

DERS ÇA

Hepimiz hiç olmadık zamanlarda karşımıza çıkan dikkat da mücadele etmek zorunda kalıyoruz. Bir düşünün: Masanızda dikkatlice ders çalışıyorsunuz derken alakasız düşünceler kurcalamaya başlıyor aklınızı! Sabahki kahvaltı, geçen hafta izlediğiniz komik film ya da yakın zamanda yapacağınız ve gerilmeniz gereken sunum mesela... Belki de siz kendinizi çalışmaya kaptırmış olabilirsiniz, arkadaşlarınız, arkadaşlarınız veya aile üyeleri çabucak zamanlı zamansız giriveriyor ve dikkatiniz dağılıyor. Yukarıda da bahsedildiği gibi içsel ve dışsal dikkat odaklanma odağımızı kaybetmemize neden olur. Ancak konsantrasyonu güçlendirerek bu rahatsız edici güçlere karşı kendinizi koruyabilirsiniz. Aşağıda ana hatlarıyla açıklanan teknikler, ders çalışırken

LIŞMAYA ODAKLAN

ğitici unsurlarla
la oturuyorsunuz,
nceler pat diye
fta izlediğiniz o
se sebep olan bir
durumdasınız ama
alışma alanınıza

lağitici unsurlar
n becerilerinizi
koruyabilirsiniz.
en en üst düzeyde

3-FİZİKSEL İHTİYAÇLARINIZLA İLGİLİ ÖNCE DEN TEDBİR ALIN

Dikkatle ders çalışmak bol bol
susayacağınız anlamına gelir.

Kitaplarınızı açmadan önce içecek bir
şeyler alın. Çalışırken enerji veren
atıştırmalıklara ihtiyaç duyabilirsiniz, bu
yüzden masanızda biraz "beyin gıdası"
da bulundurmayı ihmal etmevin.

İNMANIN 7 ETKİLİ YOLU

4- BEYNİNİZİN EN ETKİN OLDUĞU SAATLERDE ÇALIŞIN

En zorlayıcı çalışma seanslarınızı, en enerjik ve odaklanmış hissetmeyi beklediğiniz yüksek enerjili dönemlerinizde gerçekleştirin. Eğer sabahları çalışmayı seven biriyseniz, mümkün olduğu kadar erken saatlerde başlamalısınız çalışmalarınıza. Ancak tam bir “gece

Bazı insanlar sürekli duyarlar. Sabırsız ve odaklanma konusunda zaman muhtemelen ki vücudunuz da beynini öğreniyorsunuz. Şu t sırasında odağınızı g Kalem: Okurken kelin cevaplara çarpı işaret hareket etme ihtiyacı olmuyorsa, bir sonraki

OLU

6-HAREKET EDİN

fiziksel olarak bir şeyler yapma ihtiyacı enerjik hissedebilir ve sakin ortamlarda sıkıntı çekebilirler. Tanıdık geldi mi? O nestetik öğrenme stiline sahipsiniz, yani zle birlikte meşgul olduğu takdirde en iyi teknikleri kullanarak çalışma seanslarınız alıştırebilirsiniz:

relerin altını çizin. Test çözerken yanlışı i koyun. Sadece elinizi kullanmanız bile nızı gidermenize yardımcı olabilir. Eğer maddeyi uygulayın.

odaklanmanıza ve dikkatiniz dağıldığında odağınızı yardımcı olacaktır.

1- TEKNOLOJİK CİHAZLARI KAPATIN

Cep telefonunuz açıkken – titreşim moduna ayarlanmış olsa bile – ders çalışmak iyi bir fikir değildir. Çünkü mesaj geldiği an ekrana kesin bakacaksınız, hepimiz biliriz ki bildirimler fazla çekicidir! Cihazlarınızı tamamen kapatarak ve hatta onları başka bir odaya koyarak bu çekiciliğe yenik düşme ihtimalinizi sıfırlayın. Daha etkili bir tedbire mi ihtiyacınız var?

2- ÇALIŞMA ORTAMI

ARKADAŞLARINIZ ÇOK İZLENİYorsa
PARTNERİ DEĞİLSE, TAVAN
ODANIZIN KAPISINA
GİRMELEMLERİ UYARISINIZ
ÇOCUĞUNUZ VARSA,
SAATLIĞINE BAŞKASI İL
EV ORTAMINIZ DIKKETİNİZ
ÇALIŞMA MALZEMELERİNİZ
DISINDA RAHAT BİR ÇALIŞMA

geri kazanmanıza

AMINIZI İYİ SEÇİN

**YI BİRER DERS ÇALIŞMA
EK BAŞINIZA ÇALIŞIN.**

1. EVDEKİLERE İÇERİ

2. İYİ YAPAN BİR YAZI ASIN.

3. MÜMKÜNSE BİRKAÇ

4. GİLENSİN ONUNLA. EĞER

5. ATINIZI DAĞITIYORSA

6. DİKKETİNİZİ TOPLAYIP EVİN

7. ÇALIŞMA ALANINA GİDİN.

Tuvaleti kullanın, rahat kıyafetler giyin (ama fazla rahat olmasın) ve oda sıcaklığını size en iyi uyacak şekilde ayarlayın. Ders çalışmaya başlamadan önce ortamınızı fiziksel ihtiyaçlarınıza göre düzenlerseniz, sandalyenizden kalkma ve kazanmak için çok çaba sarf ettiğiniz konsantrasyonunuzu kaybetme ihtimaliniz de azalır.

5- KAFANIZDAKİ ENDİŞE VER

Bazen de dikkat dağıtıcı unsurlar dışarıdan sorunun hakkında endişeleniyorsanız – “Ni-

Kuşuysanız'', çalışmak için akşam saatlerini seçin. Günün hangi saatlerinin size uygun olduğundan emin değilseniz, en başarılı ders çalışma deneyimlerinizi göz önüne getirin. Günün hangi zamanında gerçekleşti bunlar? Beyniniz genel olarak hangi aralıklarda en etkili hissediyor? Bu aralıklardaki çalışma seanslarınızı not edin ve bunlara bağlı kalın.

İCİ SORULARI CEVAPLAYIN

gelmez; bizi içten fethederler! Belirli bir zaman zaman zam alacağım? veya "Ya bu

**Lastik bant: Bantı gevce cevaplarırken bantla oyr
Top: Soruyu oturarak topu sektirin. Yine de c
Zıplayın: Oturun ve s zıplayın. Yine oturun ve**

7- OLUMSUZ DÜ:

**Olumsuz düşünceler
Kendinizi sık sık kaptırıyorsanız, bunla çalışın:**

Olumsuz: "Bu konu b

Olumlu: "Bu konu zor

Olumsuz: "Bu derste

sıkıcı "

in. Kaleminizin etrafına dolayın. Soruları
ayın. Hala geçmedi mi?

okuyun, ayağa kalkın, cevabı düşünürken
daklanamıyor musunuz?

oruyu okuyun, ayağa kalkın ve on defa
e soruyu cevaplayın.

ŞÜNCELERİ YENİDEN ŞEKİLLENDİRİN
ders çalışmayı imkansız hale getirir.
yolunuza taş koyan düşüncelere
rı daha olumlu ifadelere dönüştürmeye

enim için çok zor, öğrenemeyeceğim.”
’ olsa da hallederim.”

n nefret ediyorum. Buna çalışmak çok

**Çalışırken telefonunuzu arkadaşınıza
ya da bir aile üyesine verin.**

**Aynı şey bilgisayarınız ve tabletiniz için
de geçerli, tabii çalışmak için bunları
kullanmıyorsanız. Eğer kullanıyorsanız,
çalışmaya başlamadan önce dikkatinizi
dağıtabilecek tüm uygulamaları ve
bildirimleri kapattığınızdan emin olun.**

**Arkadaşlarınıza ve ailenize “ders
çalışma moduna” girdiğinizi söyleyin,
böylece acil bir durum olmadığı sürece
sizinle iletişime geçmemeleri
gerektiğini bilsinler.**

**EVDE ÇALIŞIYORSANIZ
SAHIP SESSİZ BİR ODA
SESLER SIZI RAHATSIZ
ÖNLEYİCİ KULAKLIK
UYGUN PARÇALARDA
LISTESİ (TERCİHEN E
KITAPLARINIZI AÇMADA
EN UYGUN ÇALIŞMA O
BÖYLECE DEĞİŞİKL
ÇALIŞMANIZA ARA V
KALMA**

**İZ EN AZ KARIŞIKLIĞA
SEÇİN. ARKA PLANDAKİ
Z EDİYORSA, GÜRÜLTÜ
TAKİN VE ÇALIŞMAYA
N OLUŞAN BİR ÇALMA
NSTRÜMANTAL) AÇIN.
İN ÖNCE MÜMKÜN OLAN
RTAMINI OLUŞTURUN,
IKLER YAPMAK İÇİN
ERMEK DURUMUNDA
ZSİNİZ.**

**SORU HAKKINDA ÇALIŞIYORSANIZ – İN
sınavdan kalırsam?” gibi – odaklanma kon
Neyse ki, bunun bir çaresi var. Biraz sa
yanıtlamak aklınızı olması gereken yer
Kaygılanmaya başladığınızda sizi bu durur
ve mantıklı bir şekilde cevaplayın bu soruy
Örneğin: “Ne zaman zam alacağım?
konuşurum.”, “Bu konuyu neden anlayam
çalışıyorum, bu yüzden bu konuyu kısa
hafta sonuna kadar çözememiş olursam
danışacağım.” Hatta, bu soruları ve cevap
koyabilir ve daha sonra inceleyebilirsiniz. I
varlığını kabul etmek (bunun için kendi
dikkatinizi tekrar önünüzdeki işe vermek.**

2. Zamanı zaman alacağımı: veya da bu durumda epey zorlanabilirsiniz.

Çözüm: Soruların çoğuna gelebilir ama içinizdeki o soruları geri götürmenize yardımcı olabilir. Soruların çoğuna sokan ana soruyu belirleyin ve basit bir soru sorun.

Örnek Soru: "Cevap: "Bunu patronumla yarın konuşacağım?" Cevap: "Olması gerektiği gibi sürede kavrayacağımdan eminim. Ama eğer zaman yoksa, ek yardım almak için öğretmenime sorularımı kağıda yazabilir, katlayıp bir kenara koyarım. Buradaki amaç endişenizi görmek, onun size yardımcı olmasını istemenizi yargılamayın sakın!) ve ardından"

Örnek Soru:

Olumlu: "En sevdiğim ders için bu konulara da çalışacağım."

Olumsuz: "Ders çok yoğun, dağılıyor."

Olumlu: "Odağımı kaybetmem için deneyeceğim."

Bir dahaki sefere ders geçirdiğinde, onu daha iyi öğrenmeye dönüşürmeye çalışın. Bu yük olmaktan çıkıp başarıya yaptığınız bir seçim hissettiğiniz güçlü ve motive hissettiğiniz odağınızı da artıracaktır."

m ders sayılmaz, ama başarılı olmak alışmak istiyorum.”

alışamıyorum. Dikkatim çok kolay

ybettüğimin farkındayım, ama yeniden

olumsuz bir düşünce beyninizi ele kabul edin ve olumlu bir ifadeye

1. Zaman geçtikçe, ders çalışmak bir hedeflerinize ulaşma yolunda kasten

ialini alacak. Bu bilinçli yaklaşım daha şsetmenizi sağlayacak ve dolayısıyla

tır.