

Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler



FARUK AKGÜN
ATA ORTAOKULU

11- Not Alma ve Özel Zaman Yöntemi

Sınavlara hazırlık aşamasında ders çalışırken, zihninizi meşgul eden (Duygusal problemler, arkadaş ilişkileri, yapmak istedikleriniz vb.) bu konuları düşünmek için ayırdığınız özel bir zamanınız olduğunu kendinize hatırlatın ve bu durumları tespit ederek bir kâğıda yazın. Yazdığınız konuları bu amaçla ayırdığınız özel zamanda mutlaka düşünerek yerine getirin. Giderek zaman içinde bu konuların azaldığını fark edeceksiniz. Böyle bir uygulama, zihninizin diğer sorunlarla dağılmasını önler, sizi psikolojik olarak rahatlatır ve o an yaptığınız çalışmaya odaklanmanıza katkı sağlar.

12- Ödüllendirme Yöntemi,

Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek, spor yapmak, bir arkadaşınızla buluşup sohbet etmek, sinemaya gitmek vb. etkinliklerde bulunulması motivasyonunuzu ve konsantrasyonunuzu artırır.

13- Gerçeklik Kuralı

Çalışacağınız konu ve çalışılacak içerikler hakkında gerçekçi olun. Neyi tamamlamak istediğinizden emin olun. Örneğin bir sınava çalışacaksanız, hangi bölümleri bitireceğinizi, kaç soru çözeceğinizi ve bu bölümler için ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

14-Ortam Kontrolü Kuralı

Çalışma ortamında rahatsız edici ve dikkat dağıtıcılardan (Işık, gürültü, yüksek veya düşük ısı vb.) uzak bir ortam oluşturun. Ders çalışırken dikkatinizin bölünmemesi için çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince en aza indirin. Örneğin perdeleri çekerek (İçerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

15-Nerede Kalmıştık Tekniği

Dikkatin ve konsantrasyonun üzerinde etkili olan psikolojik ve çevresel faktörler vardır. Ders esnasında dikkatimiz içe (İstekler, hayal kurma) veya dışa (Çevredeki uyarıcılar, ses, ışık, koku vb.) dönüktür. Eğer ders esnasında hayal kuruyorsak öğretmenin anlattığı konuya odaklanamayız. Öğretmenin anlattıklarına odaklanmanız gerekirken; zihnimiz birden yaz tatilinde gittiğimiz deniz kıyısını ve kumsalı düşünür. Denizi ve kumsalı düşündüğünüzden gitgide sınıf ortamından uzaklaşarak dikkatinizi derse veremezsiniz. Ders çalışırken hayal kurduğunuzu veya farklı şeyler düşündüğünüzü fark ettiğiniz anda hemen hayalinizi keserek “nerede kalmıştık, çalıştığım konuya dön” demelisiniz.

1-Gitme, Buraya Gel” Tekniği

Ders alışma esnasında bazen aklınıza başka bir düşünce veya başka bir ders, kız veya erkek arkadaşınızla buluşma isteği, TV-bilgisayar-cep telefonu kullanımı vb. gibi düşünceler gelebilir. Böyle bir durumda, “Hiçbir yere gitme, buraya gel” diyerek dikkatinizi kontrol edebilirsiniz. O an için ilgilenmeniz gereken dersi düşünerek, dersle ilgili konunun ana başlıklarını hatırlamaya, kendinize konu ile ilgili birkaç soru sormaya ve bunları cevaplandırmaya çalışın. Dikkatinizi ilgilendiğiniz konuya yoğunlaştırın.

2-Tek Noktaya Odaklanma Etkinliği

Ders çalışmaya başlamadan önce, tek noktaya yoğunlaşarak “dikkati odaklama” çalışması yapılabilir. Oturma pozisyonu alındıktan sonra, sağ ele kalem alınarak kol uzatılır. Kalem ucuna 30 saniye süreyle gözler tek noktaya kilitlenmiş olarak bakılır. Bu uygulama ders çalışmaya başlarken yapılabileceği gibi bazen dikkatin dağıldığı zamanlarda da yapılabilir.

3-Kelime Arama alışması

Ders çalışırken dikkat ve odaklanmada sorun yaşadığınızda, belirli bir süre içinde (örneğin 2 dakika) önceden belirlediğiniz metinde çok geçen bir kelimeyi bulup sayın. Verilen süre içerisinde kaç kelime bulduğunuzu belirleyin. Başarı oranınızı bir deftere yazın. Bu tekniği belirli aralıklarla tekrarlamak ders çalışma esnasında dikkat ve odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

4-Benzerlik ve Farklılıkların Bulunması Etkinlikleri

Metinlerde kelime avcılığı, gizlenmiş nesnelere bulma, bulmaca çözümleri gibi etkinliklerin yapılması dikkatin arttırılmasında etkilidir.



5-Düşünmeyi Düşünmeme Tekniği

Ders çalışırken zihninize dikkatinizi dağıtacak düşünceler gelebilir. Böyle bir anda kendinize “şimdi bunu düşünmemeliyim.” gibi telkinlerde bulunmak onu daha fazla düşünmenize ve gittikçe daha çok dikkatinizin dağılmasına sebep olur. Örneğin “şimdi fil düşünmeyeceğim” diye düşündüğümüzde şüphesiz hemen aklınıza bir fil gelecektir. “Fil düşünmemeliyim” diye düşünmek aklınıza filin gelmesini sağlamaktan başka bir işe yaramaz. Böyle durumlarda yapılması gereken; sorumluluğunuzu düşünerek yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

6-Sonsuzluk İşareti Tekniği

Sonsuzluk işareti veya yana yatık “8” olarak ifade edilen bu teknik, bir şeye odaklanmak istediğiniz her an kullanabileceğiniz basit bir uygulamadır. Bir tahtaya ya da bir duvara astığınız büyük bir kağı-da yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) iziniz. Önce sağ elinizle, sonra sol elinizle ve en sonunda da her iki elinizle aynı anda çizimin üzerinden geçerek uygulayabilirsiniz. Kâğıdınız yoksa bu işlemi havada parmaklarınızla da yapabilirsiniz. Önce büyük sonsuz işaretleri yapın, sonra bu işaretleri giderek küçültün. Herhangi bir çalışma esnasında konsantrasyonunuzu kaybettiğinizi düşündüğünüzde bu egzersizi uygulayabilirsiniz. Uygulamayı gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. Bu alışma, sağ ve sol görsel alanları çalıştırarak konsantrasyon gücünü artırır.



7-Tek İř Kuralı

Çalışmalarınızda tek bir alana yoğunlaşın, aynı anda tek işe ilgilenin, her çalışma için bir süre belirleyin. Belirli bir zaman diliminde sadece bir işe yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe yoğunlaştırarak dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işe aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem de öğrenmenin kalitesini olumsuz şekilde etkiler.

8-İlk ve Son kez Tekniği

Odaklanmada sorun yaşadığınızda yaptığınız çalışmayı hayatınızda ilk defa ya da son kez yapıyormuş gibi çalışmaya başlayın. Herhangi bir etkinliği ilk kez ya da son kez yapıyormuşsunuz gibi düşündüğünüzde, o etkinliğe daha dikkatle odaklanarak, konsantrasyon gücünüzü artırmış olursunuz. Bu, size önceden kaçırdığınız detayları yakalama, gözlem gücünü artırma, yeni bakış açıları geliştirme olanağı sunar.

9- “5 Tane Daha” Yöntemi

Ders alışma veya soru çözme esnasında çalışmadan sıkılıp vazgeçmek üzere olduğunuzda “5 tane daha” yönteminin kullanılması çalışmanın sürdürülebilmesi ve başarı açısından son derece önemlidir. Sınavlara yönelik okuma çalışması yaptığınızda ve okumaktan sıkıldığınızda “5 sayfa daha” okuyacağım herhangi bir ders ile ilgili soru çözmekten sıkıldığınızda “5 soru daha” özeyim diyerek çalışın. Bu tekniği uygularken zihniniz sıkılma noktasını bilinçli olarak kontrol edip, etkinliği sürdürmek için zihinsel çabayı arttırır. Pek çok sporcu yoruldukları anda bu hisse yenilmeden çalışmalarını devam ettirerek başarı kazanırlar.

10- Kontrol izelgesi Tekniği

Ders çalışırken veya soru çözerken kendinize bir kontrol izelgesi hazırlayın. Dikkatinizin dağıldığını her hissettiğinizde bu çizelgeye bir işaret koyun. Bunu düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapmanız durumunda, zaman içerisinde daha az işaret koyduğunuzu ve konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz.