

Dikkat ve Odaklanma

Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen

DİKKAT NEDİR?

Düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetileri, başka uyaranları dışlayarak yalnızca belirli uyaranlar üzerinde yoğunlaştırma gücüne dikkat denilmektedir.





Dikkat, bir şeyi öğrenmek, anlamak veya kavramak amacıyla gösterilen zihinsel çabadır. Dikkat, etkili ve kalıcı öğrenmenin gerçekleşmesi için özel bir öneme sahiptir. Dikkati belirli bir konu üzerinde toplamadan, çalışmada ısrarcı olunması boşuna zaman yitirmekten başka bir şey değildir. Bu tür bir çalışma anlayışı verimli olmadığı gibi; öğrencide ders çalışmaya karşı genel bir isteksizlik, ilgisizlik, hoşnutsuzluk ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına da neden olur.

DİKKATİ DAĞITAN UNSURLAR

1. Dışsal Sebepler

Çalışma ortamında telefon, tablet, TV, müzik, yüksek yada düşük oda sıcaklığı, ses vb. uyaranlar dikkati dağıtır. İyi bir çalışma ortamı bunlardan arındırılmış olmalıdır.

2. İçsel Sebepler

Açlık, yorgunluk ve uykudan kaynaklı sebepler.

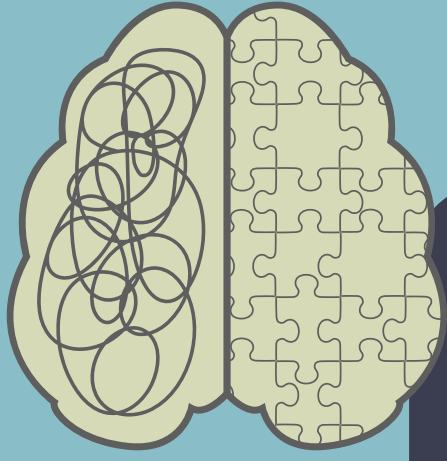
Sıkılma veya çalışılacak konunun ilgi çekici olmamasından kaynaklanan sebepler

Kişisel Kaygılar

Hayal kurma

Farklı çağrışımlar

Çalışılacak konunun zor olduğu düşüncesi ve çalışmaya başlayamama



SEÇİCİ DİKKAT

Seçici dikkat, algının birçok uyarın arasından belli bir uyarana yönelirken, diğır uyarınları ihmal etmesi durumudur.

Dikkatin en önemli özelliği ihtiyacımız doğrultusunda seçici davranabilmesi ve o an bizim için en önemli olanın ne olduğuna karar verip diğır uyarınları dışarıda bırakabilmesidir.

Seçici dikkat olarak isimlendirilen bu süreçte bize gelen tüm uyarınlardan filtreleme yaparak bizim için önemli olan uyarınları merkeze alır ve asıl istediğimiz konuya odaklanılır. Seçici dikkat ders esnasında çeşitli uyarıcılar arasından öğretmenimizin anlattığı konuları anlamamızı ve bu konuları belirli bir kurgu ve plan doğrultusunda deftere geçirmemizi sağlar. Böylece bilgi duyusal kayıt yolu ile kısa süreli belleğe ve oradan da uzun süreli belleğe kolayca geçer.

DİKKATİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK TEKNİKLER ve ÖNERİLER



1. Geleceğimize yönelik amaç ve hedefler oluşturduğumuzda başarılı olmak için dikkat ve konsantrasyonumuz en üst seviyeye çıkar.

2. Dikkat, üzerinde çalışılması gereken bir konudur ve dikkati geliştirebilecek uygun tekniklerden biri de içsel konuşmadır. Ders esnasında dikkatinizin dağıldığını hissettiğiniz anda öğretmenin söylediklerini içinizden tekrar etmek dikkatimizi toplamamızı sağlar.



DİKKATİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK TEKNİKLER ve ÖNERİLER

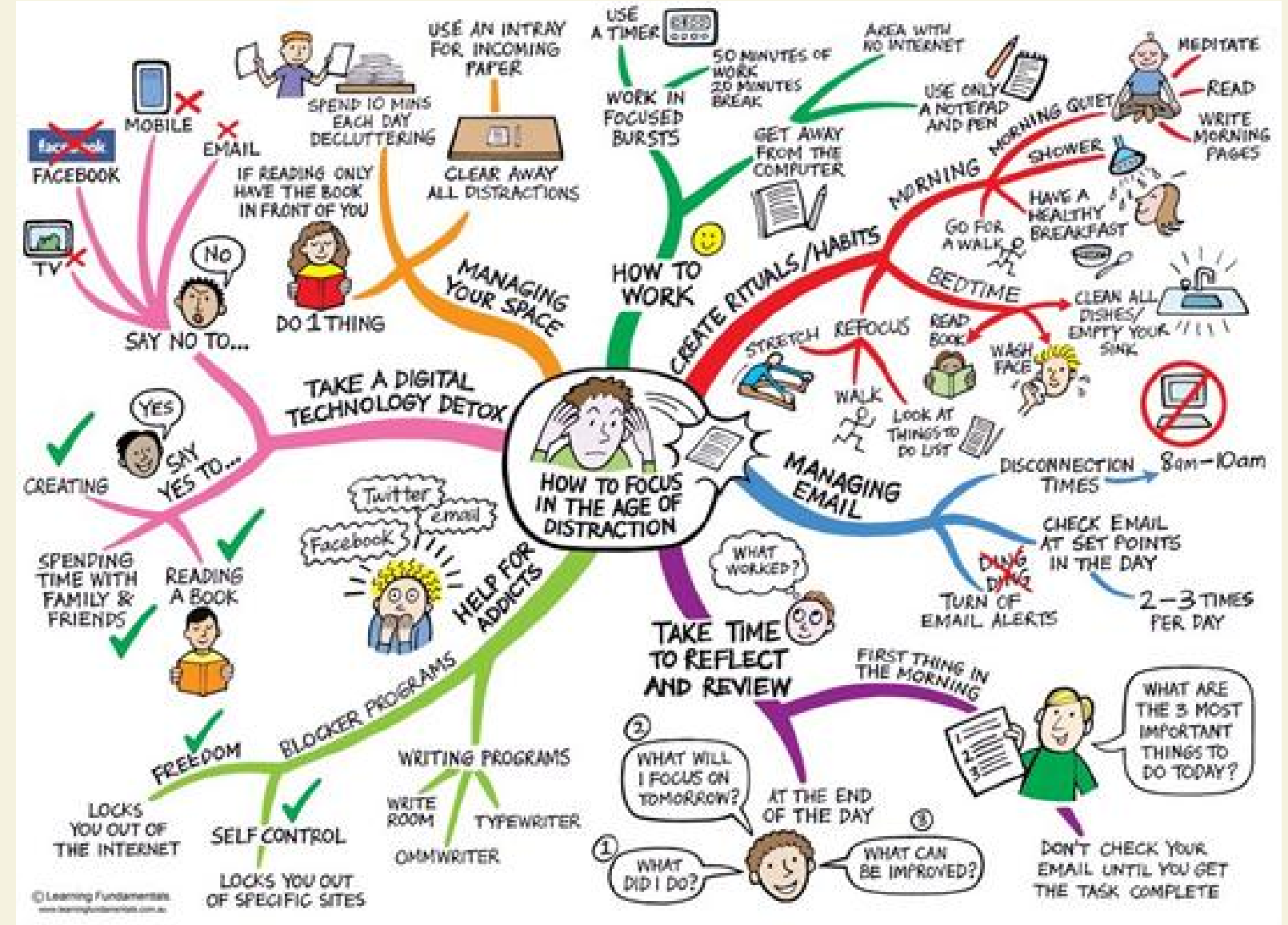


3. Test çözümlerinde yapılan yanlışların nedenleri tespit edilerek, konu tekrarı yapmak ve planlı çalışma alışkanlığını geliştirmek dikkatin arttırılmasında etkilidir.

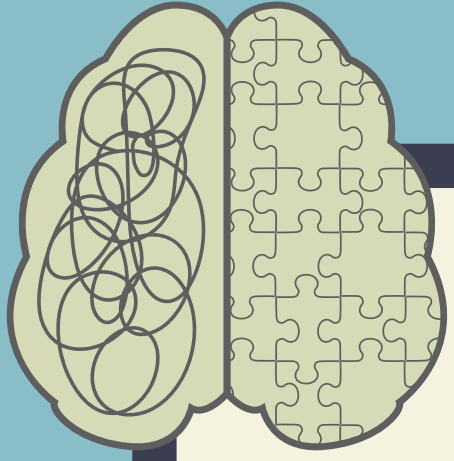
4. Ders çalışırken bazen çalışılan konuyu yarıda bırakmak zorunda kaldığınızda en çok ilgi duyduğunuz veya sonraki aşamasını merak ettiğiniz bir noktada bırakırsanız derse tekrar başlamak konusunda zorluk çekmezsiniz.



5. Ders esnasında dikkatiniz dağılıp hayaller kuruyorsanız, derse odaklanamıyorsanız, anlatılan konular arasında bağ kuramıyorsanız evde konuya hazırlanarak derse gelin. Böylece sahip olduğunuz ön bilgi dersteki uyarıcıları (Anlatılan bilgileri, tahtadaki yazı vb.) seçici bir şekilde algılamanızı sağlayarak dikkatinizi artırır



7. Bilgisayar başında sabahlamak, gece geç yatmak vb. gibi uyku düzenini ve kalitesini etkileyen faktörler ile başarı ve dikkat arasında güçlü bir ilişki vardır. Yeterince uyumayan kişiler ertesi gün odaklanamama, derste uyuklama, bilgileri hatırlayamama gibi sıkıntıları çok sık yaşamaktadırlar. Ertesi gün dikkatinizi ve dikkat sürenizi iyi bir seviyede tutmak için mutlaka iyi bir gece uykusu almalı(En az sekiz saat) ve belirli saatlerde yatmayı alışkanlık haline getirmelisiniz.



8. Öğrenmek için dikkatimizi yoğunlaştırırken yoğun zihinsel çaba içinde oluruz. Zihinsel çabanın kontrolünü sağlamak için çalışma ortamımız dikkat çelicilerden (Bilgisayar, tablet, TV, cep telefonu vb.) arındırılmış olmalı ve gerekirse belirli aralıklarla molalar vermeliyiz.

- 9. Yeni bir konuyu öğrenirken çoğu kişi konunun ana fikrini anlamaya, neyin önemli olduğunu bulmaya çalışırken yoğun dikkat problemi yaşar. Dikkatimizi arttırmak için konuyu öğrenirken, test çözerken önemli yerlerin altını çizme, fosforlu kalemler kullanarak üstünden geçme, not alma ve özet çıkarma dikkatimizi yoğunlaştırmamızı sağlar.**
- 10. Ders çalışırken veya okulda ders dinlerken dikkatimizi arttırmamızın bir yolu da "Bu bilgi bende hangi değişikliğe neden oluyor? Daha önceki hangi bilgilere uyuyor?" gibi sorular sorarak geçmişte ve şimdi öğrendiklerimiz arasında bağ kurmamız dikkatimizin uzun sürmesine neden olur.**



11.Çalışma esnasında dikkatini sürdürmekte zorlanan kişi, başka bir işe örneğin bilgisayar başında oyuna geçtiğinde saatlerce dikkat süresini uzatabilmekte ve dikkatini yoğunlaştırabilmektedir. Ders çalışırken dikkat süresi kişi tarafından kontrol edilebilir olmalıdır.

Çalışma süresinin önceden belirlenerek bu zaman dilimine uyulması dikkatin sürdürülmesinde etkilidir. Örneğin 40 dakika Matematik dersine çalışacağım gibi bir planlama yaparak çalışınız ve saatinizi kontrol ederek süreye uyunuz.

12. Ders çalışırken konuya konsantre olamıyorsanız süreyi mümkün olduğu kadar sistemli olarak arttırın. 40 dakikalık çalışma süresinde odaklanma sorunu yaşıyorsanız önce 10

dakika, sonra 20 dakika, daha sonra yarım saatlik zaman dilimlerinde çalışma yaparak gerçekten odaklanmak istediğiniz süreye ulaşmaya çalışın. Hedef adım adım ilerleyerek ulaşılabilir bir süreçtir.

13. Uzun süre bir konu üzerinde çalışan kişilerin çalışmaları esnasında molalar verdikleri, çalışma masasından kalktıkları, kaslarını gerdikleri, bazen masanın üzerinde başlarını koyup dinlendikleri görülmektedir. Bu tür kısa fiziksel molalar tekrar dikkatin konu üzerinde odaklanmasında etkilidir.

14. Günün hangi zamanlarında enerji seviyenizin yüksek olduğunu ve kolayca konsantre olduğunuzu, hangi zamanlarda enerji seviyenizin düşük olduğunu ve konsantre olmakta zorlandığınızı belirlemeye çalışın. Zorlandığınız konuları enerji seviyenizin yüksek olduğu zamanlarda çalışmak iyi bir stratejidir. Bunun yanında kolaylıkla yapabildiğiniz dev ve sorumlulukları enerjinizin daha düşük olduğu zamanlarda gerçekleştirin.

15. Özellikle dersi dinlerken dikkat ve konsantrasyonunu arttırmak için öğretmeninizi aktif dinlemelisiniz. Pek çok öğrenci öğretmenin anlattıklarını dinlerken zihinlerinden geçenlerin (Hayaller vb.) daha hızlı aktığını belirtmektedir. Aktif dinlemede öğrenci, öğretmenin ifade ettiklerinde anlam arar, sorular sorar.

16. Ders çalışırken kişisel sorunlarınız varsa ve sık sık zihninize gelip dikkatinizi dağıtıyorsa sorunlarınızı yakınınızdaki kişilerle, öğretmeninizle, okul rehber öğretmeniyle paylaşın.

DİKKAT ve KONSANTRASYONU GELİŐTİREN TEKNİKLER

**Dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde veya uzun süreli
dikkat gerektiren çalıŐmalara ön hazırlık yapmak için aŐađıda
kendinize uygun olabileceğini düŐündüğünüz tekniklerden
faydalanabilirsiniz.
HADİ BİRLİKTE İNCELEYELİM.**

“Gitme, Buraya Gel” Tekniği

Ders alışma esnasında bazen aklınıza başka bir düşünce veya başka bir ders, kız veya erkek arkadaşınızla buluşma isteği, TV-bilgisayar-cep telefonu kullanımı vb. gibi düşünceler gelebilir.

Böyle bir durumda,

“Hiçbir yere gitme, buraya gel” diyerek dikkatinizi kontrol edebilirsiniz. O an için

ilgilenmeniz gereken dersi düşünerek, dersle ilgili konunun ana

başlıklarını hatırlamaya, kendinize konu ile ilgili birkaç soru

sormaya ve bunları cevaplandırmaya çalışın.

Dikkatinizi

ilgilendiğiniz konuya yoğunlaştırın.




Tek Noktaya Odaklanma Etkinliği

**Ders çalışmaya
başlamadan önce, tek noktaya
yoğunlaşarak "dikkati
odaklama" alışması 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.**




Kelime Arama Çalışması

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



**Benzerlik ve
Farklılıkların
Bulunması
Etkinlikleri**

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



Düşünmeyi Düşünmeme Tekniği

Ders çalışırken zihninize dikkatinizi dağıtacak düşünceler gelebilir. Böyle bir anda kendinize “Şimdi bunu düşünmemeliyim.” gibi telkinlerde bulunmak onu daha fazla düşünmenize ve gittikçe daha çok dikkatinizin dağılmasına sebep olur. Örneğin “Şimdi fil düşünmeyeceğim” diye düşündüğümüzde şüphesiz hemen aklınıza bir fil gelecektir. “Fil düşünmemeliyim” diye düşünmek aklınıza filin gelmesini sağlamaktan başka bir işe yaramaz. Böyle durumlarda yapılması gereken; sorumluluğunuzu düşünerek yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışmaktır



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 kâğıda yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) çizin. Önce sağ elinizle, sonra sol elinizle ve en sonunda da her iki elinizle aynı anda üzerinden çizimin 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 düşündüğünüzde bu egzersizi uygulayabilirsiniz. Uygulamayı gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. Bu çalışma, sağ ve sol görsel alanları çalıştırarak konsantrasyon gücünü artırır.



Tek İş Kuralı

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



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 düşündüğünüzde, o etkinliğe daha dikkatle odaklanarak, konsantrasyon gücünüzü artırmış olursunuz. Bu, size önceden kaçırdığınız detayları yakalama, gözlem gücünü artırma, yeni bakış açıları geliştirme olanağı sunar.



“5 Tane Daha” Yöntemi

Ders çalışma 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” okuyarak, Fen ve Teknoloji dersi ile ilgili soru çözmekten sıkıldığınızda “5 soru daha” çözerek 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.



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.



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.



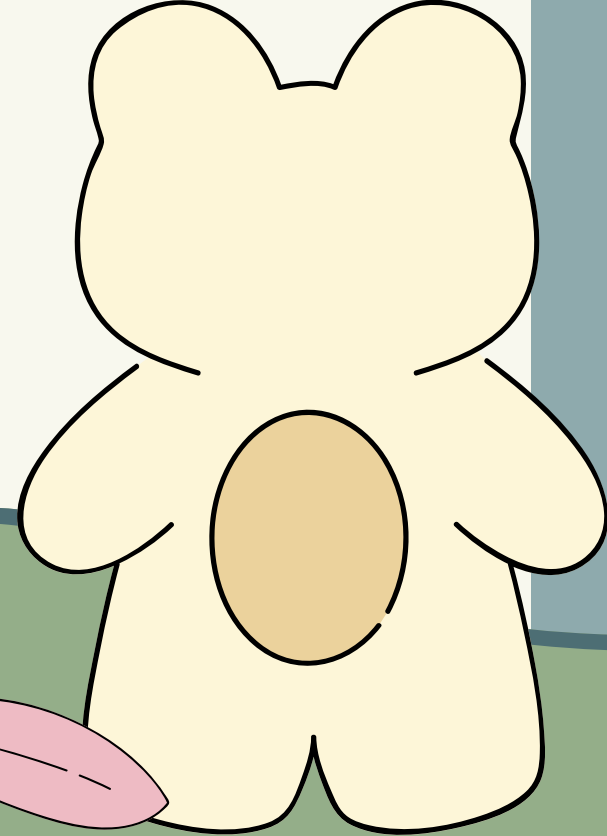
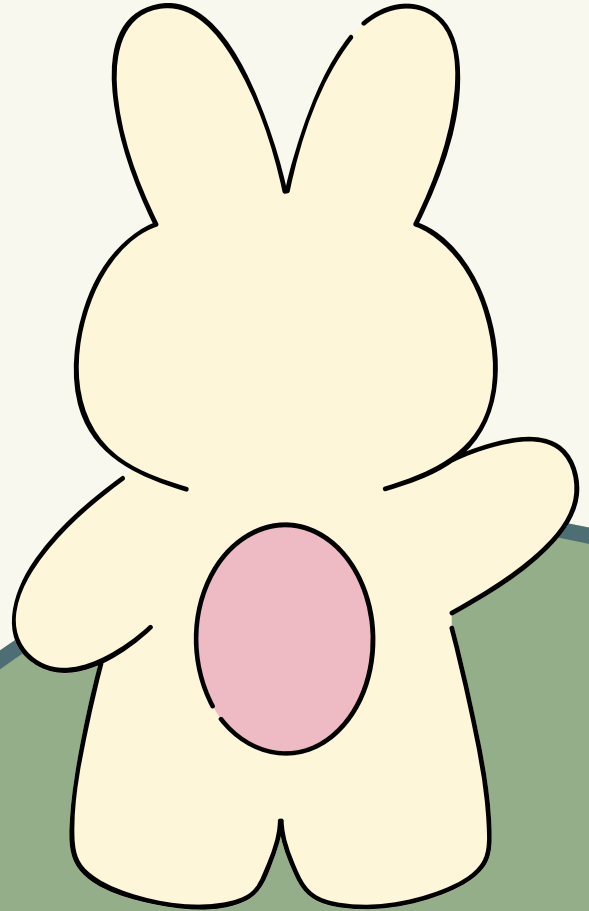
Gerçeklik Kuralı

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.



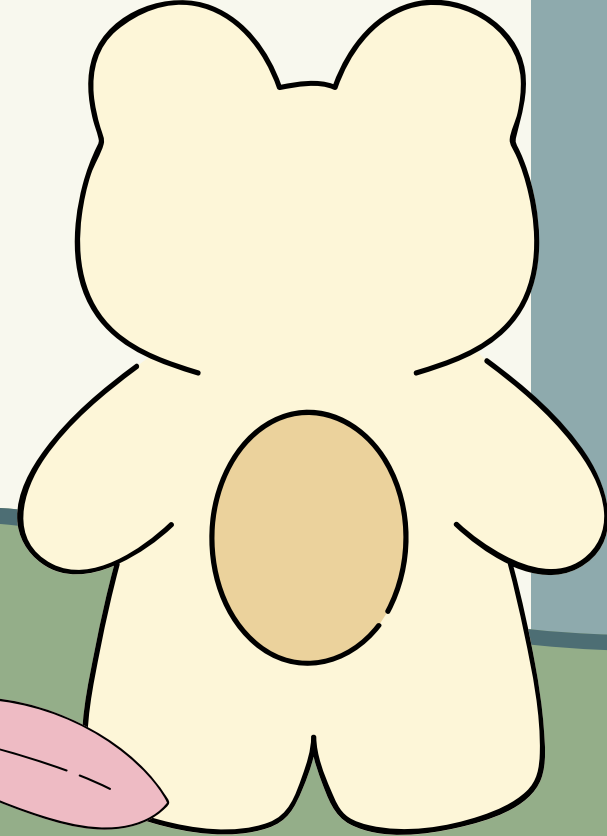
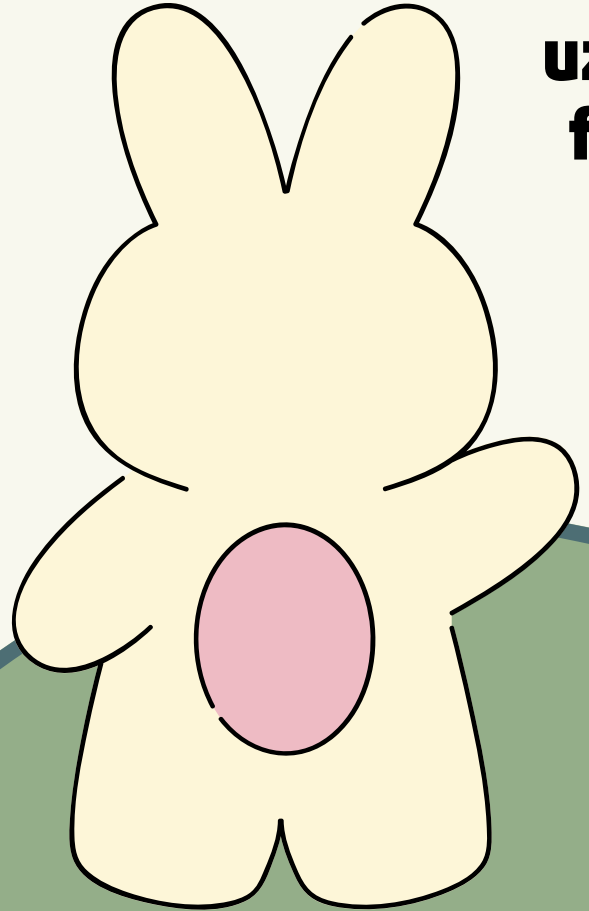
Ortam Kontrolü Kuralı

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.



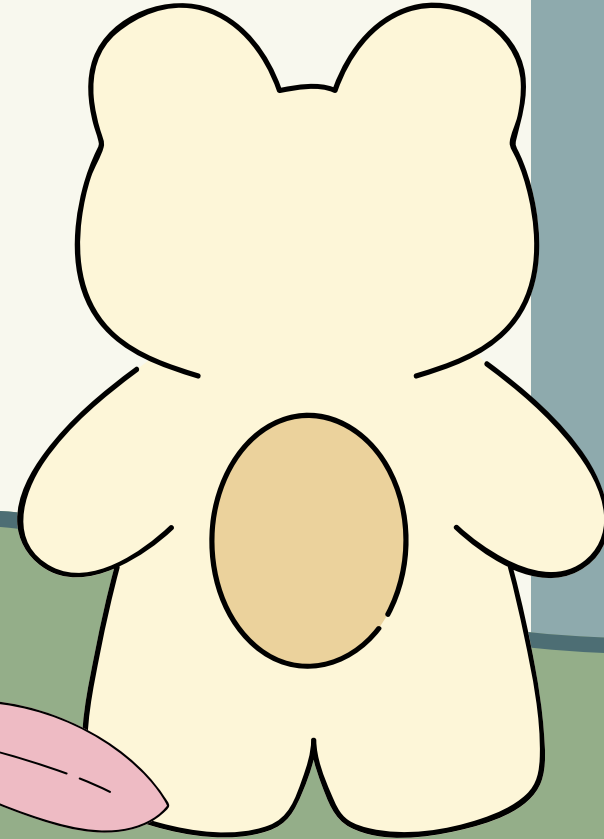
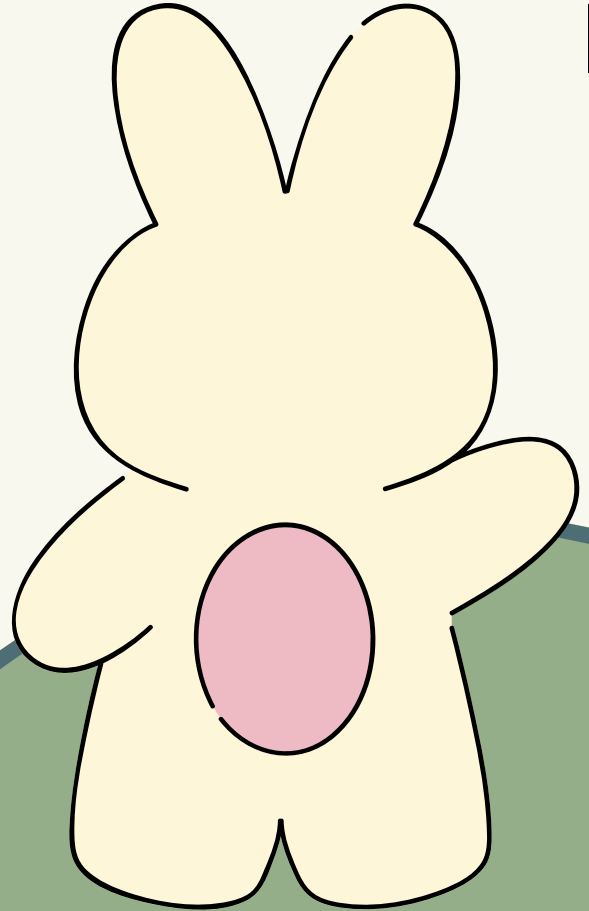
Nerede Kalmıştık Tekniği

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 öğretmenimizin anlattığı konuya odaklanamayız. Öğretmenin anlattıklarına odaklanmanız gerekirken; zihniniz 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, çalıştığınız konuya dön" demelisiniz.



Kontrol Çizelgesi Tekniği

Ders çalışırken veya soru çözerken kendinize bir kontrol çizelgesi 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.



Dinlediğiniz için teŖekkrler.

HAZIRLAYAN:BŖRA ÖZÇELEBİ
Kaynak:<http://bursa.meb.gov.tr/oges>

