cevap verildiğinde projeye derhal başlamanın önemi anlaşılacaktır:

Kendinizi ödüllendirin, gerekirse cezalandırın:

- **Bir projeyi bitirdiğinizde kendinizi ödüllendirin**
- **Eğer bitirmemişseniz, ödüllendirmeyin.**

Başarı size bağlıdır: Hatırlayınız ki projenin gerçekleşmesi sadece size bağlıdır. Eğer proje başarısız olursa siz de başarısız olacaksınız. Bu sizin hatanız olacak ve sonuçlarına kendiniz katlanmak zorunda kalacaksınız. Projenizi bitirdiğinizde boş zamanlarınızın çok daha hoş geçeceğini hep hatırda tutunuz.

© <http://www.ege-edebiyat.org>