

BAŞARILI OLMAK İSTİYORSANIZ!

- Yüksek sesle okuyun, yüksek sesle tekrarlayın, okuduğunuzu yazın ve özet çıkarın.
- Hatırlama gücü ödüllendirme ile artar! Her başarı zaten bir ödül olmakla beraber, başarınızı artırmak için, kendinize bir ödüllendirme sistemi kurun.
- Öğrendiklerimizi uykuda daha yavaş, uyanırken daha hızlı unutturuz. Öğrenme üzerinde en az bozucu etkiyi yapan faktör “uyku” dur. Eğer bir şeyi kalıcı olarak öğrenmek istiyorsanız uyumaya gitmeden önce küçük bir tekrar yapmanızda fayda vardır.
- Ders, derste öğrenilir ve düzenli tekrar öğrenmeyi pekiştirir. Dersin işlenişi sırasında öğretmeninizi dinleyin, ders sırasında anlatılanların önemli bölümlerini (öğretmenin tahtaya yazdıkları ve tekrar ettikleri ile yüksek sesle söylediklerini) yakalayın ve defterinize not alın.
- Neden başarılı olamıyorum değil, başarılı olmak için ne yapmam gerekiyor şeklinde olumlu soruları kendinize yöneltin.

“Zihnine olumlu düşünceler ekmeye çalış ki, olumlu eylemler biçsin.”

“Başaracağına inanmak belki kesin başarıyı getirmeye yetmeyebilir; ama başaramayacağına inanmak, kesin başarısızlığı getirecektir.”



DİKKAT TOPLAMA YETENEĞİNİN ARTIRILMASI

Sevdiğiniz bir işi yaparken, dikkatle iş ile ilgilendiğiniz halde az çekici bir işe kendinizi daha zor verirsiniz. Dikkati toplama, dikkati yöneltme ve idare yeteneği bireyin kendi çabasıyla artırılabilir.

A) Dalgınlığın sebebini bulun, küçük şeyler zihninizi meşgul edebilir(mektup yazma, telefon görüşmesi, hayaller vs.) Ya hemen yapın, ya da erteleyin.

B) Dikkatinizi toplamanıza yardım edecek çalışma alışkanlıklarınızı geliştirin;

*Belirli bir yerde ve saatte çalışmayı alışkanlık haline getirin. Bunu 21 gün aralıklı olsa da devam ettirin ki beyninizi bu yeni alışkanlıkla formatlayın.

*Gürültünün ve eğlencenin en az olduğu yerde çalışmaya devam edin.

*Çalışırken pek fazla rahat olmayan bir sandalyeye oturun, rahat sandalye uyku getirir.

*Masanın üzerinde, ancak çalışmanız için gerekli olan malzemeleri bulundurun.

*Fazla sıcak odada çalışmayın.

*Belirli bir amaç saptayıp ona ulaşmaya çalışın. Ödevinizin çokluğu, başlamadan cesaretinizi kırabilir, o taktirde bunları küçük bölümlere ayırın, her seferinde birini bitirin.

*Çalışmaya hemen başlayın, ilham gelmesini beklemeyin. Oyalanmanız çalışma isteğinizi azaltır.

*Başkalarıyla değil kendinizle yarışın.

*Aynı zamanda birkaç çalışmayı birden yapmaya çalışmayın, örneğin bir ödevi hazırlarken bir taraftan da tarih çalışmayı denemeyin.

C) Eğer yine de dikkatinizi toplayamıyorsanız başka bir konuya geçin. Sonra yeniden gözden geçirme metodu ile çalışmaya başlarsınız. Yorgunluk hissediyorsanız ara veriniz.

