

Cara fokus ketika belajar

TIP BELAJAR

rencana@hmetro.com.my

TENTU sebagai pelajar pernah berdepan masalah untuk fokus di dalam kelas, sekali gus menyukarkan proses pembelajaran.

Senario itu juga memungkinkan pelajar menjadi semakin 'malas' atau kurang bersemangat untuk belajar kerana kesukaran menumpukan perhatian.

Namun usaha gusar kerana masih ada cara mengatasi masalah berkenaan, sekali gus melonjakkan kembali keinginan untuk berjaya dengan syarat dilaksanakan dengan penuh disiplin. Antara panduan boleh diikuti ialah:

● Mengaplikasi pancaindera

Kita perlu belajar untuk fokus terhadap sesuatu perkara dengan menggunakan segala pancaindera yang ada kerana amat rumit untuk mengingati jika tidak memberi perhatian dari awal. Memori yang kuat terhasil daripada gabungan pelbagai deria seperti pendengaran, pergerakan, bau dan rasa.

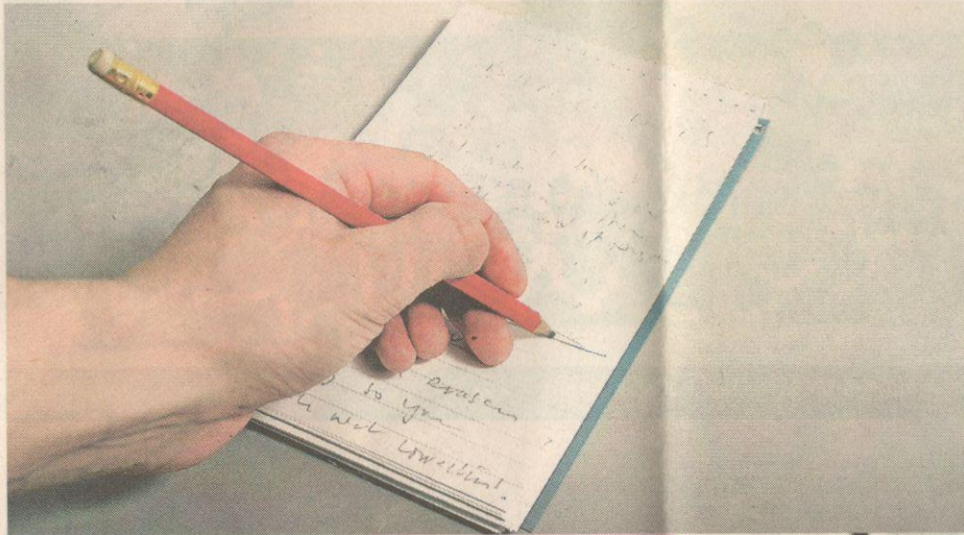
● Membuat petunjuk

Bagi meningkatkan lagi memori, buat petunjuk melalui objek yang mudah diingati menerusi imaginasi.

● Menggunakan emosi

Mainkan emosi dengan mengaitkannya dengan perkara yang indah dan menggembirakan.

Gunakan segala pancaindera untuk mengingati



MUDAH... konsep pengulangan dengan cara menarik boleh membantu.



PERLU KREATIF...

gunakan cara menulis petunjuk sebagai objek untuk mengingati.

● Imaginasi

Gunakan imaginasi peribadi seperti anggota keluarga, rakan-rakan, rumah, pejabat, suatu peristiwa menarik dan hal-hal yang istimewa untuk membantu lebih fokus namun pelajar perlu bijak mengawalanya kerana dikuatiri pula menjadi angan-angan.

● Melakukan pengulangan

Ulanglah perkara yang perlu dipelajari atau diingati dengan pelbagai cara berbeza lagi kreatif seperti membuat peta minda, bercakap dengan nada yang kuat atau membuat lagu.

● Membuat kata kunci

Cuba ingat bahagian pertama dan terakhir sesuatu perkataan. Kemudian bina kata kunci yang mudah mengingati bahagian berkenaan.

FOKUS...

aplikasikan penggunaan pancaindera untuk lebih fokus apa yang sudah dipelajari.

