

DİKKAT VE ODAKLANMA

Sevgili Gençler;

Sınavlarınızın iyice yoğunlaştığı şu günlerde zaman zaman sıkıntısını duyabileceğiniz dikkat ve odaklanma kavramlarından söz etmek istiyoruz.

DİKKAT VE TEMEL ÖZELLİKLERİ NELERDİR ?

Bazı uyarıcılar üzerinde odaklaşıp,diğerlerini elememizi sağlayan sürece Dikkat diyoruz.Aynı anda iki uyarıcıya birden dikkat gösterilmez.Dikkatin odaklandığı uyarıcı bizim için önemli olandır.Aynı zamanda ihtiyaç ve güdüler de dikkatte önem taşır. Dikkat sistemde bir filtre gibidir.Bir seferde duyu organlarımıza pek çok bilgi gelir.Bu değişik duyuların hepsine birden önem verilmez.Yani önemli olanlar bir yerde seçilmiş olur.Çeşitli uyarılar arasından seçim yapıldığından buna *seçici dikkat* denir.



DİKKAT DAĞILMASININ TEMEL NEDENLERİ

- 1-Yorgunluk.
- 2-Çevresel koşullar
(uyarıcıların çokluğu)
- 3-Fiziksel ortamdaki olumsuzluklar.
- 4-Duygusal problemler.
- 5-Kişiler arası olumsuz ilişkiler.
- 6-Heyecan ve kaygı.
- 7-Yanlış beslenme alışkanlıkları



DİKKAT DAĞILMASINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR ?

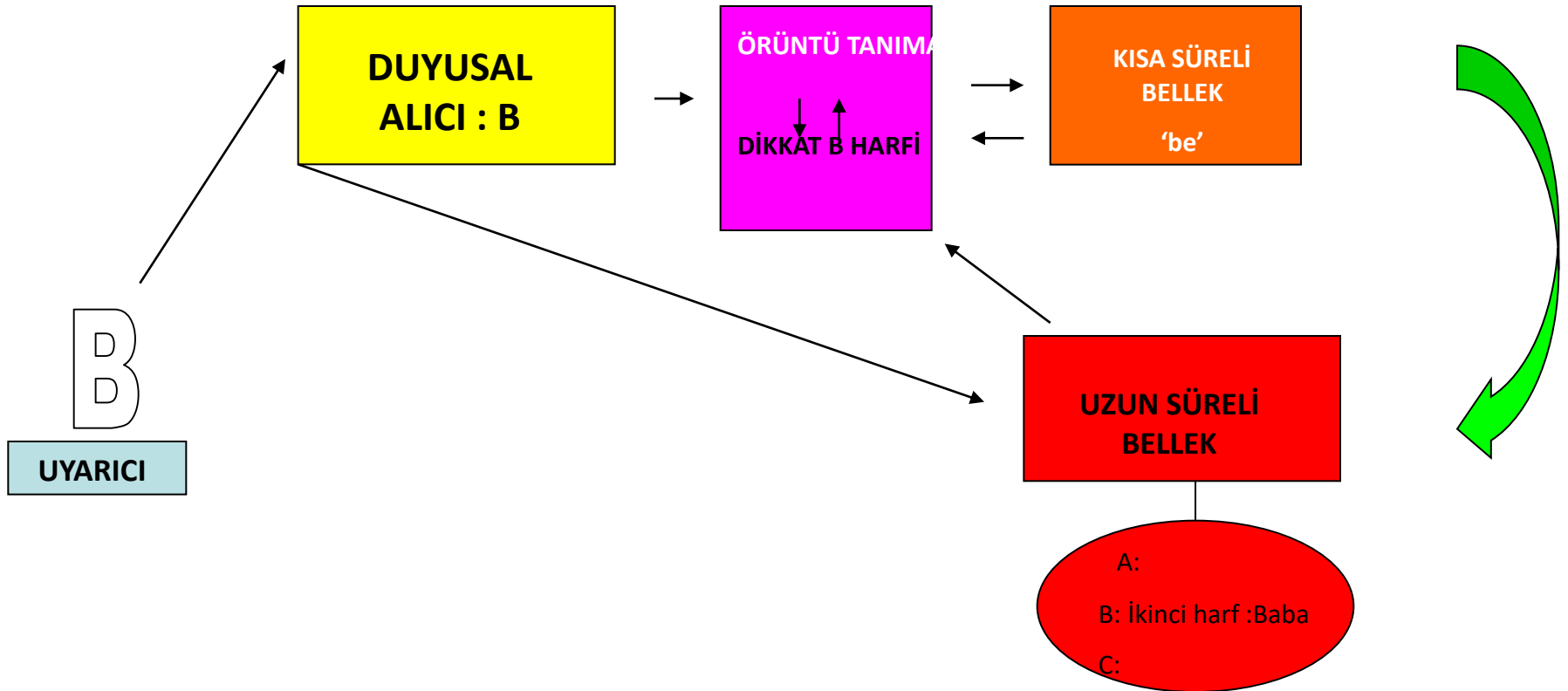
ÇALIŞIRKEN;

- Sizin çalışmanıza katkıda bulunmayacak düşünce ve uğraşları bırakınız.
- Hedefinizi sürekli güncel tutarak çalışmaya karşı istekli olunuz. Gerekirse kendinizi zorlayınız.
 - Dikkat dağıtıcı, poster, afiş, tv, arkadaş, komşu..vb. etkilerden kendinizi soyutlayınız.
- Çalışacağınız konuyla önce tanışıp sonra çalışmaya başlayınız. Çalışacağınız konunun tamamını gözden geçiriniz.
- En çok verim alabileceğiniz yöntemleri kullanınız
 - Çalışma masanızda sadece çalışınız.
 - Sınav dönemlerinde yoğun duygusal ilişkilerden uzak durunuz.
 - Çok aç, çok tok olmayınız.
 - Çalışmaya başlamadan önce nefes alıştırmaları yapınız, kısa kısa, uzun uzun, nefes çalışmalarıyla beyninizin daha fazla oksijen almasını sağlayınız.
- Beyin enerji olarak glikoz kullanır. Bunu çeşitli şekerler ya da meyvelerden sağlayabilirsiniz.

SINAV SIRASINDA ;

- Aceleci davranmayınız.
- Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünceleri sınav sonrasına bırakınız.
 - Sorularda işlem basamakları, olumlu ve olumsuz ifadelere dikkat ediniz.
 - Eğer işlem yapıyorsanız mutlaka anlaşılabilir düzgün bir yazı kullanınız.
 - Fiziksel koşullardaki olumsuzlukların giderilmesi için sınav gözetmeninden yardım isteyiniz.

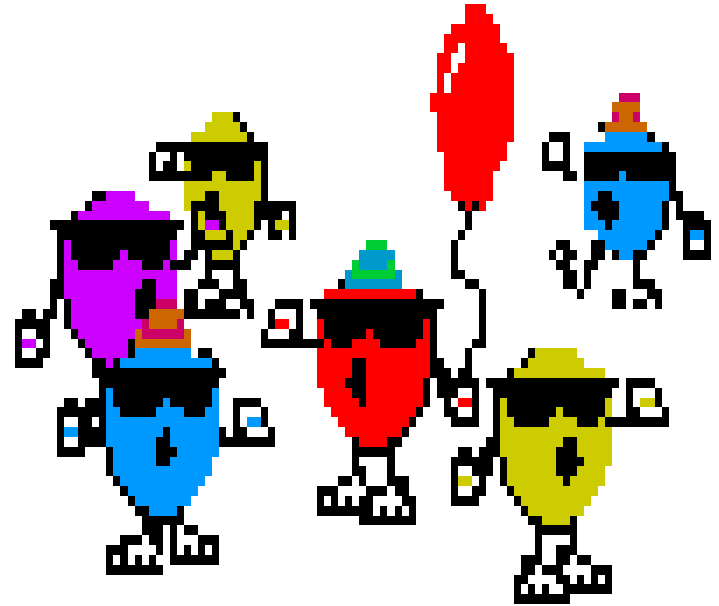
BİLGİNİN ZİHNİMİZDEKİ İŞLENME SÜRECİ



VE BİLGİNİN İŞLENME SÜRECİNDEKİ ÖNEMLİ BİR BİLEŞEN : KONSANTRASYON

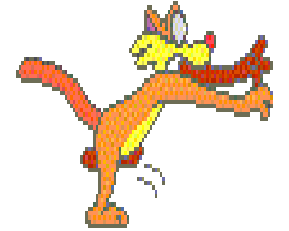
Konsantrasyon Dikkatimizi bir noktada toplama, yoğunlaştırma yetisidir. İlgilenilen konudaki iyi bir konsantrasyon kişiye başarı getirir.

- Ders çalışırken canım sıkılıyor,
 - Dikkatimi konu üzerinde yoğunlaştıramıyorum.
- Öğrendiklerimi hatırlayamıyorum.
- Bildiğim problemleri çözemiyorum.
 - Sık sık kendimi
- hayaller içinde buluyorum diyen bir öğrencide konsantrasyon sorunu var demektir.



KONSANTRASYONUMUZU BOZAN NEDENLER

- Hedeflerimizin gerçeklerimize uygun olmayışı
- Çalışsak dahi başaramayacağımıza inanmamız
 - Ergenlik döneminde gelişimsel sorunlar
 - Çeşitli sağlık problemlerimiz
 - Aile de, okulda, çevrede çeşitli sorunlar
 - Çalışma alışkanlıklarımızın olmayışı
- Kendimize karşı olumsuz düşünceler (aşğılık kompleksi, üstünlük kompleksi, düşük benlik saygısı, iradesizlik, sürekli fason, negatif düşünceler üretme.....)
 - Kontrolsüz iç diyaloglar
 - Gürültülü ortamlar
- Aynı anda iki birden yapmaya çalışma, ders çalışma, TV seyretme
- Aşırı gerilim stres, ana fikri yakalamadan okuma



KONSANTRASYON SORUNUMUZU NASIL ÇÖZEBİLİRİZ ?

- Düşünce olarak:iyi,güzel,faydalı,gerçekçi düşüncelere sahip olmamız gerekir. Bir işi yapacağımız zaman onu önce beyinde bitirmeliyiz. Sonra proje halinde adım adım uygulayarak kendimizi gerçekleştirmeliyiz.
- Kendimize inanmalı,kendimize olumlu telkinler yaparak,gerçekleştirilmesi mümkün hedefler koyarak uygulamalıyız. Örneğin ;birisi başarılı olmuşsa bende başarabilirim.
- Bunu başararak ilki gerçekleştirebilirim.
 - Çalıştığım ölçüde mutlaka başarılı olabilirim.
 - Başarmamak için hiçbir sebep yok.
 - İnanmak,çalışmak başarının temelidir.



KARARLILIK

- Konsantrasyon için kararlılık gerekir. Kararlılık sorunun temelini çözer. Kararlı bir şekilde çalışma başarıyı adım adım getirir. Bu tutum moral ve motivasyonu artırır.



BEDEN VE ZİHNİ DİNLENDİRMEK



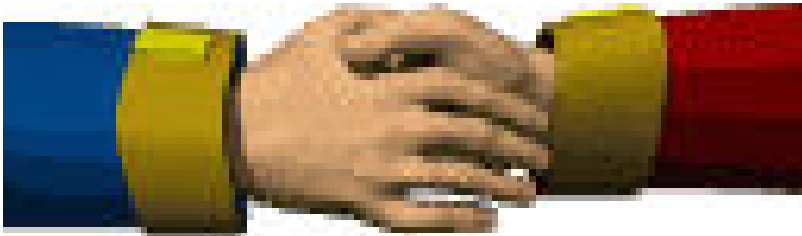
- Beyin asla yorulmaz,ömür boyunca sürekli çalışır. Uyanırken hayatımızı devam ettirmek için,uyanırken vücuttaki yorgunluğu gidermek için sürekli çalışır,ölümle birlikte beyin fonksiyonları durur. Beyin için gerekli olan besinleri meyve,sebze,bal,peynir,et,süt ...vb. her çeşit besinleri dengeli olarak almalısınız.
- Sürekli aynı şekilde oturmak vücutta gerginlik oluşturur. Bunu önlemek için çalışma aralarında sürekli hareket edilmelidir.
- Dinlenmek çalışma motivasyonumuzu kaybetmeyecek tarz da olmalıdır.
- Spor,çeşitli dans,halk oyunları,kültür fizik hareketleri vücudumuzun hareket etmesini sağlar ve vücudumuzu zinde tutar.

ÇALIŞMALARDA BİTKİNLİĞİ ÖNLEYEBİLME YOLLARI

- Bitkinlik,uzun süren sıkı çalışmaktan sonra vücuda yavaş yavaş yerleşir.Uykusuzluk,sinirlilik,aşırı duyarlılık,sinirlilik,olumsuz düşünceler bitkinliği besler bunu önlemek için
- Dinlenin,spor yapın,yürüyüş yapın,çevre değiştirin,grup arkadaşlarınızla konuşun,sevdiğiniz güvendiğiniz insanlarla konuşunuz
- Vücudunuzdaki dayanıklılığı,sporla,dikkati arttırmayı çalışma ve tecrübe ile,kitap okuma ile sağlayabilirsiniz.
- Sizleri ilgilendiren her türlü yazıyı,yayını takip etmeye çalışınız. Gerekğinde özel defterinize notlar alınız.

```
..
.001.^
u$DN=1
z00BA1
I.,=^
;S<^
NRX^=-
z0c^X^
~B0s^
00$H^
n$0=XN;
iBB0wU1=
$B00cAr^vul
FAHZ0qr^
ZZUF0FI
;BRHv n$U^
^ARN1 ^0si
'Dhv~ 01.
c0qr ns.
QUU^ ul
^RO- :.
nn^~ =.~I-
=1^! ..
```

DUYGUSAL SORUNLARI ÇÖZME



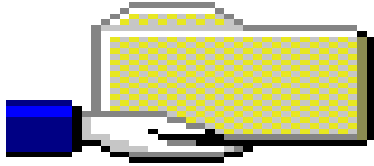
- Duygularımız hayatımızı anlamlı hale getirmede çok önemlidir. İfade edemediğimiz duygularımız varsa bunu bir şekilde ifade etmeliyiz. Ergenlikte duygular günü birlik değişim gösterdiği için gerçek sorunlarımız olup olmadığı konusunda kesin karar vermemiz gereklidir.Duygularınızdan emin değilseniz (anne,baba,kardeş,yakın dost ve arkadaşlarınız,güvendiğiniz kimseler ,öğretmen,okul rehber öğretmeni Kişilerle konuşarak daha sağlıklı karar verebilirsiniz.

KENDİNİZE GÜVENİN

- Kendinizi iyi yönetebilirsiniz konsantrasyon sorunlarınızı daha kolay çözebilirsiniz.
- Hedeflerinize giden yollarda eğrelere yer vermeyiniz. Ne gerekiyorsa onu yaparak kendinize güveninizi arttırınız. Yaptığınız işten sonuçların olumsuz olmasından şüphe duyarsanız kendinize olan güveniniz kaybolur. Yeniden tesis etmek için kendinizi toparlamanız zaman alabilir.
- Kendinize güvenmenin bir başka yolu da olumlu özelliklerinizin farkına varmanız, gerekirse çetelesini tutmanız önemlidir. Sizler kendinizi önemseyin ve bunu çevrenize hissettirin. Çevrenize karşı olumlu davranarak takdir, teşekkür, iltifat, beğeni, destek görmeye çalışın. Bunu yapabilmek için pozitif düşüncelere sahip olmanız gereklidir. Her esen rüzgardan etkilenmemeye çalışınız



ÖZETLEMEK GEREKİRSE



- Konsantrasyonunuzu arttırmak için,psikolojik,sosyal,sağlık,duygusal problemlerinizi çözünüz.
- İyi çalışma ortamı,planı,çalışma teknikleri oluşturarak çalışınız.
- Zaman zaman kültür fizik hareketleri ile rahatlayınız.
- Kendinize önem verin,çevrenizin de vermesini sağlayınız
 - Hedeflerinizi yazı ile ifade edip altını imzalayınız.
- Çalışma grupları oluşturarak paylaşımlarda bulununuz.
- Anlamadığınız durumları öğretmenlerinizde ve bilen arkadaşlarınızdan sorunuz.
- Yakın çevrenizle her zaman olumlu iletişim kurarak onların desteğini almaya çalışınız. İyi niyetlerinize sürekli olumsuz davranan sizin varlığınızı tehdit eden davranış ve kişiliklerden uzak durunuz.
Sevgilerimle..

NOT : Buradaki tüm bilgiler alıntıdır.