

ORTAOKULLAR İÇİN

OKUL BAŞARISINI ARTIRMA

*hedef belirleme
dikkat çalışmaları
pomodoro tekniği*

HEDEF BELİRLEME KONUSUNDA GENÇLERE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

Hedef belirleme, insanların planlı ve düzenli çalışmasını, kendilerini değerlendirmelerini kolaylaştıran, onları çaba göstermek için motive eden bir uygulamadır. Hedefini doğru belirleyen insanlar, başarıya daha kolay ve kısa sürede ulaşma avantajına sahip olmakla beraber, karşılıklarına çıkan engellerde sabır gösterme konusunda da daha başarılı olmaktadır. Bu nedenle, çeşitli kararlar vermeleri, gelecekle için çaba sarfetmeleri gereken gençlerin hedef belirlemeleri, onları belirsizlikten kurtaracak ve kendilerinden emin adımlarla ilerlemelerini sağlayacaktır.

Peki yetişkinler olarak bu hedef belirleme sürecinde bize düşen sorumluluklar nelerdir?

- Gençleri dinlemek ve anlamaya çalışmak,
- Gözlem yaparak yetenekli oldukları alanlarla ilgili onlara fırsatlar sunmak,
- Kendi beklentilerimizle, onların istek ve ihtiyaçlarını karıştırmamak, kararlarına saygı duymak,
- Sorularına samimi bir şekilde cevap vermek,
- Kendilerini tanımalarına yardımcı olmak amacıyla farklı yaşantılar sunmak,
- Onları hedeflerini düşünmeye sevkedecek sohbet ortamları oluşturmak,
- İlerlemelerini takdir etmek, gösterdikleri çabanın önemi konusunda onları cesaretlendirmek
- Uygun çalışma ortamları oluşturmak,
- Hedef belirleme, hedef için çaba gösterme konularında örnek olma, kendi hedeflerimizle ilgili onlarla sohbet etme.

*Hedef belirleme ile ilgili
çocuklarınızla ya da
öğrencilerinizle
uygulayabileceğiniz bazı
önerilere diğer
sayfalarda
ulaşabilirsiniz.*



Hedef Belirleme İle İlgili Örnekler

Hedef Panosu

Her aile üyesi hedeflerini resim veya yazı ile bir kağıda anlatır. Sohbet ettikten sonra panoya asarlar ve zaman zaman hakkında konuşurlar.

Değerlendirme toplantıları

Hedeflerimizdeki değişikliklerin, ilerlemelerin konuşulduğu eğlenceli toplantılar düzenleyebiliriz.

Hedefe ulaşınca..

hedeflerimize ulaşınca neler olacağı ile ilgili canlandırmalar yapabilir, hikayeler yazıp anlatabiliriz.

Hedefim Ne?

herkes hedefini küçük adımlara bölecek, bu küçük adımları diğer aile üyelerine anlatacak. Onlarda küçük hedeflerden büyük hedefi tahmin etmeye çalışacak



Hedef Belirleme Tablosu

yeteneklerim neler?
hangi alanlarda daha
kolay öğrenirim?

Carlyca

-
-
-
-

İlgilerim neler? Hangi
alanlarda vakit
geçirmekten keyif
alırım?

- Carlyca
-
 -
 -
 -

Çocuğum/öğrencim şu
alanlarda yetenekli...
Çevremdeki insanların
yeteneklerim ile ilgili
gözlemleri

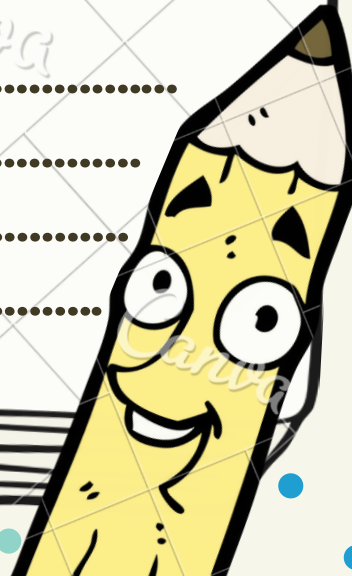
Carlyca

-
-
-
-

Fiziksel özelliklerim, sağlık
durumum, hedefe ulaşmamda
etkili olabilecek diğer
etkenler

Carlyca

-
-
-
-



Hedef ilerleme formu

ismim:

Hedeflerim

Canva

Hedeflerime ulaşmak için yaptıklarım

Canva

yaptıklarımı değerlendirme
0-10 arasında neredeyim?



Canva

10

Hedeflerime başka yaklaşmak için neler yapmalıyım?

Canva





BAŞARI İÇİN;

- Hedef belirle,
- Hedefine ulaşmak için yaptıklarını belirle,
- Yaptıklarının yeterli olup olmadığını değerlendir,
- Hedefine ulaşmak için neler yapabileceğini planla,
- Planını zaman zaman değerlendir ve gereken değişiklikleri yap,
- Hedefine ulaşmanı engelleyebilecek unsurları belirle ve önlem al,
- Hedefinle ilgili hayaller kurmayı ihmal etme..



HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE HİÇBİR RÜZGAR YARDIM ETMEZ

MONTEIGNE



SENİN, YOLUNDA
SABIRLA
İLERLEYECEĞİN
HEDEFLERİN
NELER?



HEDEF
BELİRLEMENİN
NEDEN
ÖNEMLİ?

HEDEF BELİRLEME

Hedef belirleme, insanları belirsizlikten kurtarıp, çaba harcamaları için motive eden ve insanların harcadıkları çabanın yeterli olup olmadığını değerlendirmelerini kolaylaştıran bir uygulamadır.

Gerçekçi, ulaşılabilir, kendi seçtiğimiz hedefler bizleri, karşılaştığımız engellere rağmen çaba göstermeye motive ederler.



Sadece güneşli günlerde yürürsen hedefe ulaşamazsın.

Paulo Coelho/ Yazar

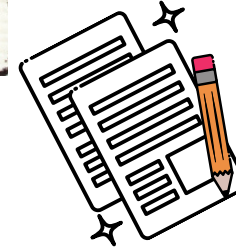
HEDEF BELİRLEME



- Hedeflerimiz açık ve net olmalı. Örneğin; matematik dersinden başarılı olmak yerine, karne notunun 85 olması gibi.
- Hedeflerimiz gerçekçi olmalı
- Hedeflerimiz bize özel olmalı, sadece başkaları istiyor diye hedef seçmek, göstereceğimiz çabayı olumsuz etkileyecektir.
- Hedeflerimizi küçük adımlara bölmek, hedeften uzaklaşmamızı engelleyecektir. Uzun dönemli bir hedefimiz varsa, ona ulaşmamızı sağlayacak küçük hedefler belirleyebiliriz.
- Sadece hedef belirlemenin, ona ulaşmak için yeterli olmadığını bilmeli ve çaba göstermeye başlamalıyız.

HEDEF BELİRLERKEN NELERİ DİKKATE ALMALIYIZ?

- Yeteneklerimiz,
- İlgi alanlarımız,
- Kişisel özelliklerimiz,
- Yakınımızdaki kişilerin bizi başarılı olduğumuzla ilgili görüşleri



Haydi buraya hedeflerini yaz..

-
-
-
-
-
-

Zamanı Verimli Kullanma: Pomodoro Tekniği



Öğrencilerin PDR servisine yoğun olarak başvurdukları konulardan biri “verimli ders çalışma yöntemleri”dir. Kimi öğrenci çok çalıştığı halde sınavlarda başarılı olamadığını söylemekte, kimiye ders çalışmak için gerekli motivasyonu kendinde bulamadığını dile getirmektedir.

Öğrencilerin verimli ders çalışma konusunda yaşadığı sorunlar çoğunlukla yanlış ders çalışma alışkanlıklarından kaynaklanmaktadır. Yanlış ders çalışma alışkanlığının temelinde ise bireysel dikkat sürelerinin ne olduğunu bilmiyor olmaları vardır. Dikkat süresi; bir konu üzerinde odaklanabildiğimiz, tüm hatlarıyla anlayabildiğimiz, algılarımızın açık olduğu sürenin toplamıdır.

Öğrencilerin evde ders çalışırken veya okuldaki ders esnasında belli bir süreden sonra sıkıldıkları ve dikkatlerinin dağıldığı fark edilmektedir. Özellikle yeni bir şey öğrenirken odaklanma süreleri çok daha kısa olabilmektedir. Böyle zamanlarda ders çalışmaya devam etmek pek de verimli olmayacaktır.

Bir bireyin ortalama dikkat süresi 45-50 dakika civarındadır. Fakat bu süre çalışılan konuya ve bireyin yaşına göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin 5 yaşındaki çocuk bir etkinliğe 10 dakika odaklanabilirken 12 yaşındaki bir çocuğun odaklanma süresi 30 dakikaya kadar çıkabilmektedir.

Yaş aralıklarına göre ortalama dikkat süreleri şu şekildedir:

3 Yaş Çocuđu: Okul öncesi eğitimi alan bir 3 yaş çocuğu 3-8 dakika aynı konuda dikkatini sürdürebilir. Etkinlik yaşına ve gelişimine uygun olduğunda ilgisini kaybetmeden bunu tamamlayabilir.

4 Yaş Çocuđu: Çevreden gelen diğer uyaranları duymayabilir, görmeyebilir. Yani o bir oyuna dalmışken, siz ona seslendiğinizde, onu yemeğe çağırduğunuzda sizi duymuyorsa sebebi bundandır. 4 yaş çocuğu tek başına bir etkinlikte dikkatini 7-8 dakika kadar sürdürebilir.

5 Yaş Çocuđu: 5 yaş çocuğu, dikkatini sürdürürken çok daha fazla dış uyararı yok sayabilir. Tek başınayken, ilgisini çeken bir etkinlik ise dikkatini 10-15 dakika kadar sürdürebilir.

6-7 Yaş Çocuđu: Tek başına ilgisini çeken bir etkinliğe 20-30 dakika kadar dikkatini verebilir. 6 ve 7 yaş çocuğunun dikkat süresi önceki yaşlara göre çok daha fazladır. Bu dönem genelde çocuklardaki dikkat gelişimi hızlanır.

8-10 Yaş Çocuđu: Bu yaş grubu çocuklarda ilgi alanları oluşmaya başlar. Dikkat süreleri 25-30 dakika civarındadır.

10-12 Yaş Çocuđu: Ergenlik dönemi özelliklerinin başlamasıyla dikkat süresinde düşüş yaşanabilir.

13-14 Yaş Çocuđu: Dikkat süresi ortalama 30-35 dakika civarındadır.

14-18 Yaş Çocuđu: Dikkat süresi bir yetişkin kadar uzun olabilmektedir. Ortalama süre 40-45 dakikadır.

Yetişkin: Bireysel farklılıklar olmakla birlikte dikkat süresi 45-50 dakika civarındadır.

Bireysel dikkat süresinin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmak verimli ders çalışma yöntemlerinin daha etkili kullanılmasına olanak sağlayacaktır. Odaklanma süresini dikkate alarak uygulanacak en etkili yöntemlerden biri de "Pomodoro Tekniği"dir. Öğrencilerin zamanı etkili kullanarak planlı ve programlı çalışma alışkanlığını sistematik hale getirebilmede oldukça yararlı olan basit ama etkili yöntem, genç yetişkin, öğrenci, çalışan, ev hanımı olmak üzere tüm kullananlar tarafından da önerilmektedir.

1982 yıllarında İtalya'da Francesco Cirillo adlı bir genç çalışmaya çok zaman ayırmasına rağmen beklediği başarıyı yakalayamamaktadır. Probleminin zamanını doğru kullanamama olduğunu fark ettiği sırada mutfaktadır. O sırada gözüne çarpan domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısına gözü takılır ve kendi zaman yönetimini oluşturmaya başlar. İtalyanca'da domates anlamına gelen ve

günümüzde de çokça kişinin kullandığı Pomodoro tekniğini sabırla geliştirir.

Pomodoro tekniğinde çalışma, mola ve tekrar süreleri kişinin bireysel dikkat süresine göre değişkenlik gösterebilir. Tekniğin en önemli yanı da uygulayan kişinin bireysel özelliklerine göre değiştirilebilir olmasıdır. Örneğin 10 yaşında bir çocuğun kullandığı pomodoro yönteminde 25 dakikalık kısa süreli çalışma seanslarını 5 dakikalık küçük molalar takip eder. Toplamda 30 dk'lık süreç 1 pomodoro'ya denk gelir. 4 pomodoroyu tamamladığında ise 15-30 dakikalık daha uzun bir mola yapılır.

Bu basit yöntem;

25 dakikalık kısa periyotlar sayesinde zihnin tam konsantrasyonunu sağlayarak **dinlenerek** ders çalışmayı, yaklaşan bitiş zamanı ile çalışma verimini arttırmayı amaçlar. İş yaşamında, öğrencilik sürecinde hatta yapılması gereken herhangi bir işte uzun süredir bu yöntemle çalışan kişilerin yorumları da sistemin amacına ulaştığını kanıtlıyor. Yalnızca öğrencilerin değil yetişkinlerin de bir raporlama yaparken, bir yazılımı kurar ya da bir araştırma yaparken hatta kitap okurken kullandıkları bu yöntem psikolojik bir çalışma ritminin yakalanmasını sağlar.

Sadece kalem, not defteri ve bir zamanlayıcı (telefonlarımızın alarmı, bir saat ya da kronometre olabilir) hazırlayarak Pomodoro tekniğini rahatlıkla uygulanmaya başlanabilir.

Peki Pomodoro tekniği ile nasıl çalışabiliriz?

Her teknikte olduğu bu teknikte de kalıplaşmış ve mutlaka uyulması gereken kurallar bulunmakta...

Kural 1:Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor. Örneğin; Fen Bilimleri dersi için toplamda 20 sayfalık çalışılması gereken bir ünitemiz var ve biz bu üniteyi yaklaşık 50 dakikada bitirmeyi planlıyorsak 2 tane

pomodoro seansı yeterli olacaktır. Yani 25 dakika çalışma 5 dakika dinlenme tekrar 25 dakika çalışma ve 5 dakika dinlenme şeklinde...

Kural 2: 25 dakikalık pomodoro seansına başlamadan önce mutlaka çalışacağımız yeri dikkatimizi dağıtacak müzik, yeme-içme, eğer alarm olarak kullanmayacaksak telefon gibi dikkat dağıtan uyarlardan arındırılması gerekmektedir. Çoğu öğrenci ben yorulmadım, bitirene kadar mola vermeden devam edebiliyorum dese de bu sistemde zihnin konsantrasyon süresini ve aktivasyonunu sürdürebilmesi için verilecek 5 dakikalık dinlenme aralığı fazlasıyla önem arz etmektedir.

Ancak dinlenme aralarında dikkat etmemiz gereken tek şey televizyon, telefon, e-mail ve sosyal medya gibi zihnimizi bulandıracak dikkatimizi dağıtacak unsurlardan uzak durmak olacaktır. Bunların yerine bir şeyler atıştırmak, evin içinde gezinmek, pencereden dışarı bakmak gibi aktiviteler yapılabilir.

Kural 3: 25 dakikalık pomodoro seansı tamamlanmadan mola vermemek. Çalışılacak konu 25 dakikadan daha erken bile bitse gözden geçirme, tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.

Kural4: Her dört pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil iki saatlik çalışmadan sonra 15 dakikadan az 30 dakikadan fazla olmayacak şekilde uzun molalar vermektir. Molalarda çalışılan konu ile ilgili hiçbir şey düşünmemek de bu işin bir diğer kilit noktası...

Son olarak da günlük olarak hedeflenen pomodoro seanslarının kaç tanesinin yapılıp kaç tanesinin yapılmadığının not alınarak farkındalığın artırılması hedeflenmelidir.

ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Hareketli faaliyetler yapın;

Hareketli faaliyetleri her zaman önemsemek gerekir. Özellikle ilkökul ve ortaokul yaşlarında hareket etmek, çocuk olmanın en keyifli uğraşlarından biridir.

Merak uyandırıcı materyaller kullanın;

Öğrencinin kendisini konuya vermesinde, ona karşı merak duymasının ayrı bir önemi vardır. Konuya merak uyandırmada en önemli unsurlardan birisi de dersle ilgili farklı, ilgi çekici materyaller kullanılmasıdır. Gerçekle merak, dikkati toplamayı sağlayan itici güçtür. Bir şey ancak merak edildiği oranda öğrenilir.

Küçük aralar verin;

Bir öğrencinin dersle ilgili dikkatinin en canlı olduğu zaman, ders başladıktan sonra ilk 20 dakikadır. Bu süreden sonra öğrencide dikkat dağılma ya da konsantrasyon bozukluğu belirtileri görülebilir. Ancak her 20 dakika sonunda 10 – 15 dakikalık bir süre derse ara vermek, ders çalışmada kopukluğa yol açabileceği için uygun olmaz. Bunu yerine, 1 –2 dakikalık dikkat toplama egzersizleri yapılabilir. Örneğin ders anlatırken belirli bir ara verme, ayağa kalkıp birkaç adım atılacak sınıfın içerisinde egzersizler yapılabilir.

Söylediklerinizi tekrarlatın;

Çocuğa çeşitli yönergeler vererek, aynı yönergeleri tekrarlamasını istemek de işitsel dikkat açısından etkili bir uygulamadır. Oyunlaştırarak ve eğlencesini ön plana çıkararak, ikili, üçlü, dörtlü yönergeler verilmeli ve çocuktan bu yönergeleri tekrarlaması istenmelidir.

VELİLERE ÖNERİLER

Çalışma Masasında Dikkat Dağıtıcı Şeyler Bulundurmayın

Ortamın sessiz, iyi aydınlatılmış ve normal oda sıcaklığında olmasının çocuğun odaklanmasına katkı sağlayacağını unutmayın. Mümkünse çocuğunuzun ayrı bir odası olması, küçük kardeşi varsa ders saatlerinde bu odaya girmemesi odaklanma açısından önemlidir. Masasının ve çalışma ortamının düzenli olması, dikkati dağıtacak farklı ders materyallerinin masanın üzerinde bulundurulmaması önemlidir. Bunun yanında çocuğun çalışma alanından tablet, telefon gibi elektronik cihazlar çıkarılmalı ya da kapatılmalı. Aksi halde, her türlü dikkat dağıtıcı unsurdan etkilenen bu çocuklara yarardan çok zarar verilmiş olur.

Çalışma Masasında Yemek Yemesine İzin Vermeyin

Masada atıştırmalık bir şeyler olduğunda çocuk odaklanamadığı için verimli ders dinleyemez. “Önündeki yiyecekler ders verimini düşürüyor, odaklanmayı zorlaştırıyor” diyerek çalışma odasında yiyecek olmaması gerektiğini söyleyin. Bunun yanında su tüketimi odaklanmayı

artırarak, beynin hızlı çalışmasını sağladığı için çocukları su tüketmeye teşvik edin. Ancak çocuklarda su içme alışkanlığı çok zor oluşmakta ve çocuklar genelde günlük içmeleri gereken su miktarını içemiyor. Bu nedenle; masada ya da çocuğun çalışma ortamının yakınında mutlaka su bulundurulması alışkanlık kazandırmada yardımcı oluyor.

Evde İp Atlatın;

Çocukların, 10 dakika teneffüslerinde telefonları ile vakit geçirdikten ya da TV izledikten sonra derse odaklanmaları mümkün olmamaktadır. “Derse girince doğal olarak akılları oyunda ya da dizide kalacaktır. Bunun yerine ip atlamaları, evin içinde yürümeleri, küçük egzersizler yapmaları hem enerjilerini atmaya yardımcı olacak hem de derse odaklanmalarını kolaylaştıracaktır.

Birlikte Zeka Oyunları Oynayın;

Düzenli beyin egzersizleri yapmak, bulmaca çözmek ve zeka oyunları oynamak çok güçlü bir şekilde konsantrasyon artırıcı etkiye sahiptir. Bu nedenle çocukların ödevlerinden arta kalan zamanlarda; satranç oynamak, puzzle yapmak, bulmaca çözmek, su doku oynamak gibi aktivitelere yönlendirilmesi gerekir. Tombala, jenga, scrable gibi kutu oyunları hem çocukların dikkat seviyelerini, el becerilerini, iletişim becerilerini geliştirecek hem de ailece güzel vakit geçirmeye yardımcı olacaktır”.

Mutlaka Kahvaltı Yaptırın;

Çocukların derslerine başlamadan önce kahvaltılarını yapmış olmaları derse konsantrasyon sağlamaları açısından önem taşır. Dolayısıyla mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Ayrıca, gün içinde de ana öğünlerin yanı sıra 3 ara öğün almaları da hem konsantrasyonun sağlamlasında, hem de genel sağlığı açısından çok önem taşımaktadır.

Uyku Düzenini Hafta Sonu Dahil Değiştirmeyin;

Uyku sadece vücudumuzun değil, beynimizin de dinlenmesi için şarttır. Yeterli uyku, fiziksel ve bilişsel gelişim için olmazsa olmaz bir önem taşımaktadır. Çocuklarda uzun süreli uyku bozukluğu durumunun bilişsel işlevsellikte; dikkat, öğrenme ve hafıza gibi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle çocukların uyumalarını engelleyecek yüksek sestten kaçınılmalıdır. Çocukların uyuma saatleri hafta içi ve hafta sonu için belirlenip belirlenen saatlerin dışına çıkılmaması gerekmektedir.

Birlikte Çalışma Düzeni Oluşturun;

Çocuk için bir plan dahilinde çalışmak önemlidir. Çocuğun bu bağlamda olumlu davranışlarının takdir edilmesi, olumlu davranışlar yapma sıklığını artıracaktır. Çocuklara karşı “çok dikkatsizsin.” “önüne bakmıyor musun?” “kırk kere söyledim aynı hatayı yapıyorsun” gibi cümleler kurmanın dikkatini artırmak ile birlikte çocuklarda yetersizlik ve beceriksizlik duygularını ortaya çıkaracağı unutulmamalıdır.

Pomodoro tekniğini birlikte kullanın;

Çocuğunuz, birlikte hazırladığınız planı pomodoro tekniğine göre uygularken siz de kendi işlerinizi bu tekniğe uygun olarak düzenleyin. Mola anlarınızı denk getirmeye gayret ederek molalarda birlikte vakit geçirin.

PSİKOLOJİK
DANIŞMA
VE
REHBERLİK
SERVİSİ

Zihinsel gelişim tıpkı kas gelişimi gibi zorlama ile gerçekleşmektedir. Düşünmek, beyni zorlamak anlamına gelir. Çözüm üretmeye çalışmak veya anlamaya çalışmak da beyni zorlamak anlamına gelir. Dolayısıyla günlük yaşantımızda sık sık beynimizi zorlamış oluruz. Sanırım tahmin etmeye başladınız. Evet! dikkat dağınıklığı, dikkat eksikliği ve **dikkat toplama güçlüğü gibi hastalıkları da dikkate dayalı zihinsel egzersizler ile aşabiliriz.** Yani, beynimize dikkat gerektiren egzersizler yaptırabiliriz.

DIKKAT
EKSİKLİĞİ İÇİN
EV OYUNLARI

- **1.Memory:** Hazır kartlar kullanılabilceği gibi, evde de resimli kartlar hazırlanabilir.

Malzeme: Her resimden iki tane olan resimli kartlar. Tüm kartlar resimli yüzleri aşağı gelecek şekilde dizilir. Her oyuncu sıra ile 2 kart açma hakkına sahiptir.

Açtığı kartlar birbirinin aynı ise kartları alır, değil ise yerlerini değiştirmeden, olduğu yerde tekrar kapatır. Diğer oyuncu açılan şekillerin yerini aklında tutmaya çalışır eşlerini bulabilmek için. Oyun, bütün kartlar açılıncaya kadar sürer. En çok kart eşleştiren oyunu kazanır.

- **2.Yüzük saklama:** 4 kase ve bir yüzükle oynanır. Kaseler hızla karıştırılır ve yüzüğün hangisinde olduğu bulması istenir.
- **3.Hangisi fazla?:** Sebze ve meyve kartları dizilir. (Sayısı çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasını döner. Kartların arasına bir kart eklenir. Çocuk fazla kartı bulmaya çalışır.
- **4.Kelime merdiveni:** Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler (ağaç) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler (ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.

5.Sırasıyla say: Üzerinde çocuğun isimlerini bildiği nesnelere olan kartlar ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük ya da gözleri kapalıdır. Hazırlık tamamlanınca kart ya da nesnelere çocuğa gösterilir, üzeri kapatılır. Nesnelere sırası ile sayması istenir. (Her seferinde nesne sayısı artırılır)Sonra oyun karşıdaki kişiye geçer.

Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimededen başlayarak nesne isimleri söylenir (meyveler,sebzeler, ya da hayvan isimleri diye de gruplanabilir) çocuk eksiksiz olarak tekrar etmeye çalışır. (her seferinde kelime sayısı artırılır.) Mümkün olduğu kadar çok puan toplamaya çalışır.

6.Hangisi eksik?: Geometrik şekiller sırasıyla dizilir. Çocuk 1 dk süreyle bakar, arkasını döner. Aradan bir tane şekil çıkarılıp saklanır. Hangi şeklin eksik olduğu bulması istenir.

7.Şekilleri hatırlatma: Anne - baba bir kağıda bir takım geometrik şekiller çizerek çocuğa bir dakika süreyle gösterir. Bir dakika sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladığı kadarıyla çizmesi istenir.

8.Nesne saklama: Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.

9.Balonla oynama: Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.

10-Harita oyunu: Harita üzerinde bir şehri veya ülkeyi bulma oyunu oynanabilir.

11.Anlatılan bir öykü veya masalla ilgili sorular sorma: Çocuğa bir hikaye anlatılır ve bu hikayenin belli kısımları ile ilgili sorular sorulur, bu çalışma ile çocuğun anlatılanlara konsantre olması sağlanır.

Dikkat artırıcı çalışmaları yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var.

Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntılı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz.

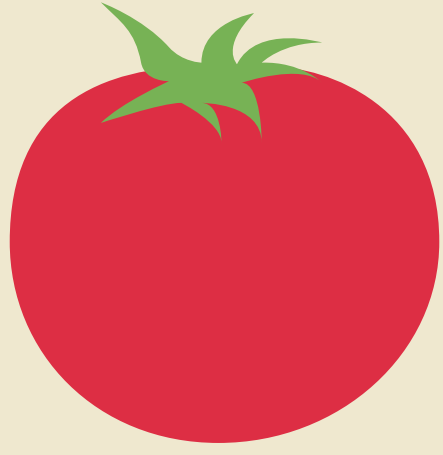
Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine “bu çocuk için ne yapabilirim”i düşünmek daha doğru olur.

POMODORO TEKNİĞİ İLE VERİMLİ ÇALIŞMA

1982 yıllarında İtalya'da Francesco Cirillo adlı bir genç çalışmaya çok zaman ayırmasına rağmen beklediği başarıyı yakalayamamaktadır. Probleminin zamanını doğru kullanamama olduğunu fark ettiği sırada mutfaktadır. O sırada gözüne çarpan domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısına gözü takılır ve kendi zaman yönetimini oluşturmaya başlar. İtalyanca'da domates anlamına gelen ve günümüzde de çokça kişinin kullandığı Pomodoro tekniğini sabırla geliştirir.

BU BASİT YÖNTEM;

25 DAKİKALIK KISA PERİYOTLAR SAYESİNDE ZİHNİN TAM KONSANTRASYONUNU SAĞLAYARAK DİNLENEREK DERS ÇALIŞMAYI, YAKLAŞAN BİTİŞ ZAMANI İLE ÇALIŞMA VERİMİNİ ARTTIRMAYI AMAÇLAR. İŞ YAŞAMINDA, ÖĞRENCİLİK SÜRECİNDE HATTA YAPILMASI GEREKEN HERHANGİ BİR İŞTE UZUN SÜREDİR BU YÖNTEMLE ÇALIŞAN KİŞİLERİN YORUMLARI DA SİSTEMİN AMACINA ULAŞTIĞINI KANITLIYOR. YALNIZCA ÖĞRENCİLERİN DEĞİL YETİŞKİNLERİN DE BİR RAPORLAMA YAPARKEN, BİR YAZILIMI KURAR YA DA BİR ARAŞTIRMA YAPARKEN HATTA KİTAP OKURKEN KULLANDIKLARI BU YÖNTEM PSİKOLOJİK BİR ÇALIŞMA RİTMİNİN YAKALANMASINI SAĞLAR.



Sadece kalem, not defteri ve bir zamanlayıcı (telefonlarımızın alarmı, bir saat ya da kronometre olabilir) hazırlayarak Pomodoro tekniğini rahatlıkla uygulanmaya başlanabilir.

PEKİ POMODORO TEKNİĞİ İLE NASIL ÇALIŞABİLİRİZ? HER TEKNİKTE OLDUĞU BU TEKNİKTE DE KALIPLAŞMIŞ VE MUTLAKA UYULMASI GEREKEN KURALLAR BULUNMAKTA...

KURAL 1

Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor. Örneğin; Fen Bilimleri dersi için toplamda 20 sayfalık çalışılması gereken bir ünitemiz var ve biz bu üniteyi yaklaşık 50 dakikada bitirmeyi planlıyorsak 2 tane pomodoro seansı yeterli olacaktır. Yani 25 dakika çalışma 5 dakika dinlenme tekrar 25 dakika çalışma ve 5 dakika dinlenme şeklinde...

KURAL 2

25 dakikalık pomodoro seansına başlamadan önce mutlaka çalışacağımız yeri dikkatimizi dağıtacak müzik, yeme-içme, eğer alarm olarak kullanmayacaksak telefon gibi dikkat dağıtan uyarlardan arındırılması gerekmektedir. Çoğu öğrenci ben yorulmadım, bitirene kadar mola vermeden devam edebiliyorum dese de bu sistemde zihnin konsantrasyon süresini ve aktivasyonunu sürdürebilmesi için verilecek 5 dakikalık dinlenme aralığı fazlasıyla önem arz etmektedir. Ancak dinlenme aralarında dikkat etmemiz gereken tek şey televizyon, telefon, e-mail ve sosyal medya gibi zihnimizi bulandıracak dikkatimizi dağıtacak unsurlardan uzak durmak olacaktır. Bunların yerine bir şeyler atıştırmak, evin içinde gezinmek, pencereden dışarı bakmak gibi aktiviteler yapılabilir.

KURAL 3

25 dakikalık pomodoro seansı tamamlanmadan mola vermemek. Çalışılacak konu 25 dakikadan daha erken bile bitse gözden geçirme, tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.

KURAL 4

Her dört pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil iki saatlik çalışmadan sonra 15 dakikadan az 30 dakikadan fazla olmayacak şekilde uzun molalar vermektir. Molalarda çalışılan konu ile ilgili hiçbir şey düşünmemek de bu işin bir diğer kilit noktası...

VERİMLİ BİR ÇALIŞMA İÇİN


POMODORO TEKNİĞİ




PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ


Pdr servisine yoğun olarak başvuru olan konulardan biri verimli ders çalışma yöntemleridir.

. Kimi ęrenci çok çalıştığı halde sınavlarda başarılı olamadığını söylemekte, kimiye ders çalışmak için gerekli motivasyonu kendinde bulamadığını dile getirmektedir.

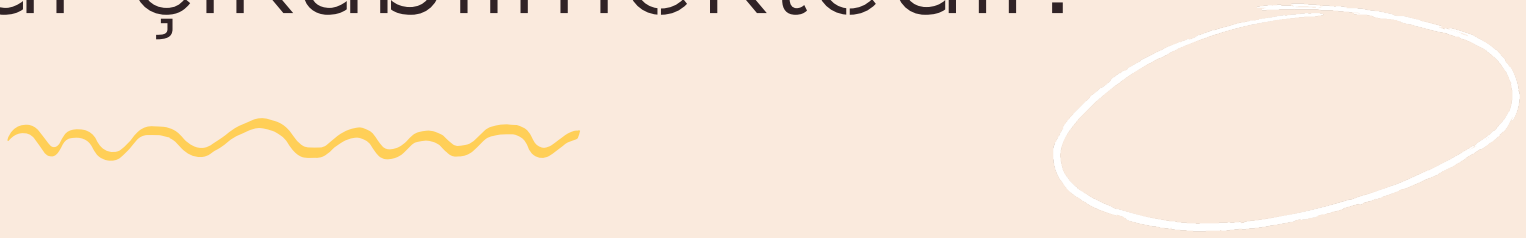


Öğrencilerin evde ders çalışırken veya okuldaki ders esnasında belli bir süreden sonra sıkıldıkları ve dikkatlerinin dağıldığı fark edilmektedir. Özellikle yeni bir şey öğrenirken odaklanma süreleri çok daha kısa olabilmektedir. Böyle zamanlarda ders çalışmaya devam etmek pek de verimli olmayacaktır.

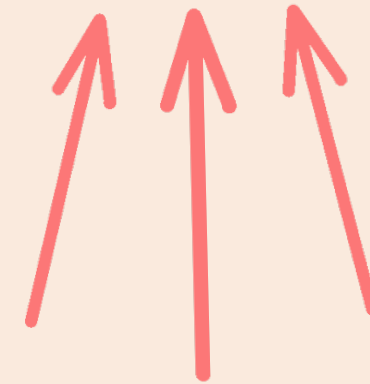




Bir bireyin ortalama dikkat süresi 45-50 dakika civarındadır. Fakat bu süre çalışılan konuya ve bireyin yaşına göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin 5 yaşındaki çocuk bir etkinliğe 10 dakika odaklanabilirken 12 yaşındaki bir çocuğun odaklanma süresi 30 dakikaya kadar çıkabilmektedir.




Bireysel dikkat süresinin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmak verimli ders çalışma yöntemlerinin daha etkili kullanılmasına olanak sağlayacaktır. Odaklanma süresini dikkate alarak uygulanacak en etkili yöntemlerden biri de “Pomodoro Tekniği”dir.




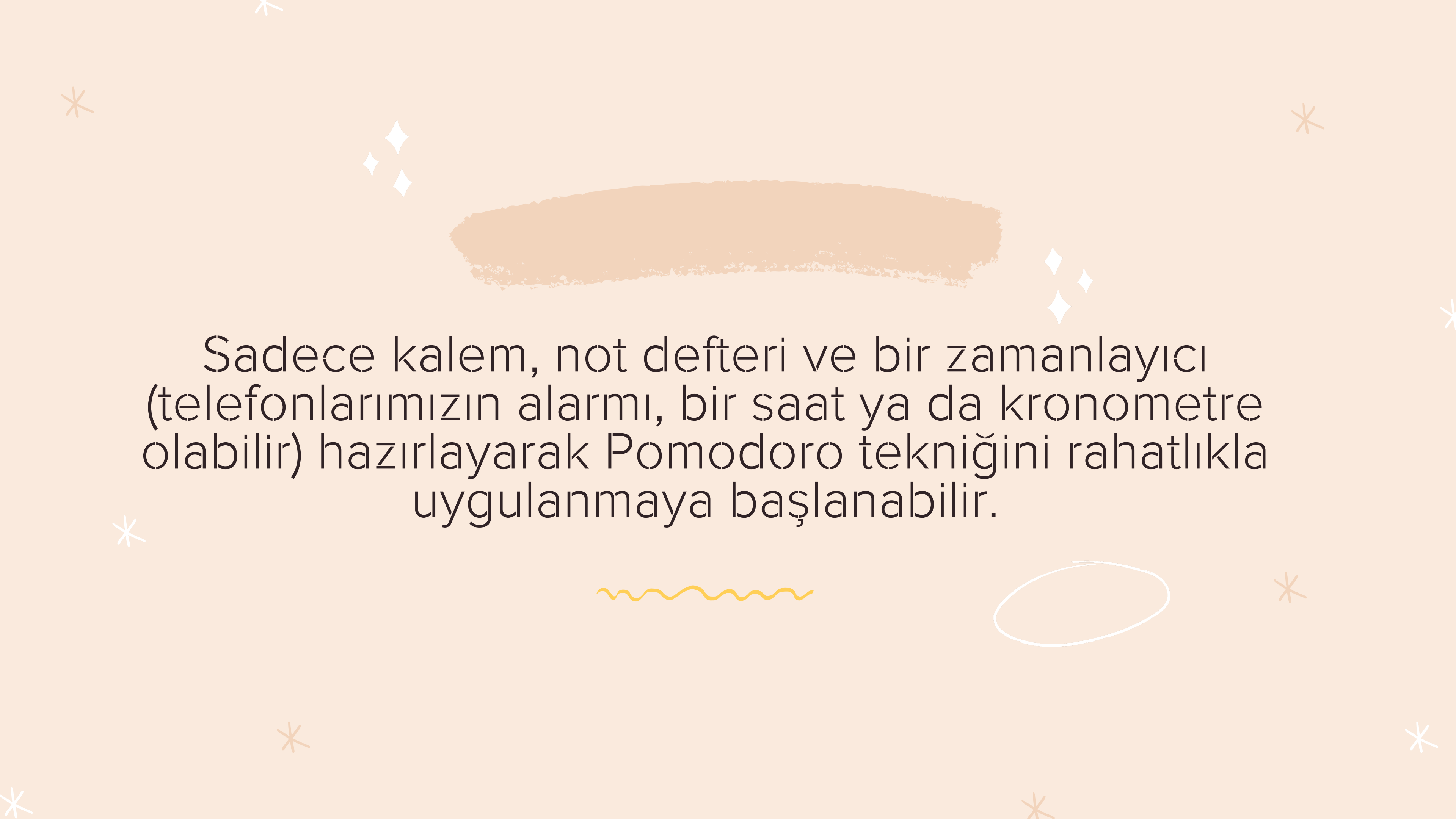
1982 yıllarında İtalya'da Francesco Cirillo adlı bir genç çalışmaya çok zaman ayırmasına rağmen beklediği başarıyı yakalayamamaktadır. Probleminin zamanını doğru kullanamama olduğunu fark ettiği sırada mutfaktadır. O sırada gözüne çarpan domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısına gözü takılır ve kendi zaman yönetimini oluşturmaya başlar. İtalyanca'da domates anlamına gelen ve günümüzde de çokça kişinin kullandığı Pomodoro tekniğini sabırla geliştirir.





Pomodoro tekniğinde çalışma, mola ve tekrar süreleri kişinin bireysel dikkat süresine göre değişkenlik gösterebilir.





Sadece kalem, not defteri ve bir zamanlayıcı (telefonlarımızın alarmı, bir saat ya da kronometre olabilir) hazırlayarak Pomodoro tekniğini rahatlıkla uygulanmaya başlanabilir.



Peki Pomodoro tekniği ile
nasıl çalışabiliriz?



1

Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor. Örneğin; Fen Bilimleri dersi için toplamda 20 sayfalık çalışılması gereken bir ünitemiz var ve biz bu üniteyi yaklaşık 50 dakikada bitirmeyi planlıyorsak 2 tane pomodoro seansı yeterli olacaktır. Yani 25 dakika çalışma 5 dakika dinlenme tekrar 25 dakika çalışma ve 5 dakika dinlenme şeklinde...

2

25 DAKİKALIK POMODORO SEANSINA BAŞLAMADAN ÖNCE MUTLAKA ÇALIŞACAĞIMIZ YERİ DİKKATİMİZİ DAĞITACAK MÜZİK, YEME-İÇME, EĞER ALARM OLARAK KULLANMAYACAĞSAK TELEFON GİBİ DİKKAT DAĞITAN UYARANLARDAN ARINDIRILMASI GEREKMEKTEDİR.

* ÇOĞU ÖĞRENCİ BEN YORULMADIM, BİTİRENE KADAR MOLA VERMEDEN DEVAM EDEBİLİYORUM DESE DE BU SİSTEMDE ZİHNİN KONSANTRASYON SÜRESİNİ VE AKTİVASYONUNU SÜRDÜREBİLMESİ İÇİN VERİLECEK 5 DAKİKALIK DİNLENME ARALIĞI FAZLASIYLA ÖNEM ARZ ETMEKTEDİR.

3

25 dakikalık pomodoro seansı tamamlanmadan mola vermemek. Çalışılacak konu 25 dakikadan daha erken bile bitse gözden geçirme, tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.

4

Her dört pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil iki saatlik çalışmadan sonra 15 dakikadan az 30 dakikadan fazla olmayacak şekilde uzun molalar vermektir. Molalarda çalışılan konu ile ilgili hiçbir şey düşünmemek de bu işin bir diğer kilit noktası...



**SON OLARAK DA GÜNLÜK OLARAK HEDEFLenen POMODORO
SEANSLARININ KAÇ TANESİNİN YAPILIP KAÇ TANESİNİN YAPILMADIĞININ
NOT ALINARAK FARKINDALIĞIN ARTTIRILMASI HEDEFLENMELİDİR.**



PSIKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK SERVİSİ

