

Dikkatinizi Toplayabilmek İçin...

Siz de burada bahsettiğimiz önerileri uygulayarak dikkat toplama becerinizi geliştirebilir, hem derslerinize hem de günlük hayattaki etkinliklerinize daha kolay odaklanabilirsiniz.

1. Düzenli Bir Çalışma Ortamı Oluşturun

Çalıştığınız ortam nasıl görünüyor? Her şey yerli yerinde mi yoksa aradığınız eşyaları bulmakta zorlanıyor musunuz? Düzenli bir çalışma ortamı dikkatinizi toplayabilmeniz için önemli. Böylece dikkatinizi çalışma ortamınızdaki diğer nesnelere vermeden, yalnızca çalışmanıza odaklanabilirsiniz. Ayrıca kitap, defter ve kalemlerinizi belirli yerlere koyarsanız gerekli olduklarında onları kolayca bulup zaman kaybetmeden ödevlerinize başlayabilirsiniz.



2. Yapacağınız İş Parçalara Ayırın

Yapması zor ya da zaman alacak bir işiniz varsa bu işi bir günde yapıp bitirmeye çalışmak size yorucu gelebilir. Bu da işinizin zamanında bitmeyeceğine yönelik kaygınızı artırarak yaptığınız işe dikkatinizi vermenizi engelleyebilir. O yüzden bu işi belirli günlere ya da saatlere bölmeyi deneyebilirsiniz. Böylece hem gün içinde çok yorulmaz hem de bu işin her bir parçasını yaparken dikkatinizi gerektiği kadar sürdürebilirsiniz.



3. Yapılacaklar Listesi Oluşturun

Gün içinde yapacaklarınızı planlamak, zamanınızı daha iyi kullanmanıza ve dikkatinizi toplamanıza yardımcı olabilir. Bir not defterine derslerinizle ilgili işlerinizi ve ders dışındaki etkinliklerinizi yazın. Bitirdiğiniz işleri de üzerlerine bir işaret koyarak gösterebilirsiniz. Böylece işleri tamamlayabildiğinizi görür, daha fazlasını yapmak için istek duyar ve dikkatinizi daha kolay toplayabilirsiniz.



4. Biraz Hareket Gerek!

Ders çalışırken dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde ayağa kalkıp biraz yürümek ya da esneme hareketleri yapmak dikkatinizi tekrar toplamanıza ve canlanmanıza yardımcı olabilir.

5. Renkli Kalemler ve Yapışkan Notlar

Çalıştığınız konu size karmaşık geliyorsa ya da kolayca dikkatinizin dağıldığını hissediyorsanız ve bu yüzden o konuyu pek de iyi öğrenemediğinizi düşünüyorsanız size bir önerimiz var. Çalışmanız gereken konuyu **yapışkan not kâğıtlarına** renkli kalemle not almayı deneyebilirsiniz. İsterseniz sizin için önemli ve hatırlaması zor kısımları da **tablolarla özetleyebilirsiniz**. Böylece çalışmanız gereken konuya daha iyi odaklanabilir, bilgileri de daha kolay hatırlayabilirsiniz.



6. Oyun Oynayın

Dikkatinizi toplama becerinizi geliştirmek için oyun oynama fikri size biraz ilginç gelebilir. Ancak bazı oyunlar belirli bir göreve uzun süreli odaklanma gerektirir, bu da dikkatinizi toplama becerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir. Bu sayfada aileniz ve arkadaşlarınızla oynayabileceğiniz bazı oyunlara yer verdik.



Saklanan Nesneyi Bul

Oyunculardan biri ebe seçilir. Ebe, odayı dikkatle inceler ve daha sonra odadan dışarı çıkar. Odada kalan oyuncular bir nesneyi saklar. Ebe, geri döndüğünde saklanan nesnenin ne olduğunu bulmaya çalışır. Bulduğunda başka biri ebe seçilerek oyuna devam edilir.



Resimdeki Detaylar

Oyunculardan biri ebe seçilir. Ebeye bir resim ya da fotoğraf gösterilir ve bir dakika boyunca onu dikkatle incelemesi istenir. Daha sonra resim ya da fotoğraf ebenin göremeyeceği bir yere konur. Diğer oyuncular ebeye sorular sorar. "Resimdeki çocuğun giysisi ne renkti?", "Çalılıkların arasındaki hayvan bir kuş mu, yoksa kelebek miydi?", "Fotoğrafta kaç kişi vardı?" gibi... Ardından başka bir oyuncu ebe seçilerek oyuna devam edilir.



Sözcük Sıralama

Oyuna kimin başlayacağı ve oyunda nasıl bir sıra izleneceği belirlenir. İlk oyuncu bir sözcük söyler. Sıradaki oyuncu, önce ilk oyuncunun söylediği sözcüğü, ardından da kendi sözcüğünü söyler. Oyun bu biçimde sözcükler birbiri ardına eklenerek devam eder. Sıranın sonundaki oyuncuya bir sürü sözcüğü hatırlamak düşer!

Kâsedeki Top

Bu oyun için birebir aynı 3 kâse ve küçük bir top ya da bilye gerekir. Kâselerin birini topun üzerine kapatın. Diğer kâseleri de ters çevirerek bu kâsenin yanına yerleştirin. Kâseleri masadan kaldırmadan kâselerin yerlerini rastgele bir biçimde değiştirin. Yer değiştirmeniz bitince diğer oyuncuların topun hangi kâsenin altında olduğunu bulmalarını isteyin.



Nihan Yapıcı
Çizim: İrma Zmiric Çetinkaya