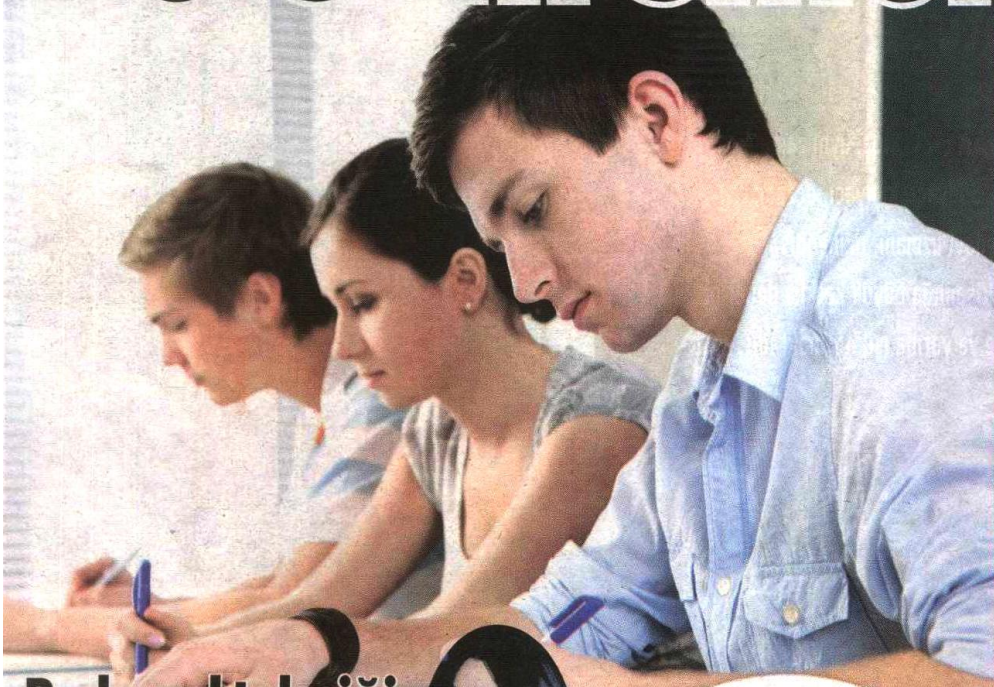


Ders mi sinema mi?



Bu hayal tekniği 'eğlendiriyor'

Banu Unveren (Farkındalık Okulu Kurucusu, Meditasyon Koçu)

'Sınavlara hazırlanmak' dediğimiz dönemde beden çok değerli bir stres hormonu salgıladığı için bu fırsatın bolca ders çalışmayla değerlendirilmesini öneririm. Bu dönemde salgılanan hormon beynin daha iyi ve hızlı çalışmasını sağlıyor.

Enerjinin ilk önce sınavlara çalışmaya, daha sonra sırasıyla uyuma, nefes teknikleri, meditasyon, spor, müzik, arkadaşlarla sosyalleşme, gezme gibi aktivitelere ayrılması gerektiğini savunuyorum. Bu dönemde zaman ekonomisi yapmak isteyen öğrenciler de olabilir. Bunun için yeni bir önerim olacak: İmgeleme teknikleri.

İmgeleme teknikleri, bir olayın veya hayalinizin gerçekleştirdiğini hayal etme tekniği. Bilinçaltınız hayal ile gerçek arasında neredeyse ayrım yapamaz. Renkli ve en canlı haliyle imgelediğiniz şeyin gerçek olduğunu düşünür. Bu konuya basit bir örnek vereyim. Bir film izlediğinizde duygulanırsınız değil mi? Korku, kızgınlık, empati, ağlama veya gülme yaşarsınız. Aslında film olduğunu bilirsiniz ama bilinçaltınız onu gerçek gibi algılar. O yüzden ağlar veya

gülürsünüz. Sınavlara çalışma dönemindeyiz. Diyelim ki arkadaşlarınızla bir aktiviteye katılmak veya ders çalışmak arasında seçim yapacaksınız.

Sınavda başan hedefliyorsunuz ama bir yandan orada da olmak istersiniz. Sınavlara çalışmak dışında talep ettiğiniz aktiviteyi hayal edin ve gözlerinizi kapatıp o aktiviteye katıldığınızı ve çok eğlendiğinizi imgeleyin. En renkli haliyle olmasına da özen gösterin. Bunu yapınca aktiviteye katılmış gibi hissedeceğinizi ve dersleriniz için zaman kazandırdığınızı biliyorum.

ABD'de meditasyon yapıyor

Ayrıca eğitim hayatınız boyunca düzenli meditasyon yapmanızı tavsiye ederim. Bu kadim bilginin, Amerikalı bilim adamları tarafından eğitim sistemi için önerildiğini ve ABD'de 13 eyalette 91 okulda az uzaklaştırma cezası şeklinde ortaya çıktı. Kurallara uymama olaylarında yüzde 50, agresif davranışlarda yüzde 8 azalma, konsantrasyonda ise yüzde 50 artış görüldü.



Üniversite sınavı adım adım yaklaşırken, gençler de ders çalışmaya daha fazla zaman ayırmak için sevdikleri birçok aktiviteden vazgeçiyor. Biz de uzmanlara sorduk: Bu süreçte üniversite adaylarının 'fedakârlık sınırları' ne olmalı?



Her daim sınavlarla karşı karşıyayız. Bu sefer sınavımızın adı YGS ve LYS. İşte bu süreçte sizlere yardımcı olmak adına neleri önemseyeceğinize dair ipuçları:

Sınavlara hazırlanırken kesinlikle bir hedefimiz olmalı. Bu hedefimize ne kadar yakın, ne kadar ulaşabilir durumdayız? Bunun farkında olmak, sınava hazırlanırken kontrolü elimizde tutmamızı sağlar. Çünkü her sınav kendimizi değerlendirmeye ölçüğüdür ve sonuçları bizi tekrar düşünmeye davet eder.

Enerji kaçaklarınızı gözden geçirin

Günel Güner (Öğrenci Koçu ve Kişisel Gelişim Uzmanı)

Bu konulara dikkat:

- Sınav hazırlığına, koçluk dilinde enerji kaçağı olarak adlandırdığımız kaçaklarımızı gözden geçirmekle başlamalıyız.
- Tüm bağımlılıklar enerjimizi ve zamanımızı çalar. Televizyon, telefon, sosyal ağlar, arkadaşlıklar, aşırı yemek yeme...
- Bunun yanı sıra sınav kaygısı, beslenme, uyku düzeni gibi faktörlerde de duyu ve düşüncelerimizi kontrol altına alarak dengeli bir süreç yaşamaya dikkat etmeliyiz.

Peki bu süreçte olmazsa olmazlarımız neler?

- Başarma isteğinin

Önemli olan çok değil verimli çalışmak

Psikolog Ayşeğül Moral (DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü, Çocuk ve Genç Bölümü)



Üniversite sınavına hazırlanma süreci öğrenciler ve aileleri için strese yol açıyor. Bu karmaşa içinde günlerini nasıl düzenleyeceğini bilemeyen gençler öncelikle sosyal hayatlarından vazgeçiyor. Peki bu ne kadar doğru?

Öncelikle her zamankinden farklı bir yöntem ve motivasyonla çalışmamız gereken bu sınavın, gecici bir süreyi kapsadığının farkında olmalıyız.

Her öğrenci kendi kapasitesini ve bulunduğu düzeyi belirlemeli. İhtiyacına ve hedefine göre ders çalışma programını düzenledikten sonra sosyal hayatına da zaman ayırmalı. Böylelikle genç, hem daha programlı bir sınava hazırlık süreci yaşayacak hem de motivasyonu

artacak. Bu süre içerisinde verilen küçük molarlar, gencin yaşadığı hayattan zevk almasına yardımcı eder. Dönem dönem yaşadığı yorgunluk ve bıkkınlıkla daha kolay başa çıkar.

Aileler de bu konuda gençlere yardımcı olmalı. Sürekli ders çalışmak için onları sıkılamamalı, kendilerine zaman ayırmalarına anlayış göstermeli. Verimli ders çalışma, zamanı amaçları doğrultusunda planlı ve programlı kullanabilmek demek. Başarılı olabilmek için önemli olan çok çalışmak değil, verimli çalışmak. Zamanımızı doğru planladığımız takdirde hem sosyal hem de akademik hayatımıza zaman ayırabiliriz.

Sorularınız için: egitim@hurriyet.com.tr