

**Sevgili Öğrencilerimiz;**

LGS hazırlık sürecinde sizlerin başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biri de ders çalışırken bulunduğunuz ortamın düzeni ve öz denetim becerilerinizin ne kadar gelişmiş olduğudur. Verimli ders çalışabilmeniz için mutlaka kendinize ait bir çalışma alanına sahip olmanız ve bu alanın da olabildiğince dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış, düzenli bir ortam olması gerekmektedir.



## **İdeal bir çalışma ortamı nasıl olmalıdır?**

- ✓ Çalışma ortamınızın sıcaklığı çok yüksek olmamalıdır. Yüksek sıcaklık uykunuzun gelmesine sebep olabilir. Ders çalışmaya başlamadan önce ve çalışma aralarında odanızı havalandırmak kendinizi daha dinç hissetmenizi sağlayacaktır.
- ✓ Çalışma odanızın aydınlatması loş olmamalıdır. Gözünüzü yormayan, yeterli ışık alan bir alanda çalışmanız önemlidir.

- ✓ Çalışma odanız ve masanız düzenli olmalıdır. Sade, karmaşık olmayan, düzenli bir çalışma ortamı dikkatinizin dağılmasını engelleyecek, daha kolay ve uzun süreli odaklanmanızı sağlayacaktır. Mümkünse çalışma masanızın üzerinde o an çalıştığınız derse ait olmayan hiçbir materyal bulunmamalıdır.
- ✓ Masa ve sandalyenizin yüksekliği size uygun olmalıdır. Uygun olmayan bir masa sandalyede ders çalışmak daha hızlı yorulmanıza sebep olacaktır.
- ✓ Bulduğunuz ortamda telefon, televizyon, bilgisayar gibi teknolojik aletler olmamalıdır. Bunlar dikkatinizi dağıtacağı gibi, çalışma veriminizi düşürecektir. Molalarınızı da teknolojik aletlerle ilgilenecek geçirmek yerine, küçük egzersizler yaparak ve bedeninizi dinlendirerek geçirmek tekrar çalışmaya dönmenizi kolaylaştıracaktır.
- ✓ Ders çalışırken ihtiyaç duyacağınız o derse ait tüm materyaller ve suyunuz masanızda olmalıdır. Böylelikle sık sık masadan kalkmak zorunda kalmayacağınız için dikkatiniz dağılmayacaktır.
- ✓ Ders çalıştığınız ortam mümkün olduğunca sessiz ve dış uyaranlardan uzak olmalıdır. Müziği ders arasında dinlemek ve sözsüz hafif müzikler tercih etmek veriminizi artıracaktır.



## Öz Denetim

Özdenetim becerisi yüksek öğrencilerin özellikle sürecine daha kolay uyum sağlayabildiği ve genel olarak da daha başarılı olduğu görülmüştür. Peki başarıyı bu kadar etkileyen bir beceri olarak öz denetim nedir ve nasıl kazanılır?

Öz denetim, bireyin hedefe yönelik davranışlarını ve yapılması gerekenleri yönlendirebilmek konusunda kendisini etkili bir biçimde kontrol edebilmesi, bilişsel ve duygusal olarak kendisinin farkında olması ve yönetebilmesi, önceliklerini iyi belirleyerek bazı keyifleri sonraya erteleyebilmesidir. Öz denetim temelde kendi kendini yönetme becerisi olarak da tanımlanabilir. Öz denetim becerisi gelişmiş öğrenciler; ders takibini yapabilmek, sorumluluklarını yerine getirme, zaman yönetimi ve yönergeleri uygulayabilmek gibi konularda da çok daha başarılı olurlar.

Öz denetim becerisi zaman içerisinde öğrenilip geliştirilebilecek bir beceridir. Öz denetimi güçlendirmenin birinci yolu, hedef belirlemektir. Hedefi olmayan bir öğrenci öz denetime gereksinim duymayacağı gibi, hedeflere ulaşmak için de mutlaka özdenetim sahibi olmak gerekmektedir. Yapmanız gereken ikinci şey ise, hedefinize ulaşma yolunda ilerlerken kısa süreli hazları sonraya erteleyebilmek, hedefinize ulaştıktan sonra yaşayacağınız mutluluğa odaklanabilmektir. Öz denetim sahibi olmak için yapılması gerekenlerden biri de planlı olmaktır. Planlarınızı uygularken onları yazılı hale getirmeniz, her zaman görebileceğiniz bir yerde buldurmanız ve hedeflerinize içsel olarak bağlı olmanız öz denetim konusunda da ilerlemenizi sağlayacaktır. Zaman zaman kendinizi kontrol etmekte ve öncelik sıranızı takip etmekte zorlandığınız durumlarda içsel konuşmalar yapmak, kendinizi cesaretlendirmek yeniden öz denetim sağlamanızda sizlere yardımcı olacaktır.



***“Öz denetim, uzun vadeli hedeflerin başarılı bir şekilde takip edilmesi için çok önemlidir. Şefkatli ve karşılıklı olarak destekleyici ilişkiler kurmak için gerekli olan kendini sınırlama ve empatiyi geliştirmek için de aynı derecede önemlidir. İnsanların sonuçlara umursamaz olmaktan veya nefret ettikleri işlerde takılıp kalmaktan kaçınmalarına yardımcı olabilir. Doyurucu bir yaşam inşa etmek için gerekli olan duygusal zekanın altında yatan ‘ustalık yeteneği’ dir.”***

**Walter Mischel**