



## **DERS ÇALIŞMAK İÇİMDEN GELMİYOR. NE YAPMALIYIM?**

Genel olarak öğrencilerin sorunlarından; ders çalışmıyorum, başarılı olamıyorum, çok çalışıyorum ama istediğim başarıyı elde edemiyorum diye yakınanlarınız çok olmuştur.

Yaşanılan durumun çoğunluğu aslında odaklanma sorunundan kaynaklıdır. Bu durumda da başarısızlık düşüncesine teslim oluyorsunuz.

Bunun nedenlerine baktığımız zaman ders çalışma alışkanlığına sahip olunmadığı görülüyor. İlkokuldan beri bu alışkanlığı kazanamayan öğrenciler ortaokul ve lisede ders çalışmakta zorluk yaşıyorlar. Çok çalışmak elbette önemlidir ama tek başına yeterli değildir. Doğru ve verimli ders çalışmak gerekir.

Hepimiz birbirimizden farklıyız bununla beraber ilgi ve yeteneklerimizde farklıdır, bunu unutmayalım. Her dersi herkes aynı düzeyde öğrenemez, konuların bazıları ilgi ve yeteneklerimizle örtüştüğü zaman daha kolay öğrenirken kimi konular ilginizi çekmediği için öğrenmekte zorluk yaşayabiliyoruz. Bu durumda ise dersi çalışma isteğimiz ortadan kalkıyor.

**Bazen ise ders çalışmak çoğu öğrenci için yorucu ve sıkıcıdır.** Dersten ziyade daha **eğlenceli** aktiviteler yapmak isteyebilirsiniz. Sıkıldığınızda hayallere dalmak en kolayıdır. Tek bir noktaya odaklanmakta zorlanabilirsiniz. Derse konsantre olmak ve dinlemekte zorlanabilirsiniz.

Bu durumda kendinize güvenmeli ve derse konsantre olmaya çalışmalısınız, böylelikle öğrenmelerimiz daha verimli olur.

**Ders çalışırken farklı yöntemler uygulamanızda fayda var.** Bu yöntemleri uyguladığınızda konuların daha çok akılda kalmasını sağlayabilirsiniz.

Derslere hazırlıklı gelmeniz ilginizi derse vermenize yardımcı olacağı gibi odaklanma sorununu daha az yaşamınızı sağlayacaktır.

**Hedef belirleyin.** Hedefinizde okulun derslerin birer basamak olduğunu unutmayın ve bu basamakların hedeflerinizi gerçekleştirme yolunda önemini göz ardı etmeyin. Hedefinize ne kadar yaklaşsanız motivasyonunuz daha çok artacak ve ders çalışmakta zorlanmayacaksınız.

**“Bir gün değil, her gün istersen olur.”** Bunu unutmayalım ve hedefimizden asla vazgeçmeyelim.

**Ders çalışma alışkanlığını oluşturmak için kendinize uygun programlar yapmalısınız. Neyi, ne kadar sürede, nasıl çalışacağınıza siz karar verin.** Hazır programlar sizin ihtiyaçlarınızı karşılamaz.

Kişisel sorunlarınızı derse **taşımayın. Sorunlarınızı ertelemeyi öğrenin.**

**Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde tekrar odaklanmak için kendinizi zorlayın.**

Uyku düzeni ve beslenmenize dikkat etmelisiniz.

Unutmayın **“Binlerce kilometrelik yolculuk tek bir adımla başlar.”** Hedefinize ulaşmanız dileğimle.

**Kaynak:** www.aktuelegitim.com