

I-KONSANTRASYONUN ARTIRILMASI

Pek çok öğrencinin en fazla şikayetçi olduğu konu sınav hazırlığına yeterince odaklanamama, kendini verememe olarak belirlenmiştir.

Konsantrasyon sağlamanız, hem hedefe ulaşmada hem de kendinizi vererek çalışma ile daha kısa sürede öğrenerek zamandan kazanmada size yardımcı olacaktır.

Uzmanlar çalışmaya odaklanmanızda şunları önermektedir:

- Neleri yapabileceğinizi iyi bilin, ve bireysel yetenekleriniz doğrultusunda gerçekçi bir hedef belirleyin. (Hangi okula girebileceğiniz konusunda gerçekçi olun, gerçekleştiremeyeceğiniz hedefler koymanız sizi hayal kırıklığına uğratabilir, gerçekçi hedefler sizi başaramayacağınız yolunda olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır, başaracaklarınız konusunda cesaretlendirir.).
- Hedefinize yönelik çalışma planı hazırlayın.
- Hazırladığınız plana beklenmedik durumlar dışında uymaya çalışın.
- Bedeninizi ve zihninizi dinlendirin, dinlenmiş olduğunuz saatleri çalışmak için belirleyin.
- Hangi konularda kendinizi eksik bulduğunuzu belirleyin, bu konularda güçlü olduğunuzu hissettiğiniz bireylerden yardım alın. Öğretmen ve arkadaşlar. Dersleri iyi olan arkadaşlarınızla işbirliği yapın, gerekirse takım çalışmasına ortak olun.
- Çalışmanızı engelleyen olumsuz düşünce ve kaygılarınızı düzenli çalışarak ve sizde kaygı uyandıran konularda destek alarak gidermeye çalışın.
- Sınava hazırlık sürecini stres verici bir süreç olmaktan çok öğrendiklerinizin size hayatınız boyunca destek verecek bilgiler olduğunu düşünerek sevmeye çalışın.
- Ders çalışırken konsantrasyonunuzu olumsuz etkileyecek ortamlardan uzak durun (gürültü, kalabalık, TV, bilgisayar vb).
- Ders çalışırken başka işlerle ilgilenmeyin.
- Çalışmada size destek verecek araç gereci temin edin.
- Çalışma sırasında ihtiyaç duyduğunuzda kısa süreli olarak dinlendirici etkinliklere yer vererek dikkatinizi toplayın, zihninizi rahatlatın.
- Kaçınılmaz olarak karşılaşacağınız, doğal sayılabilecek gürültüleri takmamaya çalışın (dışardan gelen ses vb.)
- **Hedefinizi sık sık kendinize hatırlatın.**
- Uykunuzu getirecek ortamlardan kaçının.
- Aynı türden konuları ve dersleri peş peşe çalışarak dikkatinizin dağılmasına ve sıkılmanıza fırsat tanımayın.