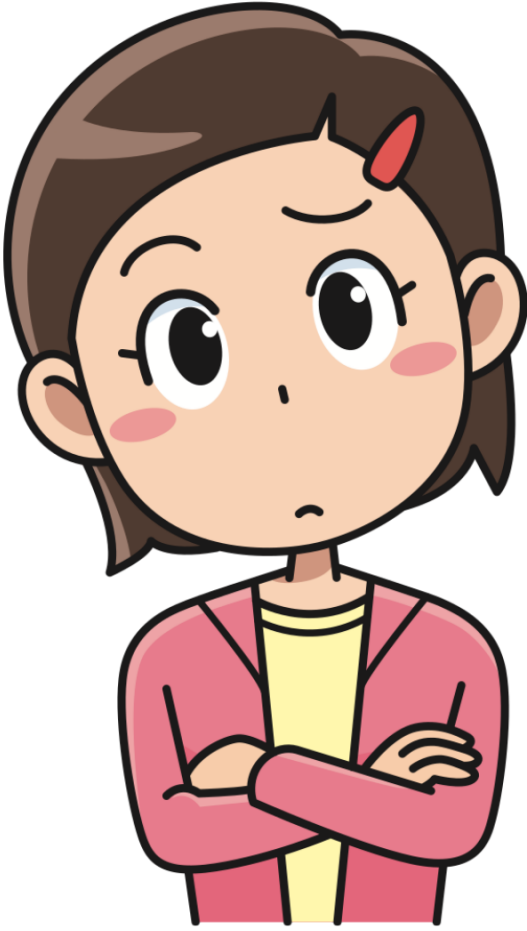


**DERS ÇALIŞMA  
İSTEĞİMİ NASIL  
ARTTIRABİLİRİM?**



**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**

**ENES AYDIN**

1

Ders çalışmaya ön yargılı bir şekilde başlamamalısınız. Olumsuzluğu kafanızdan silerek "yapamıyorum", "olmuyorum" gibi kelimeleri kullanmamanız gerekiyor. Derse başlamadan önce kendinize güzel cümleler

kurmaya çalışın.



"Ders çalışabilirim, kendime güveniyorum, derse başladığımda çözemediğim sorular olsa da çalışmaya devam edeceğim."

2

Kendinize ders çalışırken kısa vadeli hedefler koyarak ilerlerseniz, daha fazla başarılı olursunuz. Başarılı oldukça da isteğiniz artar.



"Bugün Türkçe dersinden sözel mantık ile Matematik dersinden köklü sayıları bitireceğim. Yarına da başka iki konu belirleyeyim ki kısa hedeflerim onlar olsun."

3

Çalışmaya başladıktan bir süre sonra ders yapma isteğiniz azalıyorsa, mutlaka bulunduğunuz ortamı havalandırmalısınız. 10 dakika ara verip hemen sonra oturmayı ihmal etmeyin.



"Of canım hiç çalışmak istemedi birden, 10 dakika sonra başlayacağım. Odamı havalandırayım, biraz egzersiz yapayım."

4

Ders çalışırken mutlaka karşınıza zor sorular çıkmıştır. Birçok kişi zor sorular çıktığında ders çalışmayı bırakabilir. Fakat zor sorular sizi asla yıldırmamalı, pes etmeden çalışmanıza devam etmelisiniz.



"İşte yine zor soru çıktı. Dur ama hemen pes etme, bu soruya ünlem koyayım diğer sorulara geçeyim. Yapamazsam da öğretmenime sorarım"

5

Ders çalışmayı düzenli olarak her gün yapmalısınız. Ders çalışmaktan ne kadar uzaklaşırsanız isteğiniz de o kadar azalır. Kendinize bir plan hazırlayabilirsiniz.



"İki-üç gün ders çalışmasam bir şey olmaz herhalde. Ama ya iyice uzaklaşırsam en iyisi her gün az da olsa çalışayım"

6

Anne ve babanızın ya da yakınlarınızın, sizin neden ders çalışmanız gerektiğini istediklerini bir düşünün. Kendinizi başkasının yerine koyduğunuzda, bilinciniz artacaktır.



"Kendime dışarıdan bir göz olarak bakarsam eğer bu ders çalışma işi yıllar sonra annemin de dediği gibi ayaklarımın üstünde olmama yardımcı olacak. Geleceğe odaklan kızım!"

7

Anlamakta zorlandığınız ve takıldığınız sorular olabilir, bunları mutlaka not alıp bilen arkadaşlarınıza veya hocalarınıza sorabilirsiniz.



" Bu soruyu öğretmenime sorayım. Unutmamak için de farklı renkte kalem ile yuvarlak içine alayım. Sonra unutuyorum.



"Çalışma masamı tertemiz yaptım, notlarımı çıkartıp bir de kahve yaptım mı çalışmak için hazırım demektir."

8

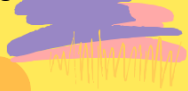
Ders çalışma masanızı düzenlemek isteğinizi arttıracaktır.



"Yeni aldığım defter ve kalemlerimi kullanmayı ipe çekiyorum."

9

Ders araç gereçlerini renklendirmek ders çalışma isteğinizi arttıracaktır.



10

Çalışma ortamınızı önemli bilgilerle dolu renkli renkli post-it'lerle donatmakta keyifli olacaktır.



"Dolabımın üstünü ya da duvarımı renkli renkli notlarla süsleyeceğim. Akşam yatmadan önce ya da sıkıldığımda da onlara bir göz atarım süper olur."

11

Size kendinizi iyi hissettiren ve size güvenen kişiler ile konuşmak veriminizi arttıracaktır.



"Annem ile konuşayım biraz kendimi kötü hissediyorum sanki başaramayacakmışım gibi geliyor. O beni toparlar"

12

Başarılı insanların motive eden cümlelerinden birkaçını okumak size kendinizi iyi hissettirecektir.  
(motive edici cümleleri son sayfada bulabilirsin)



"Vay be insanlar neler demiş"

13

Başarı hikayelerini konu alan filmler izlemek sizin motivasyonunuzu arttıracaktır. (Senin için film önerilerim son sayfada.)



"Biraz film izleyeyim. İnsanlar neler yapıyor göreyim de gaza geleyim"

14

Sınav sonuçlarını aldığınız günü hayal edin ve bunu sık sık tekrarlayın. Size kendinizi iyi hissettirip motivasyonunu arttıracaktır.



"Bu kadar puanı ben aldım işte ohh hayal etmesi çok güzelmiş"

15

KENDİNİZİ SEVMİYİ  
UNUTMAYIN,  
KENDİNİZE İNANIN



"BAŞARACAĞIMA İNANIYORUM, NE OLURSA OLSUN KENDİMİ SEVİYORUM."

## ÖNERİLER

“Başarının yolu, konuşmayı bırakmak ve yapmaya başlamaktır. ”

Walt Disney“

"Başarısız olmak zordur, ancak başaramaya çalışmamış olmak daha da zordur"

Theodore Roosevelt

“Sadece büyük ölçüde başarısız olmaya cesaret edenler büyük ölçüde başarabilirler.”

Robert F. Kennedy

“Eğer tavuklarla takılırsan, kilitleneceksin ve kartallarla takılırsan uçacaksın.”

Steve Maraboli"

"Başarının sırrı yoktur. Hazırlık, sıkı çalışma ve başarısızlıktan öğrenmenin sonucudur." "Devler gibi eserler bırakmak için, karıncalar gibi çalışmak lazım."

Necip Fazıl Kısakürek

"Bilginin efendisi olmak için çalışmanın uşağı olmak şarttır."

Balzac

"İyi bir kafaya sahip olmak yetmez; mesele onu iyi kullanmaktır."

Rene Descartes

"Bütün büyük işler, küçük başlangıçlarla olur." Cicerone

"Mağlubiyete uğrayınca ümitsizliğe kapılma, her başarısızlıkta bir zafer arzusu yatar."

Germain Martin

*Not:Psikolojik Danışman Nur TONBUL'un çalışmalarından faydalanılarak hazırlanmıştır.*