

EVDE DERS ÇALIŞMA DÜZENİ KAZANDIRMADA VELİLERE DÜŞEN GÖREVLER

Ders çalışmak çocuklara son derece sıkıcı ve tercih edilmeyen bir faaliyet gibi gelebilir. Beyin özü itibarıyla, “akıl ve düşünme odaklı” olmaktan çok “dürtü ve haz odaklı” hareket etme eğilimindedir

Hazı Erteleme ve Sabır

Uzun vadeli hedefler için çalışmak büyük bir sabır gerektirir. Hedefe yönelik sabırlı şekilde çalışırken, hazza yönelik güçlü bir irade ve erteleme becerisi gösterilmesi gerekir. Gerçekte durum şu ki, ders çalışmayı istemek ve ders çalışmaya yönelmek, çoğu zaman beynimizin tercihleri ile uyumlu değil. Beynimizin ortasında, “limbik sistem” denilen bir merkez genel olarak duygu ve dürtülerimizle ilgili faaliyetleri yönetir. Ruh halimiz olarak da nitelendirebileceğimiz bu faaliyetleri kontrol eden, erteleyen, gerektiğinde durduran beyin bölgesi de alın bölgemizde yer alan prefrontal kortektir. Prefrontal korteks yaklaşık yirmili yaşlarda olgunlaştığından, duygu ve dürtüleri yönetme becerisi de bu yaşlarda daha gelişir. Yaş küçüldükçe bu kontrolü uygulamak zor olduğundan ders çalışma, odayı toplama, bir görevi yerine getirme gibi sıkıcı sorumlulukları yerine getirmekten kaçış daha yoğun olur. Ders çalışarak elde edilecek ödül uzun vadelidir. Yıllar sonrasında elde etme ihtimalimiz olan bir ödül için uzun süre sıkılmayı göze almak beynimizin çok da tercih ettiği bir şey değil. Beyin, daha çok en yakınındaki haz odaklı eyleme yönelme eğilimindedir.

Ders çalışmak sadece ders çalışmak değildir?

- Dikkat Toplama,
- Öz Yeterlik Ve Öğrenme Sorumluluğunu Algılama,
- Hedef Belirleme,
- Kendini Yönetme,
- Zamanı Yönetme
- Çalışma Ortamını Düzenleme
- Öğrenme Stratejilerini Kullanma
- Ödev Tamamlama

Çocuğun Motivasyon Tipini Tanımak Gerekir

Ders çalışma sorununun en temelinde, çocuğun motivasyon tipi yatar. Motivasyon, “belirli bir amaca isteyerek yönelme, harekete geçme” olarak tanımlanır. Hepimizin genel anlamda bir motivasyon tipi var.

Motivasyon Tipi

Motivasyon tipi, iç ve dış motivasyon olarak ikiye ayrılır. Anne-babaların ve öğretmenlerin, çocuklardaki motivasyon tipini yakından takip etmesi ve tanınması gerekir. Çocuğa verilecek sorumlulukların türü ve yoğunluğu da bu dikkate alarak düzenlenmeli. Aksi halde boşa kürek çekmek çokça karşılaştığımız bir durum.

İç Motivasyon

İç motivasyonu yüksek çocuklar, amaçlarını bilmek ve planlı çalışmak isterler. Amaçlarını netleştirdiklerinde hedefe odaklanabilir ve sabırlı, kararlı bir şekilde amaçlarına doğru harekete geçebilirler. Ancak, iç motivasyon aşırı olduğunda karşımıza hırs çıkar ki, bu da tercih edilecek bir özellik değil. Hırs, zorlayıcı bir özelliktir. Aslıyan da hırs değil, azimdir. Çocuklarda hırsın çok azim duygusuna yatırım yapılmalıdır.

Dış motivasyon

Dış motivasyonu yüksek çocuklar ise, sonuç odaklıdır. Sıkça yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Çoğu zaman çabuk sıkılır ve başladıkları işi yarım bırakırlar. Sonu gelmeyen mazeretleri vardır. En tipik özellikleri de bugünün işini bugün yapmaz, ertelerler.

Çalışma için günün belli bir saati belirlenir:

Çalışma saatlerini çocuklarınızla birlikte belirlemeniz ve bu saatler konusunda kararlı ve tutarlı olmanız çocuklarınızın düzenli çalışma alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olacaktır.

Çalışma için tutarlı olunup, belli bir süre belirlenmelidir:

Ev ödevleri ve ders çalışma süresini belirlerken çocuklarınızın odaklanabilme süresini göz önüne alarak belirlemeniz önemlidir. 8 yaşındaki bir çocuğun 2 saati aşkın bir süre ders çalışmasını beklemek gerçekçi olmayan bir tutum olacaktır.

Çalışma zamanı çocuğa 15 dakika önce hatırlatılmalıdır:

Bu hatırlatma çocuğun ders çalışmaya mental olarak geçişini kolaylaştırır.

Çalışma için uygun bir yer belirlenir:

Tıpkı ders çalışma süresi gibi ders çalışma mekanı da çocuğun ödev yapması konusunda oldukça önemlidir. İyi havalandırılmış, yeterli ışığa sahip ve sessiz bir mekanda çalışması odaklanmasına ve alışkanlık kazanmasına faydalı olacaktır.

Çalışmaya başlamak için çocuğa yardımcı olunmalıdır:

Çocuklar çalışmaya başlarken zorlanabilirler çünkü günün yorgunluğu, arkadaşı ile yaşadığı problem ve ders karşı tutumu, onun için engelleyici olabilir. Ders çalışmaya başlarken onun yanında bulunmak veya ilk 5 dakika birlikte çalışmak odaklanmalarına yardımcı olacaktır.

Mola zamanları önceden belirlenmelidir:

Mola zamanlarını önceden belirlemek ve bu zamanlara uygun bir tutum içinde olmak çocuğun ders çalışma ve ev ödevi yapması konusundaki sorumluluğunu artıracaktır. Çünkü çocuk ne zaman çalışacağını ve ne zaman dinleneceğini bilecektir. Unutmayalım ki çocuklar net, açık ve kısa yönergeleri daha etkin biçimde uygularlar.

Çalışmalar kontrol edilir ve her olumlu davranış övgüyle karşılanır:

Motivasyonun en zahmetsiz ve masrafsız yolu olumlu davranışların övülmesi ve çocuğun cesaretlendirilmesidir. Olumlu davranışlarını överek çocuğun motive olmasını sağlayabilirsiniz.

Konulan kurallar sabırla devam ettirilmelidir.

Çocuk eğitiminin en temel taşı SABIR. Sabırla uyguladığımız olumlu, çocuğun gelişim ve ihtiyaçlarına uygun her kural bir süre sonra alışkanlık halini kazanacaktır.

Alışkanlık kazandırmak için öncelikle psikolojik direnci kırmak gerekebilir:

Çocuğunuzla konuşarak günde en az ne kadar ders çalışabileceğini sorun. Diyelim ki bir saat demiş olsun. Bu sürenin yarısı olan 30 dakikayı esas alın. Çocuğunuza da, “Sen bir saat dedin ama ben senden yarım saat çalışmanı istemiyorum, sadece 30 dakika çalışmanı istiyorum” deyin. “Çünkü, şu an sende öncelikle ders çalışma alışkanlığını kazandırmamız gerekiyor” gibi bir açıklama, uygulamanın başlangıç mantığını çocuğun fark etmesini sağlar. Rutin oluşturun İkinci aşamadaki temel hedef, çocuğunuzun belirlenen süreyi her gün çalışmasını sağlamak olmalı. Bunun için ona, “Belirlediğimiz süre ile ilgili bazı kurallarımız var. Bu kurallarımızdan birincisi, belirlediğimiz bu 30 dakikalık çalışma süresini her gün tekrarlayacağız. Tüm sürelerimizi biriktirip hafta sonu çalışmak yok” şeklinde bir açıklama yapın. Düzeni kurun. Bu aşamada, çocuğunuzun çalışma ortamı ile ilgili düzenin oturtulması gerekiyor. Çocuğa, “İkinci kuralımız, televizyon karşısında, yatarak, uzanarak çalışmak yok. Belirlediğimiz süreyi, çalışma odamızda ve masamızda tamamlıyoruz. Çünkü, senin hep aynı ortamda çalışmanı sağlayarak çalışma alışkanlığını pekiştirmek istiyoruz” demelisiniz.

Motivasyonu artırın.

Çocuğunuzun motivasyonunu geliştirici hamleyi yapmak son derece önemli. Çocuğunuza, belirlenen sürenin üstüne çıkmakta serbest olduğunu söyleyin. Bir başka ifadeyle, “Eğer istersen, 30 dakikadan daha fazla çalışabilirsin” anlamında bir mesajla, çocuğun çalışma isteğindeki yoğunlaşmaya bağlı olarak tercih yapması sağlayın. Özellikle bu aşamada, çocukların birçoğu, kendilerinin bile farkında olmadıkları şekilde belirledikleri sürenin üstüne çıkıyor. Böylece çocuklar, düşündükleri ve belirledikleri sürenin üstüne çıkmanın gururunu yaşıyor ve başarılı oldukları ya da başarılı olacakları inancını iyice güçleniyor. Bu hissediş, onlar açısından önemli bir kırılma aşaması. Unutulmamalı ki, her başarısızlık bir sonraki başarısızlığın, her başarı da bir sonraki başarının zeminini hazırlar.

Öz kontrolü sağlayın.

Çocuğunuzun belirlenen sürenin altına düşmemesini sağlayın. Bu aşamada çocuğunuzla, “Senden, belirlediğimiz 30 dakikalık sürenin altına düşmemeni istiyorum. Bunun nedeni, senin ders çalışma alışkanlığını kazanabilmen için otokontrolünü güçlendirmeyi istememiz. Böylece, belirli bir öz disiplin kazanacak ve bu alışkanlığı iyice güçlendirmiş olacaksın” şeklinde konuşun. Masasına bir çalar saat koyarak kurmasını istemek ve süreyi çalar saatle kontrol altına almak mümkün.

Dikkat

Temel alışkanlıkların ve yeni davranışların kazandırılması için yaklaşık olarak 21 gün tekrar edilmesi gerekiyor. Bu nedenle, çocukların ders çalışma alışkanlığını kazandırmak amacıyla yapılacak bu uygulama 2-3 hafta kadar hiç değiştirilmeden aynen devam ettirilmeli. Böylece, çocuğun beyninde ders çalışma ile ilgili nörolojik aktiviteyi iyice belirginleştirmek ve kalıcılığı sağlamak mümkün olur. Bu süre sonunda, çocukla tekrar görüşerek, çalışma süresinin üzerine 5-10 dakika eklenmesini sağlayabilirsiniz. Süreç bu şekilde adım adım ve azar azar ileriye doğru götürülerek ideal süreye kadar devam ettirilmeli.