**DERS ÇALIŞIRKEN VEYA DİNLERKEN DİKKAT EKSİKLİĞİ,ODAKLANAMAMA VE VERİMLİ ÇALIŞMA**

Merhaba değerli öğrencilerim, sizlere yeni bir çalışmam var sizin için derlediğim özellikle dikkat dağınıklığı ve odaklanamama gibi sorunlarınız varsa işinize yarayacak kısa bir yazı. Lütfen güzelce yavaş yavaş okuyup kendinizi sorgulayarak ve içselleştirerek anlamaya çalışınız.

**Odaklanma sorunu birçok farklı sebepten kaynaklanıyor olabilir.**

Genel olarak hayatımızda dikkatimizi dağıtacak çok farklı unsur var. Sabah uyandığımız andan itibaren ailemizle, arkadaşlarımızla, öğretmenlerimizle iletişim kuruyoruz. Sosyal medya, televizyon gibi diğer unsurlar da aynı şekilde hayatımızı etkiliyor. O gün aklına takılan bir şey, duygularındaki değişim, stres, yorgunluk da konsantrasyonumuzu çok kolay değiştiriyor. Ders çalışmak için masa başına oturduğunda bunların hepsini arkanda bırakman gerekiyor ancak bu pek de kolay olmayabiliyor bazen.

**Önce kendini tanıman gerekiyor.**

Herkesin çalışma stili birbirinden farklıdır. Burada önemli olan kendini keşfedebilmen. Sen gündüzleri mi daha rahat çalışıyorsun akşamları mı? Evde mi daha iyi çalışıyorsun yoksa kütüphanede mi?Nasıl bir program uyguladığında daha rahat hissediyorsun? Karnın tokken iyi çalışabiliyor musun? Bunlar küçük detaylar gibi görünebilir ancak kendin için optimum şartları oluşturman önemli. Mutsuz olduğun, rahat edemediğin şartlarda kendini çalışmaya zorlamak seni yıpratır. Mutsuz olduğun konularda görüşmek istersen zoom üzerinden dilediğin saatte görüşebiliriz. Whatsappdan bir mesaj atman yeterlidir.

**Çalışma ortamını düzenlemen odaklanma sorunu için çözüm olabilir.**

Çalışırken dikkatimizi genelde ne dağıtır? Senin de tahmin ettiğin gibi telefon. Bir soru çözüp hemen telefona bakma ihtiyacı duyuyorsan, devamlı sosyal medya hesaplarını kontrol ediyorsan bu senin odaklanmanı çok zorlaştırır. Özellikle pandemi sürecinde Telefondan, bilgisayardan ders çalışırken de faydalanıyorsun mutlaka. Ancak geriye kalan kullanımlarda kısıtlama getirmen gerekli. Aynı şekilde masan ve odan da odaklanman için önemli. Dergi, poster gibi ders dışı materyaller çalışma ortamında bulunmamalı. Buna ek olarak örneğin Matematik çalışacaksan masanda başka derslerin notu, sorusu olmamalı ki dikkatin onlara kaymasın.

**Dikkat eksikliği de bir tür odaklanma sorunu.**

Bir deneme sınavından sonra *“Bildiğim konuydu, yanlış okumaktan kaçırmışım.”* dediğin olmuştur. Aslında deneme sınavlarındaki acele, stres, dikkat dağınıklığı da günlük hayattaki odaklanma sorununun bir devamı. İlk adım olarak sınav süresine ve o süre boyunca masa başında kalmaya alışman gerekiyor, bunu da bol bol deneme provası yaparak başarabilirsin. Hiçbir soruya *“Çok kolaymış, nasıl olsa yaparım.”* diyerek bakmamak gerekiyor. Bir soruyu çözerken önceki soruları arkanda bırakmak ve sakince yazarak işlemlerini yapmaya başlamak da dikkat hatası yapmanı engelleyecektir. Elbette yapamadığın sorular olacak, yapamadığın sorulardan çok şey öğreneceksin. Bu durumun, yapabileceğin sorularda moralini bozmasına izin vermemelisin.

Bunun yanında nası çalışacağını veya verimli ders çalışmayı bilmeyen öğrencilerimde de bu gibi sorunların daha fazla olduğunu görmekteyim. O nedenle buradan sonra sizlere verimli ders çalışma konusunda araştırma notlarımı vereceğim gençler.

## *KONSANTRASYON NEDİR?*

**Konsantrasyon**: İç ve dış uyaranlardan etkilenmeden, dikkat ile bir işe yoğunlaşabilme; iş üzerinde dikkati sürdürebilme yeteneğidir.

Dikkati toparlama ve sürdürme (odaklanmak) konusunda çeşitli güçlükler yaşanması durumunda konsantrasyon bozuklukları meydana gelir. Günümüz şartlarında bu çok normal bir durum olsa da çeşitli önlemler almak mümkündür.

### Konsantrasyon Teknikleri (Odaklanma Teknikleri)

* 1. Kişisel odaklanma teknikleri geliştirmek, görev listesi oluşturmak ve birden fazla işi aynı anda yapmamak konsantrasyon artırıcı etkiye sahiptir.
* 2. Sağlıklı beslenmek konsantrasyon gücü sağlar
* 3. Düzenli ve tam uyku uyumak konsantrasyon gücü sağlar; konsantrasyon bozukluğu faktörlerini azaltır.
* 4. Düzenli beyin egzersizleri yapmak, bulmaca çözmek ve [zeka oyunları](https://www.mentalup.net/zeka-oyunlari) oynamak **çok güçlü bir şekilde** konsantrasyon artırıcı etkiye sahiptir. Örneğin aşağıdaki oyunlar, bizzat konsantrasyon geliştirmeye yönelik tasarlanmış bilimsel egzersizlerdir. Hızlıca deneyebilirsiniz.
* 5. Konsantrasyon çalışmaları arasında spor yapmak, yürüyüş ve benzeri fiziksel aktiviteler de önemlidir.
* 6. Uzman psikiyatristler tarafından reçete edilen Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ilaçları ile odaklanma problemi ve benzeri dikkat sorunları tedavi edilebilir. (“Konsantrasyon nedir?” başlıklı paragrafta belirttiğimiz gibi temelinde dikkate dayalı bir aksiyondur. Konsantrasyon - odaklanma sorunu nasıl çözülür sorusuna çözüm olarak ilaçlı tedavi de düşünülebilir ancak çeşitli yan etkileri vardır).

Yukarıdaki odaklanma teknikleri ile ilaçlı veya ilaçsız odaklanma sorunu tedavisi uygulanmış olur. Bu 6 madde odaklanma sorunu çözümü için oldukça etkilidir. Çeşitli odaklanma testi ve egzersiz raporları ile ne kadar mesafe katettiğinizi de ölçümleyebilirsiniz.

### Beyin Egzersizi Yaptıran Dikkat Oyunları İle Konsantrasyon Artırma

Konsantrasyon çalışmaları arasında şüphesiz en keyifli tedavi yöntemi oyun oynamaktır. Yetişkinlerin veya çocukların sıklıkla tercih ettiği oyunların bir kısmı konsantrasyon artırma etkisine sahiptir. Keyif alınan bir işe odaklanmak çok daha kolay olduğu için konsantrasyon çalışmaları arasında oyunların önemi sıklıkla vurgulanır. Hatta psikologlar, psikiyatristler veya çocuk gelişim uzmanları oyun şeklindeki çeşitli beyin egzersizlerini adeta ilaç gibi reçete etmektedir (tavsiye etmektedir). Odaklanma teknikleri baz alınarak geliştirilmiş teknolojik oyunlardan destek alabilirsiniz.

## *ODAKLANMA PROBLEMİ NEDEN OLUŞUR?*

**Beslenme bozuklukları ve uykusuzluk** odaklanma konsantrasyon eksikliği için güçlü sebepler arasında. Bunlarla birlikte genetik faktörlerden kaynaklı odaklanma sorunu yaşamak da mümkün. Odaklanma problemi ve konsantrasyon bozukluğu konusunda en büyük tetikleyici ise teknoloji.

Günümüz teknolojisi insanlarda odaklanma konsantrasyon eksikliğine yol açabiliyor. **Bunun sebebi**: sosyal medya bildirimleri, saat alarmı, SMS bildirimi, çağrı bildirimi, otomobil iç uyarıcılar ve korna gibi dış uyarıcılar, trafik işaretçileri, toplu yaşam alanları, sürekli duyduğumuz sesler ve genel adıyla tüm uyaranlardır. Bu kadar uyaran arasında bir işe konsantre olmak da zorlaşıyor. Bir süre sonra odaklanma yeteneğimiz köreldiği için sessiz ofislerimizde dahi odaklanma sorunu yaşayabiliyoruz.

Teknoloji, odaklanmamızı engelleyici özelliklere sahip olsa da bu durum tercihlerimizle alakalıdır. Aynı şekilde teknolojiden yararlanarak odaklanma ve konsantrasyon yeteneğimizi geliştirmemiz de mümkündür.

**NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM**

1. **Çalışma konularına odaklan.** Bu süreçte neyi başarmayı hedefliyorsun? Bir çalışma hedefi belirlemek sana yardımcı olabilir. Çalışma planı oluşturmak da iyi bir fikir. Eğer 5 dersten 3’ü kolaysa ve hızlıca bitirilebilirse, önce onları bitir, böylece endişlenmeden zor derslerine yeteri kadar zaman ayırabilirsin. Ayrıca, sınav notların için bir klasör tutmak düzeni sağlamak açısından iyi bir yöntemdir.
2. **Kendine bir çalışma rehberi yaz.** Notlarına göz gezdir ve en önemli kısımları yeniden yaz. Bu, sana daha odaklı bir çalışma yöntemi sağlamakla birlikte, bunu hazırlamak da başlı başına bir çalışmadır! Rehber üzerinde çok fazla zaman harcama: Bunu tekrar gözden geçirmek için de zamana ihtiyacın var!
3. **Notlarını başka formatlarda yeniden oluştur.** Eğer bedensel (kinestetik) öğrenen biriysen notlarını yeniden yazmak çok işe yarar. Zihin haritalama bunu yapmanın en etkili yoludur. Ayrıca, bir şeyi tekrar yazarken, ne yazdığını, yazdığın şeyin ne hakkında olduğunu ve neden yazdığını muhtemelen düşüneceksindir. En önemlisi de, bunun hafızanı tazeleyecek olmasıdır. Eğer bir ay önce not almışsan ve bu notların sınavla ilişkili olduğunu öğrendiysen, bunları yeniden yazman sınavda hatırlamanı sağlayacaktır.
4. **Notlarını tekrar tekrar yazmakla kalma**. Bu, mevzuyu kavramandansa, yazdığın notları kelime kelime ezberlemene yol açacaktır. Bunun yerine, notlarını oku ve içeriği hakkında düşün (mesela; örnekleri düşün) ve onları kendi kelimelerinle yazıya dök.
5. **Kendine konu hakkında sorular sor.** Bu, az önce çalıştığın şeyi hatırlayıp hatırlamadığını anlamanda yardımcı olabilir. Kendine cevap verirken notlarını kelime kelime hatırlamaya çalışma; bu bilgiyi bir cevapta sentezlemek çok daha kullanışlı bir taktiktir.
6. **Olabildiğince erken başla.** Aşırı yükleme yapma. Sınavdan önceki gece aşırı yükleme yapmanın verimsiz olduğu ispatlanmıştır, çünkü tek seferde ezberlenmesi imkânsız olan çok fazla bilgiyi alırsın ve bunlar hafızanda tutman aslında çok zordur. Öncesinden çalışmak ve zaman içerisinde bunların üzerinden geçmek *gerçekten de* konuyu öğrenmenin en iyi yoludur. Bu, özellikle tarih ve teorik konular için geçerlidir.
7. Cevaplarını, başka birisine açıklıyormuşcasına sesli olarak vermek de yardımcı olabilir.
8. **Önceki sınavları ve ödevleri gözden geçir.** Daha önceki sınavlarda yapamadığın sorular varsa, bu soruların cevaplarına bak ve bu soruları neden yapamadığını anla. Bu, eğer çalıştığın sınav işlediğiniz yere kadarsa veya tüm konulardan ise, yani daha önce işlenen konular da dâhilse, özellikle faydalı olacaktır.
9. **Doğru çalışma saatlerini bul.** Yorgun olduğunda çalışma. Sabahın ikisine kadar zorlamaktansa, kısa süre çalıştıktan sonra iyi bir gece uykusu çekmek daha iyidir. Uykunu almazsan, çalıştığın şeyleri pek hatırlamazsın ve ertesi gün performansının düşmesi de kuvvetle muhtemeldir.
10. Her fırsat bulduğunda 15-20 dakika dahi olsa çalış. Bu kısa çalışmalar çok hızlı toparlanırlar!
11. **Pomodoro Tekniğini** kullanarak 25 dakika yoğun bir şekilde çalışabilirsin. Bundan sonra 5 dakikalık bir ara ver; bu işlemi 3 kez tekrar et, sonra 30-45 dakika kadar uzun bir ara ver.
12. **Öğrenme tarzına göre çalış.** Eğer görsel öğrenen biriysen, resimler kullanmak yardımcı olabilir. İşitsel öğrenen kişiler notları okurken seslerini kaydetmeli ve sonrasında bunu dinlemelidir. Eğer bedensel (kinestetik) öğrenen biriysen, ellerini kullanarak ve hareket ederek konuyu (sesli şekilde) kendine anlat; bu şekilde ezberlemek daha kolay olacaktır.
13. **Konuya uyacak şekilde çalışma tekniklerini ayarla.** Matematik gibi konular, çözüme aşina olunması açısından çok fazla problem çözülmesini gerektirir. Tarih ve edebiyat gibi beşeri bilimler, daha fazla bilgi sentezleme ve terimlerin veya tarihlerin ezberlenmesini gerektirebilir.
14. Ne yaparsan yap, sadece aynı notları tekrar tekrar okumakla yetinme. Gerçekten öğrenmek için, bilgiyi okumanın yanında bilgi *türetimi* kısmında da aktif rol alman gerekir. Not aldığın şeylerin arasında "büyük resmi" bulmaya çalış veya notlarını bir konsept veya tarihe göre yeniden düzenle.
15. **Öğretmenini düşün.** Kendine şunu sor: Öğretmenim sınavda neler sorabilir? Bilmem gereken şeyleri bilmemi sağlamak için odaklanmam gereken konular nelerdir? Öğretmenim beni köşeye sıkıştırabilecek türden ne gibi sorular sorabilir? Bu, çok da önemli olmayan şeylere takılmaktansa, en önemli bilgiye odaklanmana yardımcı olabilir.
16. **Yardım iste.** Eğer yardıma ihtiyacın olursa, bu konuları iyi bilen birinden yardım iste. Arkadaşlar, aileden birileri, özel hocalar ve öğretmenlerin hepsi iyi seçeneklerdir. Eğer sana yardımcı olan kişiyi anlayamıyorsan, ondan daha detaylı açıklamasını istemekten çekinme.
17. Öğretmenlerden yardım istemek senin derse ilgini gösterir ve bu, sınavlarının yanında sana gelecekte de faydalı olabilir. Anlatılanı anlamadığında veya daha fazla bilgiye ihtiyacın olduğunda daima öğretmenine sor. Öğretmenin memnuniyetle yardımcı olacaktır.
18. Genellikle okullarda, stresle başa çıkmana yardımcı olacak, sınavla ilgili sorulara cevap bulacağın, çalışma yöntemleri gibi konularda sana rehber olabilecek kaynaklar bulunur. Bunlardan birisi de Okulun Rehberlik Servisi ve Okul Psikolojik Danışmanlarıdır. Bu kaynakları nasıl kullanacağını öğrenmek için öğretmenine sor veya okulunun İnternet sitesini ziyaret et. Bu hususta Yunus Emre hocanız size seve seve yardımcı olacaktır.
19. **Ara ver.** Eğlenmek için de biraz zamana ihtiyacın var ve tüm günü ders çalışarak tüketmektense, kendini rahat hissederek çalışmak daha iyidir! Aralarını ve çalışma zamanını dikkatli şekilde ayarla. Genellikle, 30-40 dakika çalışmak ve sonrasında 10 dakikalık bir ara vermek en etkili yöntemdir.
20. Parçaları mantıksal olarak yapılandırdığından emin ol, böylece kavramları bütünüyle hatırlamayı zorlaştıracak şekilde kavramları parçalara ayırmış olmazsın.
21. **Olumlu düşün ama çok çalış.** Özgüven önemli; ne kadar az çalıştığına odaklanmak veya sınavda ne kadar kötü alacağını düşünmek başarılı olmak için çalışmaktan seni alıkoyabilir. Lakin, bu çok çalışmaman gerektiği anlamına da gelmez. Kendine güveniyor olsan da çalışman gerekir. Güven sadece başarıya giden yoldaki engelleri uzaklaştırır.
22. **Başkalarıyla çalış.** Notları karşılaştırmak veya konuyu anlamayan kişiye yardımcı olmak için arkadaşlarınla kütüphanede çalışma günü ayarla. Başkalarıyla çalışmak, onlara bir şeyler açıklayacağın veya konu hakkında konuşacağınız için eksiklerini tamamlamana ve daha fazla şey hatırlamana yardımcı olur. Okulun kütüphanesini size seve seve açarız. Aynı şekilde yurt ortamında da sessiz bir etüt salonu bulup orada kafa dengi ve dikkatini dağıtmayacak bir arkadaşınızla da çalışabilirsiniz. Ancak Birisinden yardım istediğinde, vaktini şakalaşmalarla boşa harcama. Yaptığın şeye odaklan.
23. **Sınavdan önceki gece yeterince dinlen.** Lise öğrencileri iyi bir performans için ortalama 8-9 saat uykuya ihtiyaç duyarlar. Yetersiz uykunun biriktiği tespit edilmiştir ("uyku borcu" olarak da bilinir); uzun süredir devam eden kötü uyku alışkanlıklarını telafi etmek için, birkaç hafta ideal uyku ile yeniden en uygun performans yakalanabilir.
24. Uykudan 5-6 saat önce kafeinli veya uyarıcı maddeler tüketme. (Ancak, eğer doktorun sana belirli bir saatte alınacak uyarıcı bir ilaç yazdıysa, o ilacı uyku saatini dikkate almaksızın saatinde al ve bir şeyleri değiştirmeden önce doktoruna danış.) Bu tür maddeler uyku verimliliğini azaltır, yani yeterli uzunlukta uyusan da, uyandığında dinlenmiş hissetmeyebilirsin.
25. **Bilgi kartları yap.** Dil bilgisi veya İngilizce sınavın varsa, kelime anlamlarını hatırlamak için bilgi kartları hazırlamak yardımcı olacaktır. Bu kartları okula götürebilir ve sınav başlamadan önce bunlara göz gezdirebilirsin

**İPUÇLARI**

* Sesli okuman daha hızlı öğrenmene yardımcı olabilir.
* Yatağında yatar halde çalışma, uyuyakalabilirsin.
* Tüm bölümleri tek seferde çalışmaktansa, bir ana konuyu düzgünce çalış.
* Seni miskin veya yorgun hissettirebileceği için çalışmaya başlamadan önce çok yememeye çalış.
* Çalışmaya başlamadan önce aktif olmak (koşmak, bisiklete binmek vs.) konsantre olmana ve problem hakkında daha dikkatli düşünmene yardımcı olabilir.
* Çalıştığın mekanı düzenlemen zihnini toparlamana yardımcı olabilir.
* 12:00 gibi belirli bir saatte başlamayı planladıysan ve işlerinin aksaması nedeniyle saatin 12:10 olduğunu fark ettiysen, başlamak için saatin 13:00 olmasını bekleme. Çalışmaya başlamak için çok geç değil!
* Önemli notları maddeler halinde yeniden yaz. Büyük bir paragrafı okumaktansa bunları hatırlamak daha kolay olabilir.
* Eğer sınavda çıkabileceğini düşündüğün sorular varsa ve cevaplarını hatırlamakta güçlük çekiyorsan, soruyu kartın bir tarafına, cevabı da diğer tarafına yaz. Soruyu cevapla ilişkilendirmeye çalış, böyle yapman cevabı hatırlamana yardımcı olabilir.
* Eski sınav ve en ödevlerini gözden geçir. Bu, sınavda birkaç benzer soru çıkması durumunda sana kesinlikle yardımcı olacaktır.

**UYARILAR**

* Eğer mümkünse, stresli insanlardan uzak dur. Çalışma ortamında stresli ve olumsuz bir atmosferin oluşması seni çalışmaktan soğutabilir.
* Kopya çözüm değildir ve eninde sonunda yakalanırsın. Kopya çekmenin, sicil kaydına işlenmesi ve hatta okuldan atılma gibi ağır cezaları vardır!
* Sadece sınavdan önceki gece çalışmakla kalma. Her gün, okuldan geldikten sonra azar azar tüm konulara çalış. Tek seferde her şeye çalışmanın bir anlamı yok.
* Çok geç saatlere kalma. Yapılan araştırmalar, yeterli uyumadığında öğrendiğin şeyleri unutmanın daha olası olduğunu gösteriyor, bu nedenle uykunu al! Eğer gerçekten daha fazla çalışman gerekiyorsa, biraz da sabah çalış.

*Yunus Emre TEKİNSOY*

*Okul Psik. Danışmanı ve Rehberlik Öğrt.*