

VERİMLİ RAMAZAN

ÖZEL SAYI
Az Ama Her Gün: Ramazan'da Ders Rutini

ANADOLU / FEN LİSESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ


Ramazan'da Ders Rutini: "Az Ama Her Gün" İlkesi

Araştırmalar, kısa süreli fakat düzenli tekrarların öğrenmeyi kalıcı hale getirdiğini ve akademik başarıyı artırdığını ortaya koymaktadır. Özellikle sınavlara hazırlık dönemlerinde uzun saatler çalışmaktan ziyade sürdürülebilir bir program oluşturmak daha etkilidir. Ramazan ayında öğrencilerin enerji düzeyi gün içinde değiştiği için ders çalışma süresi yeniden düzenlenmeli, öğrenciye uygun zaman dilimleri belirlenmelidir. Bu dönemde günlük 30-60 dakikalık tekrarlar, konu taraması veya soru çözümü bile öğrencinin akademik bağına korumasına yardımcı olur. Eğitim bilimleri literatürü, "küçük hedeflerin" öğrencinin motivasyonunu artırdığını ve görev tamamlama davranışını güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle veliler, "çok çalışmalısın" yerine "her gün küçük bir adım atalım" yaklaşımını benimseyebilir. Böyle bir düzen, öğrencinin dersle ilişkisini koparmadan Ramazan'ı daha verimli geçirmesine destek olur.



Ramazan'da Denge: İrade, Rutin ve Akademik Süreklilik

Ramazan ayı, öğrenciler için yalnızca manevi bir dönem değil; aynı zamanda düzen, irade ve öz disiplin becerilerinin güçlenebileceği önemli bir süreçtir. Ancak özellikle ergenlik dönemindeki 9. ve 10. sınıf öğrencilerinde, uyku saatlerinin değişmesi, enerji düzeyinin gün içinde dalgalanması ve günlük rutinlerin bozulması ders çalışma motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir. Eğitim psikolojisi alanındaki araştırmalar, akademik başarıyı sürdüren en önemli etkenlerden birinin "devamlılık" olduğunu göstermektedir. Bu nedenle Ramazan ayında öğrencilerin tamamen derslerden kopması yerine, daha küçük ama düzenli çalışmalarla akademik sürekliliği koruması önemlidir.

Öğrencinin günde kısa sürelerle de olsa tekrar yapması, öğrenilen bilgilerin unutulmasını azaltır ve ikinci dönemde yaşanabilecek toparlanma zorluğunu önler. Bu süreçte ailelerin yaklaşımı belirleyici olup, baskılayıcı değil destekleyici tutumlar öğrencinin sorumluluk bilincini güçlendirmektedir. Ramazan'ın ruhuna uygun şekilde planlı ve dengeli ilerlemek, öğrencinin hem psikolojik hem akademik olarak güçlenmesini sağlar.



"Hayatın en büyük gücü alışkanlıklardır."

William James

Uyku ve Zihin Performansı: Biyolojik Ritmi Korumak

Ramazan ayında en çok değişen alanlardan biri uyku düzenidir ve bu durum dikkat, hafıza ve öğrenme süreçlerini doğrudan etkileyebilir. Bilimsel çalışmalar, düzensiz uyku saatlerinin öğrencilerde odaklanma sorunlarını artırdığını ve akademik performansı düşürebildiğini göstermektedir. Bu nedenle özellikle okul günlerinde öğrencinin uyku saatlerini mümkün olduğunca dengede tutması önemlidir. Sahur sonrası uzun süre uyanık kalmak ya da gece geç saatlere kadar ekran başında olmak öğrencinin gün içindeki zihinsel enerjisini azaltabilir.

Araştırmalar, uyku kalitesi yükseldikçe öğrencinin öğrenme kapasitesinin ve duygu düzenleme becerisinin arttığını vurgulamaktadır. Velilerin bu süreçte öğrencinin uyku düzenini takip etmesi, gece kullanım alışkanlıklarını sınırlandırması ve ailece daha düzenli bir akşam rutini oluşturması destekleyici olacaktır. Unutulmamalıdır ki Ramazan'da başarı, yalnızca ders çalışmakla değil; bedensel düzeni koruyarak zihni güçlü tutmakla mümkündür.

Ekran Dengesi ve Zaman Kaçakları: Sessiz Tükenmişliği Önlemek

Ramazan ayında öğrencilerin gün içinde boş vakitlerinin artması, ekran süresinin kontrolsüz şekilde yükselmesine neden olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, uzun süreli sosyal medya ve dijital içerik tüketiminin dikkat süresini azalttığını ve öğrenme verimini düşürdüğünü göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminde ekran kullanımının artması, uyku düzenini bozarak öğrencinin hem akademik hem duygusal dengesini olumsuz etkileyebilir.

Bu nedenle velilerin ekran süresini tamamen yasaklamak yerine, sınırları net bir şekilde belirleyerek denge kurması daha sağlıklı olacaktır. Aile içinde ekran kullanımına yönelik ortak kurallar belirlenmesi, öğrencinin bu süreci daha kolay kabullenmesini sağlar. Ayrıca öğrencinin gün içinde "ekran dışı" etkinliklerle (yürüyüş, okuma, aile sohbeti, spor) desteklenmesi hem zihinsel yenilenmeyi hem de psikolojik iyilik halini artırır. Ramazan ayının ruhuna uygun şekilde ekranı azaltmak, öğrencinin hem dikkat gücünü hem de irade becerisini güçlendirecektir.



Aile Yaklaşımı: Baskı Yerine Rehberlik

Ramazan döneminde öğrencilerde zaman zaman isteksizlik, yorgunluk veya çalışma temposunda düşüş görülebilir. Bu durum çoğu zaman geçici olup, aile tutumuyla doğrudan şekillenmektedir. Psikolojik araştırmalar, aşırı kontrol edici veya eleştirel ebeveyn tutumlarının öğrencide motivasyon kaybına ve akademik kaygıya yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Bunun yerine destekleyici, süreci takip eden ve öğrenciye sorumluluk veren yaklaşım daha işlevseldir.

Velilerin öğrencinin hedeflerini birlikte planlaması, günlük küçük görevler belirlemesi ve tamamlanan çalışmaları fark ederek olumlu geri bildirim vermesi motivasyonu artırır. Bu süreçte öğrencinin yalnızca notları değil; çabası, devamlılığı ve sorumluluk alması da değerlendirilmelidir. Ramazan ayı, aile içi iletişimi güçlendirmek ve öğrencinin öz disiplini desteklemek için önemli bir fırsat sunmaktadır.