

DİKKAT DAĞINIKLIĞI OLAN ÖĞRENCİLER

BU YAZI SİZİN İÇİN...

Yaşamınızın bundan sonraki kısmını belirleyecek sınava sayılı günler kala endişelerimizin yoğunlaştığını görmekteyiz. Deneme sınavlarından sonra yaptığınız değerlendirmelerde en çok duyduğum cümleler: "Dikkatsizlikten soru kaçırıyorum. Bildiğim halde işlem hatasından kaçırdım." Soru çözerken dikkatimizi toparlamak bizler için sınavda daha fazla puan demektir. İşte siz öğrencilerin kendi cümlelerinden 'dikkatsizlik' ve 'konsantre olamama' haline ilişkin ifadeler;

➤ "3 saat sınav için oturmak zor geliyor"

Nurettin Canikli Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde belli periyotlarla deneme sınavları yapılmaktadır. Deneme sınavlarını bu yönde birer prova olarak kabul etmek, sınavda zamanı daha rahat geçirmenizi sağlayacaktır. Bu yüzden bedeninizi, beyninizi zinde tutmaya alıştırmamız bunun en iyi yöntemidir. Denemelerde gerçek sınavda gibi hissetmeye çalışın. Deneme esnasında sizi rahatlatacak egzersizlerde bu sorunu aşabilirsiniz. Örneğin; boynuzu omuzlarınızı hareket ettirmek ve arada oturma pozisyonunuzu değiştirmek iyi gelecektir. Ama sınav esnasında daima soruya doğru eğilmek ve sabit biçimde kalmak uykunuzu getirip konsantrasyonunuzun azalmasına neden olacaktır.

➤ " O soru da yanlış yapılırdı mıydı? "

Kimi zaman bir konu ya da soruyla ilgili bilgilerimizden eminsek, "Nasıl olsa biliyorum." rahatlığı dikkatsizliğe neden olabiliyor. O yüzden en basit soruları bile konsantrasyonunuzu bozmadan yapınız. Soruları küçümsemeyiniz çünkü her sorunun puan olarak getirisi farklıdır. Basit diyerek alelacele geçtiğiniz bir soru sizin hayatınızı değiştirebilir. Bu durum matematik sınavı zor olur ona çalışayım diye düşünen öğrencinin karnesine 5 gelen Arapça dersine çalışmayıp zayıf almasına benzer. Hâlbuki matematik de Arapçada karnede yer almaktadır.

➤ " Çok fazla işlem hatası yapıyorum."

İşlem hataları, daha çok süreyi iyi kullanmak için hızlı soru çözmeye çalıştığınızda ortaya çıkar. O halde, iyi bir sınav stratejisi bu konuda yaşadığınız sıkıntıyı gidermenize yardımcı olacaktır. Zamanı iyi kullanabilmek için soruları birbirinden bağımsız düşünmek ve kendinize özgü sınav yöntemini deneme sınavlarında oluşturmak işe yarayabilir. Ayrıca kafadan işlem yapmak yerine, mutlaka yazarak soru çözmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz.

➤ **“Yapamadığım bir soruya aklım takılıyor, başka soruya geçsem de dikkatimi toplayamıyorum”**

Soruları birbirinden bağımsız düşünme becerisi sınavda başarılı olmak için ön koşullardan biridir. Eğer, evde çözdüğünüz testler sırasında bu beceriyi kazanabilirsiniz, sınavda da uygulayabilirsiniz. Eğer evde bir soru üzerine 5-10 dk. uğraşıyorsanız bu beceriyi sınava uyarlamanız mümkün olmayacaktır. Bazı sorulara çok zaman harcayabilirsiniz, ancak süre sınırlaması olduğunda daha sonraki soruların sizi beklediğini unutmayınız. Eğer soruyu çok zaman harcayarak çözebiliyorsanız, temel bilgilerinizde eksiklik olabilir. Konuları ve soru ile ilgili düşünme biçiminizi yeniden gözden geçirin.

➤ **“Sınav gözetmeninin davranışları ya da diğer öğrencilerin benden ileride olması v.s dikkatimi dağıtıyor.”**

Sınav anında sorumlu olduğunuz sadece kendi kitapçığınızdır. Yanınızdakinin ya da önünüzdekinin hangi sayfada ve soruda olduğuna gözünüz kayabilir; ancak onların ileride olması bütün soruları yaptığı ya da sizden ileride olduğu anlamına gelmez. Öyle olsa bile diğer adayın daha ileride olmasının nedeninin, etrafıyla ilgilenmemesi olduğunu düşündünüz mü? Dolayısıyla sınavda kontrol edemediğiniz faktörlere dikkatinizi yine siz yöneltmiş oluyorsunuz. Bunu isterseniz mutlaka önlersiniz. Ayrıca her zaman deneme yaptığınız ortamın aynı olmamasına dikkat ediniz. Böylece alıştığınız bir ortamdan farklı bir ortam sizin başarınızı değiştirmeyecektir.

➤ **“ Sınav sırasında arka arkaya iki üç soru yapamadığımda moralim bozuluyor.”**

Tıpkı dışarıdan gelen seslerin bizi rahatsız ettiği gibi iç seslerimiz de dikkatimizin dağılmasına neden olabiliyor. İki üç soru yapamadığınızda iç sesiniz “ bak şimdi yapamadım, gerçek sınavda yapamazsam istediğim yeri kazanamam, istediğim yeri kazanamazsam...” şeklinde konuşup moralini bozabilir. Ama bozulan moralinizi kendiniz düzelteceksiniz. Daha sakin ve gerçekçi değerlendirmelerle, kendinizi olumsuz düşüncelerden uzak tutmalısınız, çünkü sınavın diğer soruları sizi bekliyor belki onlar daha kolaydır. Olumsuz düşünmek olumsuzluğu getirirken pozitif düşündüğünüzde olumlu şeylerle daha çabuk karşılaşsınız.