

**KASIM**'25

PEMA KOLEJİ 2025-2026 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



**PEMA**  
KOLEJİ  
PROFESYONEL EĞİTİM

# (BÜLTEN

## ODAK NOKTAMIZ: DİKKAT!



ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN  
DİKKAT GELİŞTİRME  
ÖNERİLERİ

*Bizi takip edin* →



# ODAK NOKTAMIZ: DİKKAT!

## ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN DİKKAT GELİŞTİRME ÖNERİLERİ

*Sevgili Veliler,*

Dikkat, gündelik eylemlerimizin neredeyse tamamında kullandığımız karmaşık bir süreçtir. Gün içerisinde pek çok uyarana maruz kalıyoruz. Düşünün ki bir iş yaparken telefonunuza gelen bir bildirim, o anki odağınızın dağılmasına sebep olabiliyor. Tabii yetişkinlerin dikkat dağınıklığı yaşadığı günümüz dünyasında çocukların da odaklanma sorunu yaşaması kaçınılmaz. Ancak unutmayın ki çocukların dikkat dağınıklığını azaltabilmek ve odak süresini artırabilmek için ebeveyn olarak desteğiniz oldukça önemli.

Çocuklarda odaklanma, aslında öğrenilmesi gereken bir beceri. Burada öğrencilerimize tavsiye edebileceğimiz yöntemler bulunmaktadır.

■ **Düzenli Uyku:** Uykunun kalitesi ve süresi, dikkat süresi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Her gece aynı saatte yatmak ve yeterli uyku almak, dikkat seviyesini arttırmaya yardımcı olur.

■ **Sağlıklı Beslenme:** Omega-3 yağ asitleri, vitaminler ve mineraller açısından zengin bir diyet, beyin fonksiyonlarını destekler ve dikkat süresini uzatır. Balık, ceviz, keten tohumu ve yeşil yapraklı sebzeler tüketmek önemlidir.

■ **Egzersiz Yapma:** Düzenli fiziksel aktivite, beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlar ve beyin fonksiyonlarını iyileştirir. Günlük yürüyüşler veya hafif egzersizler bile dikkat seviyesini arttırabilir.

■ **Zihinsel Egzersizler:** Bulmaca çözmek, kitap okumak veya yeni bir dil öğrenmek gibi aktiviteler, beyin fonksiyonlarını geliştirir ve dikkati güçlendirir.

■ **Meditasyon ve Mindfulness:** Meditasyon ve mindfulness teknikleri, zihni sakinleştirir ve dikkati toplama becerisini artırır. Günde sadece birkaç dakika meditasyon yapmak bile fark yaratabilir.

■ **Dijital Detoks:** Teknolojik cihazlardan belirli aralıklarla uzaklaşmak, zihnin dinlenmesine ve dikkat süresinin yeniden toparlanmasına yardımcı olur. Belirli saatlerde telefon ve bilgisayardan uzak durmak faydalı olacaktır.

■ **Çalışma Ortamını Düzenleme:** Dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak için çalışma ortamını düzenlemek önemlidir. Gürültüyü en aza indirmek, dağınıklığı gidermek ve düzenli bir masa, dikkati toplamak için gereklidir.

■ **Ara Vermek:** Uzun süreli çalışma veya odaklanma gerektiren işlerde düzenli aralar vermek, dikkati taze tutar. 25-30 dakikalık çalışma periyotları sonrasında kısa molalar vermek, verimliliği artırır.

■ **Dikkat Etme Pratiği:** Dikkati sürdürmekle ilgili problem yaşayan bireylerin kullanabileceği bir yöntem de budur. Birçok insan için, devamlı değişen düşünceler, aslında disiplinsiz bir zihin işareti olabilir. Pratik yaparak zihninizi biraz disiplinli hale getirmek mümkündür. Bunun için tespit etmeniz gereken şeylerden biri dikkatinizi gerçekten neyin dağıttığıdır.





## Bu pratik, okuma esnasında zihninizin neden dağıldığını ve dikkatinizi dağıtan şeyleri azaltmak için neler yapabileceğinizi belirlemenize yardımcı olabilir.

**1** Öncelikle, bu sayfanın üst kısmındaki tavsiyeleri uygulayın ve yapmanız gereken tüm işlerin bir listesini yapın.

**2** Sonra, bir kronometre edinin. Telefonun içinde bulunan kronometreyi kullanabilirsiniz.

**3** Şimdi bir dergi, anlaşması zor bir kitap ya da gazete seçin ve normalde okumaya-  
cağınız bir pasaj seçin.

**4** Kronometreyi başlatın ve okumaya başlayın. Konsantre olmaya çalışın, ancak zihninizin dağılmaya başladığını hissettiğiniz anda kendinizi durdurun.

**5** Dikkatinizi dağıtan şeyin ne olduğunu yazın. Ne hakkında düşünmeye başladınız? Bu, yerine getirebileceğiniz keyifli bir aktivite miydi, yoksa endişe duyduğunuz bir şey miydi?

**6** Sizi hedefinizden saptıran konuyu ya da düşünceyi yazın. Bunu beş kez yapın ve sonuçları analiz edin. Bir model görüyor musunuz?

***Yukarıdaki alıştırmayı ne kadar çok yaparsanız, beyninizi de o kadar çok eğitmiş olursunuz. Aslında, beyninize geleneksel disiplini bilinçli bir şekilde kazandırıyorsunuz!***



**Sevgili veliler,** burada unutmamamız gereken dikkat tek bir süreçten oluşmamakta, bir grup alt süreçlerle beraber incelenmektedir. Bu esnada da süreler ve dikkatin boyutları ile ilgili bir değerlendirme yapabilmek adına uzmanlara da ihtiyaç duyulmaktadır. Yani tek başına dikkat deyip geçebileceğimiz bir kavram bulunmamaktadır. Bu sebeple tek bir çözüm yolu ya da tek bir tavsiye ile çözüm yoluna ilerlemek mümkün olmamaktadır. Bu tavsiyeler dikkati geliştirme adına yapılmaktadır fakat bu dahi öğrencinin yaşına, bulunduğu ortama ve ebeveyn olarak sizlerin gözetimine bağlı olarak kişiden kişiye fark gösterebilmektedir.