

Burada uzaktan
eğitimle ders dinleyen
bir grup öğrenci
görüyorsunuz,
bazılarının dikkati
dağılmış. Dikkati
dağılan öğrenciler
hangileri olabilir?



Kübra



Meltem



Arda



Nihan



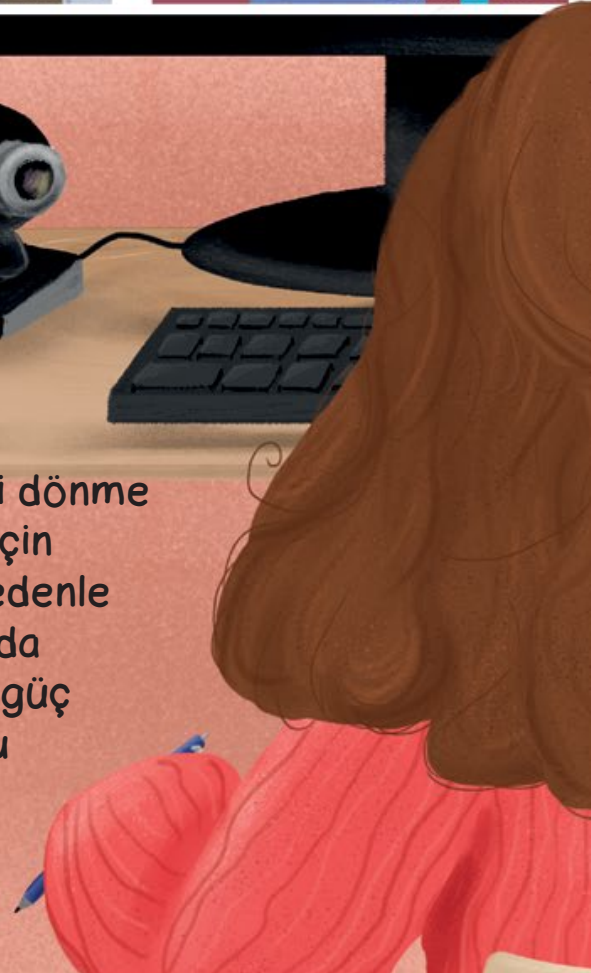
Pinar

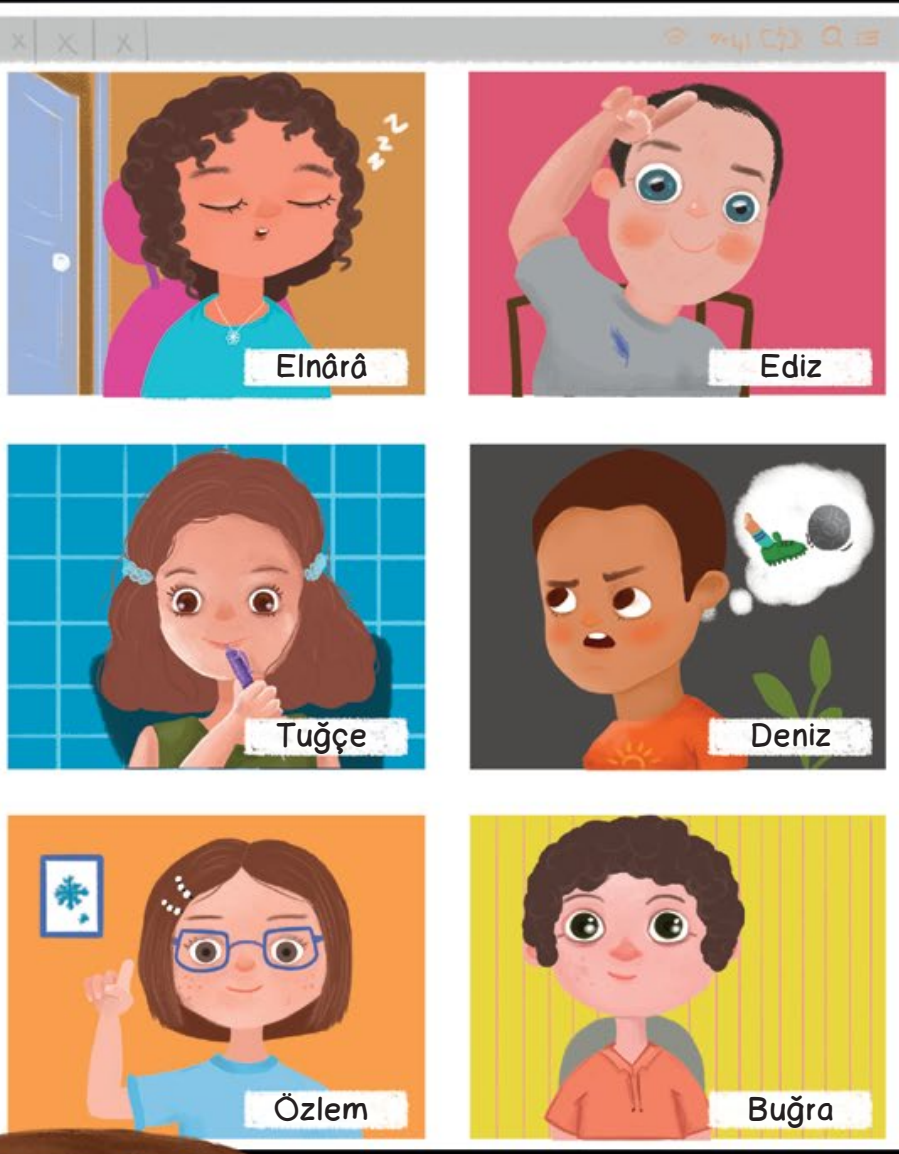


Gülnur

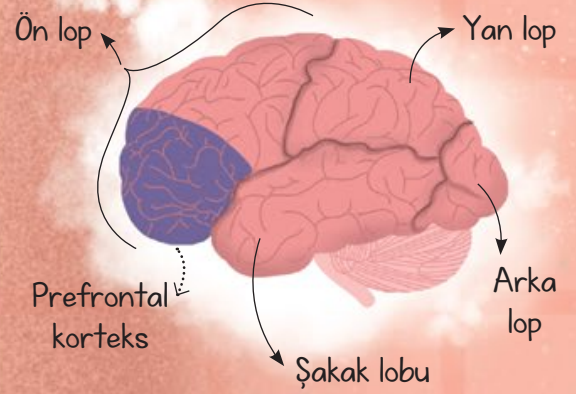
DİKKAT DİKKAT!

Yaz tatili sona ermek üzere. Artık derslere geri dönme zamanı! Bir süredir derslerden uzak kaldığınız için yeniden okula alışmakta zorlanabilirsiniz. Bu nedenle derslerinizi dinlerken, size verilen bir ödevi ya da projeyi yaparken dikkatinizi toplamak sizin için güç olabilir. Dikkat toplama becerisinin ne olduğunu ve bu becerinizi nasıl geliştirebileceğinizi öğrenmek ister misiniz?





Beynimizin her bir yarımküresi 4 loptan oluşur. Her bir lop, farklı görevlerden sorumlu olan farklı bölümlerdir. Dikkatimizi toplamamızdan sorumlu olan ön lop karar verme, neden sonuç ilişkisi kurma, geleceğe yönelik planlamalar yapma, duygu düzenleme ve problem çözme gibi becerilerimizden de sorumludur. Bu lobun ön kısmında bulunan ve prefrontal korteks adı verilen bölge, beyin diğer bölgeleriyle iletişim hâlinde olarak bu becerilerin yürütülmesinde önemli rol oynar.



Bir konu üzerine tüm dikkatimizi toplayarak odaklanabilmemiz ve dış uyarılardan etkilenmeden odağımızı sürdürebilmemiz zihinsel bir beceridir. Bu aynı zamanda kendimizi disipline etmemizi, bir konuyu öğrenmemizi ve o konuda başarılı olmamızı sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Dikkatimizi toplayıp odaklanabilmek yalnızca derslerimizde değil, sosyal yaşantımızdaki pek çok konuda da işimize yarar. Çevremizi gözlemleyebilmemizi ve düşündüğümüz planları uygulayabilmemizi sağlar.

Aslında hepimiz odaklanma becerisine sahibiz. Kimimiz uzun süre odaklanmış bir biçimde çalışabilirken, kimimiz çok daha kısa bir süre odaklanmayı sürdürebilir. Dikkatimizi kaybettiğimiz durumlarda, ilgilenmemiz gereken konuyla ilgilenemeyebilir ya da kendimizi dalgınlık içerisinde başka bir şey düşünürken bulabiliriz. Sizin de böyle hissettiğiniz zamanlar olabilir. Aklınız durup dururken önceki gün evde pişen kurabiyelerden kalıp kalmadığına ya da hafta sonu yapacağınız piknikte oynayacağınız oyunlara takılıverir.



Bilim insanları, insanların ortalama odaklanma sürelerini araştırdıklarında odaklanma süresinin yaşla birlikte arttığını gözlemlemişler. Örneğin 2 yaşındaki bir çocuk yaklaşık 6 dakika boyunca bir konuya odaklanabilirken 16 yaşındaki bir gençte bu süre 48 dakikaya kadar uzayabilir.

Dikkat toplama becerisini vücudumuzdaki bir kas gibi düşünebilirsiniz. Nasıl ki spor yaptıkça bedenimiz güçleniyorsa üzerinde emek harcadıkça dikkat toplama becerimiz de gelişecektir. Bu yüzden bazı alıştırmalar yaparak dikkatinizi bir noktada toplamayı deneyebilirsiniz.



Peki neden dikkatimizi toplamakta güçlük çektiğimizi hiç düşündünüz mü? Bunun pek çok nedeni olabilir. Fizyolojik ve genetik etkenler, sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıklarımız, uykusuzluk, stres, telefon, tablet, bilgisayar gibi aklımızın takılacağı çok fazla elektronik aygıtın yakın çevremizde olması, gürültü, çalışılan konuya pek ilgi duymamamız gibi... Bu nedenleri ortadan kaldırmak için kendimiz bazı önlemler alabiliriz. Düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak, elektronik aygıtların kullanım süresini azaltmak ve iyi bir uyku çekmek ilk almamız gereken önlemlerden. Ancak aldığımız tüm önlemlere karşın dikkatimizi toplamakta zorlanıyorsak bir uzmana danışmakta her zaman yarar var.

