

OKUL BAŞARISINI ARTIRMANIN 10 PRATİK YOLU



Eğitimin bir yarış maratonuna döndüğü Türkiye'de, en yanlış algılanan kavram ise başarı. Başarı sadece yetenek ve IQ ile ilgili bir şey değildir. Başarılı bir **çocuk** yetiştirmek, onun hayatta kendi ayakları üzerinde durabilmesini sağlamak demektir. Sosyal zekâ, duygusal zekâ, karakter yapısı, olaylar ile başa çıkabilme gücü gibi etkenler başarıyla doğrudan ilintili. Çocuklarda akademik başarıyı artırmak için birtakım özelliklerin kazanımını sağlamak gerekiyor. Bunların yanı sıra çocuklarda öğrenmeyi artıracak bazı yaşamsal alışkanlıklara da dikkat etmek önemli.

1-Mücadeleyi öğretin

Hayat toz pembe bir yer değil kuşkusuz ve siz onları sadece belli bir yaşa kadar koruyabileceksiniz. Bu nedenle öncelikle hayatın zorluklarıyla başa çıkmayı öğrenmesi gerektiğini bilsin. Ancak bunun da ince bir sınırı var. Size ihtiyacı olduğunda destek vermekte sakınca yok. Mücadeleyi çocuklara öğretecek en iyi şeylerden biri takım sporlarıdır. Hem ekip içinde hem de farklı bir ekibe karşı mücadele etmenin ne demek olduğunu, kazanmak için emek vermenin kıymetini anlamasına yardımcı olacaktır.



2-Sorumluluk verin

Çocuklara çok küçük yaşlardan itibaren taşıyabileceği kadar sorumluluk ve gündelik işler verin. Örneğin 4 yaşında bir çocuk kendi pijamalarını katlayabilir, 6 yaşında yatağını düzeltebilir. Hayat boyu her işini siz yapamayacaksınız. Bu nedenle ne kadar erken sorumluluk sahibi olursa sorumluluklara uyum gücü o kadar yüksek olur. Tabii ki taşıyabileceğinden fazlası değil. Bir ilkokul öğrencisi uyku saatini, çantasını hazırlaması gerektiğini bilmeli. Sürekli sizin uyarınıza ihtiyaç duymamalı.

3-Sağlıklı beslenmeyi öğretin

Yediklerimiz bizim enerji kaynağımızdır. Kötü bir yakıt ile son model bir spor arabayı süremediğiniz gibi kötü beslenen bir çocuğun da zihinsel fonksiyonlarının verimli çalışmasını bekleyemeyiz. Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünü. Okula gitmeden önce şeker, karbonhidrat, fındık kreması gibi besinler enerji veriyor gibi görünse de ilerleyen saatlerde çocuğunuzun kan şekerini düşürerek konsantrasyonunu kaybettirecek ve uykusunu getirecektir. Bunun yerine süt, peynir, yumurta, sebze içeren çeşitler düşünebilirsiniz. Menemen bu açıdan iyi bir seçenektir.





4-Uyku... Uyku... Uyku...

Yeterli süre ve kalitede uyku uyuyan çocuklarda akademik başarı, mutluluk ve öz kontrol daha yüksek. Uyku sayesinde çocuklarda bilişsel işlevler artıyor, psikolojik olarak daha sağlıklı hale geliyorlar. Bu sadece çocuklar değil, aslında yetişkinler için de benzer etkiler yaratıyor ancak çocuklar gelişimleri itibarıyla uykuya daha çok ihtiyaç duyuyor. Gün içerisinde öğrenilen bilgilerin işlenmesi, hafızada depolanması, sinirler arasında doğru şekilde haritalandırılması gerekiyor. Bunların olması da sadece o değerli uyku vakitlerinde mümkündür. Uyku tembellik değil, öğrenmenin alternatifi olmayan bir yoludur.

5- Egzersiz beyni de geliştiriyor

Egzersiz yapmanın öneminden bahsetmediğimiz tek bir gün bile yok ancak son araştırmalar egzersizin zihinsel faydalarını da bize gösterdi. Egzersiz yapmak, beyin sağlığı için gerekli kimyasalları uyarıyor. Bu kimyasalların artması da öğrenmeyi artırıyor, hafızayı ve düşünme kapasitesini geliştiriyor ayrıca sinirler arası bağlantıları güçlendiriyor. Spor yapan öğrencilerin not ortalaması da daha yüksek. Bunların yanı sıra egzersiz dopamin ve endorfin hormonlarını salgılatarak stresi azaltıyor ve uykuya dalmayı kolaylaştırıyor. Sporun ruh sağlığı üzerindeki etkileri de tartışılmaz. Motivasyonu artırıyor, depresyonu önüyor.



6-Stres yönetimini öğrenmek çok önemli

Çocuğum zaten çok ders çalışıyor, spora müziğe vakti yok demeyin. Yapılan çalışmalar, bir spor dalıyla uğraşan, hobisi olan, müzik aleti çalan öğrencilerin çok daha iyi akademik başarı gösterdiğini ortaya koyuyor. Spor ve sanatla ilgilenmek stres ve kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı önemli etkenler. Tabii stres ile başa çıkmayı öğrenmede yetiştirme tarzı, olaylara bakış açısı, rol model alınan ebeveynlerin yaşam tarzı ve kişilik yapısı da çok önemli. Sorumluluk sahibi olmayı öğrenen çocuklar stres yönetimini daha iyi yaparken gereğinden fazla sorumluluk yüklenmesi onda yalnız olduğu hissini yaratabilir ve 'Ne yapacağım?' düşüncesi kaygıya yol açabilir.

7-Beyin jimnastiğine yer açın

Bazı insanlar belli alanda daha kabiliyetli ve yüksek zekâya sahip olabilirler. Daha iyi bir matematikçi, ressam, edebiyatçı olabilir ancak bir yanınızın zayıf olması, o zayıf yanı hiçbir zaman güçlendiremeyeceğiniz anlamına gelmiyor. Beyin aynı toprak gibidir. Ne kadar çok eker ve bakarsanız o kadar iyi mahsuller biçersiniz. Çocuğunuzun zayıf olduğunuz alanlara yönlendirip pratik yapmasını sağlamak yani beyin jimnastiği yaptırmak o alandaki sinir ağlarının oluşmasını ve güçlenmesini sağlayacaktır. Unutmayın; bir alanda yeterince çalışmak, bir kişiyi en kabiliyetliler kadar iyi konuma getirebilir.





8-Hafızasını güçlendirmeyi öğretin

Kısa süreli hafıza duyduklarımızı not etmek, bir telefon numarasını kısa süre akılda tutmak gibi işlere yarar ve anlık ve uzun süreli bellek arasında bir geçiş görevi görür. Uzun süreli hafıza, bilginin günlerce, haftalarca ve hatta yıllarca tutulmasını sağlar ve uzun süreli bellekte saklanabilecek bilgi sınırsızdır.

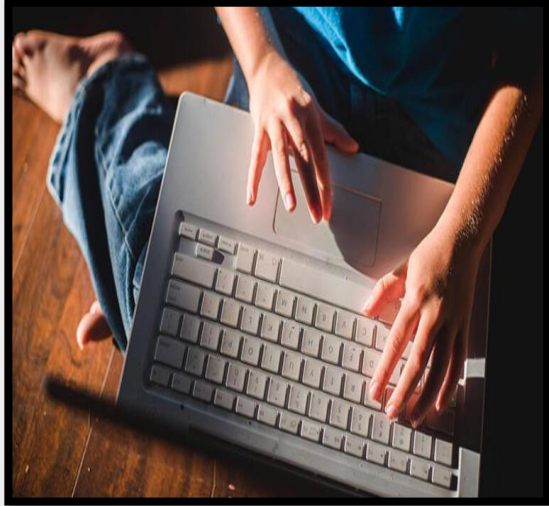
Peki hafızayı güçlendirirken nasıl bir yol izlenmeli?

Anlık hafıza dikkat çekici detaylar sayesinde bilgileri kısa süreli hafızaya atar. Yani çocuğunuzun hep önemli detaylara odaklanmasını sağlayın, ilgi çekici bir nokta bulun. Kısa süreli hafıza da somut olarak kategorize edilen bilgileri uzun süreli hafızaya atmayı sever. Bu yüzden her zaman öğrendiği bir bilgiyi, sahip olduğu bilgilerle bağdaştırmaya; bir hikâyenin devamını buldurmaya çalışın.



9-Teknolojiye kısa bir mola

Tabletlerden, telefondan, internetten kaçmamız artık imkânsız. Ancak teknolojiye mola vermek reçeteye yazılmış bir ilaç kadar önemli. Çocukların uyku saatine yakın saatlerde dahi cep telefonu, bilgisayar ya da tabletlerle oynamaması gerekiyor. Çünkü bu cihazlardan yayılan mavi ışık uykuyu getiren hormonların salınımını engelliyor. Teknolojiden uzaklaşmak için sadece geceleri değil hafta sonlarını da değerlendirmek gerekiyor. Mümkün olduğunca çocuğunuzla birlikte doğada vakit geçirin. Doğa ile iç içe zaman geçirmek beyin bağlantılarını çoğaltıyor ve teknolojinin olumsuz yan etkilerinden koruyor. Bunun yanı sıra kortizol seviyeleri ve kan basıncını kontrol altına alıyor ve odaklanmayı artırıyor. Bu nedenle mümkün olduğunca doğada vakit geçirin ve teknolojiye ara verin.



10-Sosyalleşmesine izin verin

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyalleşmek, iletişim kurmak, diğer insanlarla duyguları paylaşmak yemek, içmek kadar önemli ihtiyaçlardır. Teknolojinin sağladığı sanal sosyalleşme ise asla yüz yüze iletişim gibi etki göstermez. Gerçek sosyal temasın olmaması, beyninizdeki sinir hücrelerini kaplayan miyelin tabakasının bozulması sinir iletiminde sorunlar ortaya çıkmasına neden olabilir. Ayrıca sosyalleşmek, genel anlamda stres ve kaygıyı azaltır, ruh halini iyileştirir. Yapılan araştırmalarda, sosyal olarak aktif olan çocukların daha iyi akademik başarı sergilediğini ortaya koyuyor. Ayrıca sosyal anlamda kendini geliştiren, ilişkilerini güçlendirmeyi ve yönetmeyi becerenler yetişkinlikte de bu anlamda daha başarılı oluyor.



REHBERLİK SERVİSİ