**ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ**

Sizi en iyi tanımlayan aktivitelerin yanına bir işaret koyun. İçinde en fazla işaret bulunan bölüm sizin baskın öğrenme stilinizi belirler. Farklı bölümlerde aynı sayıda işaretlenmiş aktivite bulunabilir. Bu da davranışlarınızda ya da öğrenme ortamlarında her üç öğrenme stilini de eşit ağırlrklı olarak kullandığınızı gösterir**.**

**Dokunarak-Hareket ederek**

1. \_\_\_\_\_\_\_ Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde kağıdı katlarım
2. \_\_\_\_\_\_\_ Sandalye de otururken sallanırım
3. \_\_\_\_\_\_\_ Bacağımı sallarım
4. \_\_\_\_\_\_\_ Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım
5. \_\_\_\_\_\_\_ Herşeye dokunmak isterim
6. \_\_\_\_\_\_\_ Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim
7. \_\_\_\_\_\_\_ Bir şeye dokunmadan sadece görerek ve duyarak ona inanmam
8. \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle hiperaktif olduğum söylenir
9. \_\_\_\_\_\_\_ Objeleri biriktirmeyi severim
10. \_\_\_\_\_\_\_ Kürdanları, kibritleri küçük küçük parçalara kırarım
11. \_\_\_\_\_\_\_ Aletleri açan boşaltır sonra yine bir araya getiririm
12. \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle çok banyo yapar ya da duş alırım
13. \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle ellerimi kullanarak ve hızlı konuşurum
14. \_\_\_\_\_\_\_ Başkalarının sözünü keserim

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM**

**Duyarak**

1. \_\_\_\_\_\_\_ Konuşmayı severim
2. \_\_\_\_\_\_\_ Dinlemeyi severim
3. \_\_\_\_\_\_\_ Kendi kendime konuşurum
4. \_\_\_\_\_\_\_ Yüksek sesle okurum
5. \_\_\_\_\_\_\_ Okurken parmağımla takip ederim
6. \_\_\_\_\_\_\_ Okurken kağıda çok yaklaşırım
7. \_\_\_\_\_\_\_ Gözlerimi ellerime dayarım
8. \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle diagram ve grafiklerle aram iyi değildir
9. \_\_\_\_\_\_\_ Yazılı karikatürleri tercih ederim
10. \_\_\_\_\_\_\_ Görsel ve sözcük hatırlama hafızam iyi değildir
11. \_\_\_\_\_\_\_ Kopyalanacak bir şey olmadan kolay çizemem
12. \_\_\_\_\_\_\_ Haritalardan çok sözel tarifleri ve yönergeleri tercih ederim
13. \_\_\_\_\_\_\_ Öğrenmek için jingle kullanırım
14. \_\_\_\_\_\_\_ Sembol ve simgelerle aram iyi değildir
15. \_\_\_\_\_\_\_ Sessizliğe dayanamam.ya ben ya da diğerlerinin konuşmasını isterim

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM**

**Görerek**

1. \_\_\_\_\_\_\_ Duyduğum yönergelere dikkat etmem
2. \_\_\_\_\_\_\_ Sözel tariflerin tekrarlanmasını isterim
3. \_\_\_\_\_\_\_ Sözcükleri hatasız yazarım
4. \_\_\_\_\_\_\_ Konuşmacının ağzını izlerim
5. \_\_\_\_\_\_\_ Şarkı sözlerini hatırlamada zorlanırım
6. \_\_\_\_\_\_\_ Çok not tutarım
7. \_\_\_\_\_\_\_ Başkalarının ne yaptığını gözlerim
8. \_\_\_\_\_\_\_ Radyo ve televizyonu yüksek sesle dinlerim
9. \_\_\_\_\_\_\_ Diagram ve grafikleri kolay algılarım
10. \_\_\_\_\_\_\_ Telefonda konuşmayı sevmem
11. \_\_\_\_\_\_\_ Biri bana ders verir gibi bir şeyler anlatırsa başka dünyalara dalarım
12. \_\_\_\_\_\_\_ Sözel yönergeleri kullanamam, haritaya gereksinim duyarım

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM**

**ÖĞRENME STİLLERİ**

Pek çok insan için tek bir öğrenme stili daha baskındır. Ancak öğrenirken 3 öğrenme stilinden farklı ağırlıklarda faydalanılarak öğrenilir. Bir öğrencinin etkili ve verimli ders çalışma stilini belirleyip uygulayabilmesi için; öncelikle kendi öğrenme stilini iyi tanıması gerekir.

3 öğrenme stilini inceleyelim;

**1.Görsel Öğrenme Stili (Görüntüye önem verenler)**

**Görsellerin parolası: “Anlatamam, görmen lazım.”**

Görsel öğrenme stilinde öğrenmenin en etkili yolu görerek, gözlem yaparak ve okuyarak öğrenmedir. Görsel öğrenme stilinin baskın olduğu kişiler görsel hafızası daha güçlü olan kişilerdir. Öğrendiklerini hatırlarken görsel kareler şeklinde anımsarlar. Öğrenmenin daha etkili hale gelmesi için görsel öğrenme stiline uygun eğitim sunumları, videolar, resimler, tablolar, zihin haritaları(lütfen araştırınız) gibi görselliğin baskın olduğu eğitim materyalleri kullanılmalıdır.

Görsel öğrenme stiline sahip bireyler kişisel yaşamlarında düzene önem veren, planlı, programlı olmaktan hoşlanan kişilerdir. Bu kişisel çalışma alanlarının derli toplu olmasını isterler. Çalışma alanları temiz, havadar, aydınlık ve düzenlidir. Dikkatlerinin dağılmaması için çalışma konuları dışında araç-gereç, ders notu, kitap vb. bulunmasından hoşlanmazlar. Masaları gibi okul çantalarının da toplu olmasını, çantalarında aradıkları bir şeyi hızlıca bulabilmeyi isterler. Kitaplıkları, masaları, çantaları için düzenleyici aparatlar kullanarak eşyalarını kendi içlerinde ayrıştırırlar. Defter ve kitapları temiz, zarar görmemiştir ve yazıları bilgisayarda yazılmışçasına düzenlidir. Düzen kadar kuralları da severler. Planlı ders çalışır, işlerini kolay kolay ertelemezler. Bu öğrenciler aynı zamanda dil bilgisi kurallarına karşı da hassastır ve yazım dillerine ve konuşma şekillerine önem verirler.

**Görsel Öğrenme Stilinde Verimli Ders Çalışma Nasıl Olmalı?**

İçerik görsel olarak zengin olmalı: akılda kalıcı resim, tablo, semboller, şemalar yer almalı. Yazı okunaklı ve belirgin olmalı, mümkünse içerik slaytlar halinde düzenlenmeli.

Renklerle belirginleştirilmeli: tıpkı düzenli bir masada organize olmuş eşyalar gibi, okunan bir metinin içerisindeki yazılarda düzenlenebilir olmalı. Bu nedenle renkli kalemlerle okudukları bölümlerin altını çizebilir, her renge temsil edilecek bir özellik atayabilirler.

Renkli post-it kağıtlar üzerine alınacak notlar, yapılacak hatırlatıcı çizimlerle konular belirginleştirilebilir.

Not alarak çalışmalıdırlar: Görsel olmadan sadece dinleyerek öğrenmeleri zordur, sadece dinlediklerinde dikkatleri kolayca dağılır. Bu nedenle dinlerken not tutmaları öğrenmelerini kolaylaştıracaktır.

Söylenenleri not alamadıklarımda huzursuz olabilirler ve kolay unuturlar. Yazarken söylenenlere yetişemezlerse dikkatlerini kaybedebilir, strese girebilirler.

Not tutarken düzenli olabilmesi için derslere göre ayrılmış defterler ya da dosya kağıtları ile düzenlenmiş klasörler tutabilirler.

Öğrendiklerini zihin haritaları(lütfen araştırınız) çıkararak pekiştirebilirler.

El kartları hazırlanabilir: hatırlatıcı özet bilgilerin yer aldığı kağıtlar, formül kartları vb. oluşturulabilir. Bu kartlara derslerden, sınavlardan önce göz atarak hatırlamak kolaylaştırılabilir.

Günlük, haftalık, aylık planlar çıkartabilir, yapılacaklar listesi hazırlayabilir, derslere ya da diğer görevlere göre üzerindeki işleri sınıflandırabilirler. Böylece hem daha kolay hatırlar hem de zihinlerindeki karmaşayı somutlaştırmış olurlar.

İşitsel hafızaları zayıftır, dinledikleri şarkıları, duydukları isimleri hatırlamakta zorlanırlar. Ancak okudukları kitapları, izledikleri filmleri kolay kolay unutmazlar.

Dağınık, düzensiz ortamlarda çalışamaz, huzursuz olurlar.

Sınıf içerisinde verimli çalışabilmeleri için kendisi gibi düzenli kişilerle oturtulabilirler. Evde çalışma ortamlarındaki düzene müdahale edilmemelidir.

Bu öğrencilerin etkili öğrenebilmesi için öğrenme içerikleri sunumlar, videolar, görsellerle zenginleştirilmeli, derste not almasına imkan verilmeli ya da mümkünse derslerde takip edebilecekleri basılı dokümanlar paylaşılmalıdır.

**2- İşitsel-Duyusal Öğrenme Stili (Konuşan, dinleyen)**

**İşitsellerin parolası: “Gelin konuşalım.”**

Dinleyerek, konuşarak, iletişim kurarak öğrenmenin daha kalıcı olduğu öğrenme stilidir. Bu öğrenme stilindeki bireyler grup çalışmalarına daha yatkındır. Dikkatleri dağılmadan uzun süren sözlü anlatımları dinleyebilirler. Görsel öğrenme stili baskın olan bir birey bir filmi anımsarken zihninde sahneler canlanırken, işitsel öğrenme stili daha belirgin olan bir kişi filmden replikleri anımsar. İşitsel uyaranların eşlik ettiği öğrenme ortamı bu kişiler için daha uygundur. Örneğin; öğretmenin ders anlatımı sırasında yaptığı tonlama ve vurgular bu kişilerin anlatılan konuyu hatırlamasını daha da kolaylaştırır.

**İşitsel-Duyusal Öğrenme Stilinde Verimli Ders Çalışma Nasıl Olmalı?**

Bu gruptaki bireyler, konuşmayı severler ve grup ile çalışırken daha kolay öğrenebilirler.

Öğrendiklerini pekiştirmek için kendilerine ve başkalarına sesli olarak öğrendiklerini tekrar anlatabilirler.

Anlatacak biri olmadığında ayna karşısında kendilerine anlatabilir ya da kendi seslerini kayıt edip, ses kayıtlarını dinleyerek öğrenebilirler. İzin verilirse derslerde de tekrar dinlemek için kayıt alabilirler.

Konuşma üzerine olan mesleklerde daha başarılıdırlar. İyi bir konuşmacı, anlatıcı, spiker, sunucu olabilirler.

Okuyarak öğrenmek zorunda kaldıklarında dudaklarını oynatarak ve alçak sesle mırıldanarak daha rahat öğrenebilirler.

Görsel içerikler ya da yazılar onlar için sıkıcıdır ve hatırlamaları daha zordur.

Vurgu ve tonlamalarla yapılan anlatımları çok daha rahat hatırlarlar.

Uzun süren diyalogları sıkılmadan takip edebilir ve hatırlayabilirler.

Görsel öğrenme stili baskın olan bireylere göre yazım kurallarında hataya açıktırlar ve yeterince dikkat etmezler. Onlar için doğru telaffuz, doğru yazmaktan daha değerlidir.

Öğrendiklerini pekiştirmek ve kolay hatırlamak için işitsel düzenlemeler yapabilirler. Örneğin; öğrenmekte zorlandıkları konuları, tarih, isim, yer bilgisi gibi akılda kalmayan ince detayları bir melodi eşliğinde şarkı sözü mırıldanır gibi sesli olarak söyleyebilir ve bu şekilde tekrar edebilirler.

Etkili öğrenmek için kendisi gibi işitsel bir arkadaşı ile grup olabilir birbirlerine sesli anlatım yapabilirler.

Bu kişilerin konuşarak ve dinleyerek yabancı dil öğrenmesi çok daha kolaydır.

**3. Hareketsel (Kinestetik) Öğrenme Stili (Hareket Halinde Olanlar)**

**Hareketsellerin parolası: “Aktif olmak”.**

Dokunsal (kinestetik) öğrenme stiline sahip bireylerin ebeveyni ya da öğretmeni olmak çok da kolay değildir. Hatta bu öğrencilerle birlikte ders alan işitsel ve görseller için de beraber çalışmak çok kolay değildir. Çünkü onlar görerek ya da dinleyerek değil en iyi öğreneceği şeyi uygulayarak öğrenirler. Uzun süre hareket etmeden duramazlar. Sınıf içinde bir ders süresi boyunca masa başı oturup tek bir anlatıcıya odaklanmak onlar için çok zordur. Elleri sürekli bir şeylerle meşgul olsun isterler ya da sık sık tahtaya kalkmak, çöp atmaya gitmek, yerinde kımıldanmak gibi fiziksel hareket ihtiyacı duyarlar. Bu da diğerlerinin ve öğretmenin dikkatini dağıtabilir. Aileler ise çocuklarının odaklanamadığını, ders çalışmalarının çok verimsiz olduğunu düşünebilir.

**Hareketsel (Kinestetik) Öğrenme Stilinde Verimli Ders Çalışma Nasıl Olmalı?**

Hareket etmek öğrenebilmeleri için gereklidir. Dikkatlerini hareket halindeyken daha iyi toparlarlar.

Dikkat süreleri işitsel ve görsellere göre daha kısadır. Bu öğrenciler ders çalışırken daha sık mola vermelidir.

Okurken çabuk sıkılır ve sayfaları hızlıca atlayabilirler. Öğrenmek için motive olabilmesi için proje üretmesi istenebilir. Bir şey üretmesi gerektiğinde layığı ile yapabilmek için daha verimli okuma ve araştırma ihtiyacı duyacaktır.

Mümkünse öğrendiklerini uygulayabilecekleri fırsatlar tanınmalıdır. Örneğin; matematiği daha iyi öğrenebilmek için market harcamalarına, evin aylık gelir-gider hesaplarına dahil olarak pratik yapabilirler. Tarih derslerini tarihi mekanları dolaşarak öğrenebilir, coğrafya dersleri için bitki yetiştirme, doğa gezilerine katılma, coğrafi araştırmalara katılma, kulüp etkinliklerinde bulunma gibi aktif olarak öğreneceği faaliyetlerde bulunabilir.

Bu çocuklar öğrenirken uygular ya da hareket ederlerse daha kolay hatırlarlar. Örneğin spor yaparken dinlediği bir dersi daha kolay hatırlayabilir. Çıkardığı ders notlarını odasında yürüyerek tekrar edebilir. Egzersiz yaparken ses kayıtları dinleyebilir. Ya da öğrendiklerini günlük hayatla birleştirerek pekiştirebilir.

Dinlerken konuşulanların kısa ve doğrudan olmasını isterler. Kendileri de uzun cümleler kurmaktan hoşlanmaz.

Yazım dili de diksiyonları da onlar için çok öncelikli değildir. Ancak yaptıkları bir uygulamanın hatasız, kusursuz olmasını isterler.

Oturarak çalışmaları gerektiğinde ellerine meşgul olabilecekleri oyun hamuru, stres topu gibi materyaller verilebilir.

Tiyatral şekilde anlatılan dersler, oyunlaştırılmış dersler, laboratuvar ortamında işlenen konular kinestetik öğrenme stiline sahip bireylerin öğrenmesini kolaylaştırır.

BİLMENİZ GEREKEN ÖNEMLİ DETAYLAR

Öğrenme stilleri değişebilir. Hayatımız boyunca aynı stille öğrenmeyiz ama her zaman bir öğrenme stili daha baskındır.

Bir öğrenci birden çok öğrenme stiline sahip olabilir. Tüm duyularınıza hitap edecek şekilde öğrenmeye çalışın. Dokunarak, görerek, işiterek yapacağınız öğrenmeler daha kalıcıdır.

 Öğrenme stilinizle ilgili araştırmalar yapın. Bu stili nasıl daha da geliştirebileceğinizi öğrenin.

Her öğrenci öğrenebilir. Öğrenme stilinizi öğrenerek, öğrenme sürenizi kısaltabilirsiniz. Farklı öğrenme stiline sahip arkadaşlarınıza nasıl öğrendiklerini sorun ve siz de o stili baz alarak yeni öğrenmeler gerçekleştirmeye çalışın. Öğrenme stilleri konusunu arkadaşlarınızla konuşun. Onların da kendi stillerini fark etmelerine yardımcı olun ve sizinle benzer stillere sahip arkadaşlarınızla iletişim halinde olun.

Öğrenme stiliniz ne olursa olsun derse aktif katılın, soru sorun, not tutun.

Dersten önce konuyu çalışın, dersten sonra mutlaka tekrar yapın.

Kitap okumayı ihmal etmeyin. Kitap okumak sizin olaylara bakış açınızın gelişmesini sağlar.

Daha detaylı bilgi için okulunuzdaki Psikolojik Danışman ile iletişime geçebilirsiniz

**VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN TUZAKLAR!!!!**

• Gözlerinizi yapmadıklarınıza çevirmek,
• Müzik eşliğinde çalışmak,
• Zorlanılan dersleri dışlamak,
• Aşırı kaygıya (güvensizliğe) sahip olmak,
• Yatarak (uzanarak) çalışmak,
• Çalışma anında hayallere dalmak,
• Uzayıp giden telefon konuşmaları yapmak,
• Motivasyon noksanlığı, isteksizlik,
• Günlük ayrıntılara boğulmak,
• Televizyona takılıp kalmak,
• Dersler, konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak,
• Düzenli tekrarlar yapmamak.

**OLUMLU DÜŞÜNEBİLMEK...**

Beyninizden geçen düşünceleri doğru sorulara yönelterek olumlu düşünmeye çalışın.

"Neden başarılı olamıyorum?" sorusunun yerine "Daha iyi sonuçlar almak için ne yapmalıyım?" sorusunu kendinize sorun.

"Bu sınavdan asla iyi sonuç almam" cümlesi yerine "Ben bu sınavı başarabilirim" cümlesini düşünün. Kendinizi hem daha iyi hissettiğinizi hem de başardığınızı görecekseniz.

**İSTERSENİZ BAŞARIRSINIZ! KENDİNİZE GÜVENİN!**

Kaygı denilen olgu, vücudun savunma mekanizmalarından biridir. Kaygı, sizin sınavlara yüklediğiniz anlamla ilgilidir. Yorgunluk ve kaygılarınızı azaltmak için burnunuzdan ağır, sessiz ve derin nefes alıp; yavaş yavaş verin. Bunu sık sık uygulayın.

Üşüyen insan ateşi düşünerek ısınmaz.

Acıkan insan yemekleri düşünerek açlığını gidermez.

Siz sadece çalışmak gerektiğini düşünerek başarılı olamazsınız.

Düşündükleriniz yeter; şimdi düşündüklerinizi uygulayın.

Geç kaldığınızı düşünmeyin.