

# KONSANTRASYON-DİKKAT



# KONSANTRASYON NEDİR?

Konsantrasyon bütün dikkatin bir noktaya toplanması ve algının en yüksek performansına ulaşmasıdır.



Konsantrasyon suresi kişiden kişiye değişebileceği gibi aynı kişide konu ve yapılan işe göre de değişiklik gösterebilir. Genellikle sevdiğiniz merak ettiğiniz onemsemiğiniz, yapabildiğiniz işlere daha uzun süre konsantre olabilirsiniz.

Derin konsantrasyon, dikkati hiğbir Şey üzerine yoneltmeden zihni bu sabit dikkat halinde tutmaktan ibarettir.

# Dikkat nedir?

Bir hedefe yönelik bilinçli algıya dikkat denir.





Dikkat dađılması konsantrasyonun bozulması sebebiyle çalıřma verimliliđinin dűřmesi; hem ders bařında geçen sűrenin uzamasına hem de zevk veren etkinliklere daha az zaman ayırmaya yol açar.

Verimli bir çalışmanın oluşabilmesi için olumsuz etkileyicilerin tesiri altında kalmadan çalışılan konuya dikkati verebilme konsantre olabilme ve yoğunlaşma becerilerinin kazanılması gerekir

***Ders çalışırken dikkati verememe Bir türlü konsantre olamama çok yaşanan sorunların başında gelmektedir. Buna neden olan faktörler genelde 3 şekilde oluşur***

Okurken çalışırken dinlerken zihinde konu ile alakalı veya alakasız görüntüler oluşur oluşan görüntüler alakasız olayları bizlere hatırlatır ve bir türlü konuya odaklanamayız Zihinde konu ile alakalı veya alakasız olumlu veya olumsuz iç konuşmalar sorgulamalar tartışmalar oluşur, iç konuşmalara takılıp kalırız ve bu durumda konudan kopar ve iç dünyamızda başka diyarlara gideriz

Okuduğumuz veya dinlediğimiz konuları iç dünyamızda yaşamaya ve hissetmeye başlarız hissettiğimiz duyguların çağrıştırdığı başka duygulara kapılıp gideriz



Dikkati çalışılan konuya verememek ve konsantre olamamak doğuştan gelen bir durum değildir. Konsantre olmak hayatın içinde yaşayarak öğrenilebilen bir beceridir. Bu gerçekten yola çıkararak, dikkatli olmak, konsantre olabilmek, çalışma verimi ve motivasyon, öğrenebilen becerilerdir



Dikkat konu üzerinde toplama bir alışkanlık kişi olduğuna göre bu alışkanlığı kazanabilmek için izlenecek belirli yollar vardır

Şimdi bu yolları inceleyelim



# Çalışma Amacının Belirlenmesi

- Öğrenmek amacı ile yapılan her işin kendine özgü belirli bir amacı bulunur. Amaçsız çalışma olmaz.
- Amaç, yapılan işin neden yapıldığını belirler.
- “Ben bu çalışmayı neden yapacağım” diyerek kendimizde sorduğumuzda bu soruya vereceğimiz yanıt o çalışmanın ne amaçla yapıldığını gösterir.
- Yaptığı işin amacını bilmek kişinin bu işi benimseyip ona sahip çıkmasına ve iş için kendisini güdülemesine



# Çalışma İçin Karar Verme

- Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl çalışacağını bilmeyen bir kişinin yapacağı çalışma için gerekli olan dikkate gösterebileceğini söylemek olanaksızdır. Çalışılacak konu üzerinde dikkatin toplanabilmesi için gerekli kararlar



Bu kararlar;

- Hangi ders daha önce çalışılacaktır?
- Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacaktır?
- Çalışmada kullanılacak araç gereçler nelerdir? vb. türdeki bütün soruların yanıtlarını vermeden çalışmaya başlamamak gerekir. Çünkü bu yapılmadığından belirtilen türdeki sorulara verilecek yanıtlarını çalışma sırasında aranması durumu ortaya çıkar ki bu tür bir kararsızlık çalışmanın gerektirdiği dikkatini gösterilmesine engeller.

# Konuya Merak Uyandırma

- Öğrencinin kendisini konuya vermesinde ona karşı merak duymasının ayrı bir önemi vardır. Gerçekle merak dikkati toplamayı sağlayan itici güçtür. Bir şey ancak merak edildiği oranda öğrenilir





# Çalışma Ortamını Düzenleme

- Çalışma ortamında dikkati toplamayı zorlaştıran fiziksel koşullar, çalışma için uygun duruma getirildiğinde dikkat, konuya daha kolay toplanabilmektedir. Öğrenme için en uygun fiziksel koşulları yaratmaya çalışmak dikkatin toplanabilmesi için gerekliliktir.
- Öncelikle çalışma uygun bir ışık altında yapılmalı ve ışık arkadan gelecek biçimde oturulmalıdır. Çalışma yeri çok sıcak olmamalı oda ısısı 20 C dolayında (ya da size göre çok sıcak sayılmayacak bir düzeyde) bulunmalıdır. Masanızın üzerinde çalışacağınız konu ile ilgili olmayan eşyalar yer almamalıdır.



## Sistemli Çalış

- Dikkati konu üstünde toplama kendi başına kazanılacak bir alışkanlık değildir. Bu aynı zamanda birçok alışkanlığın kazanılmış olmasını gerektirir. Bu alışkanlıklardan birisi de planlı çalışmaktır.
- Planlı çalışmak dikkatin konuya toplanmasına yardımcı olan bir alışkanlıktır. Planlı çalışma yolu ile kendinizi konuya daha kolay verebilirsiniz ve dikkatinizin hemen d çalışmada etkililik sü

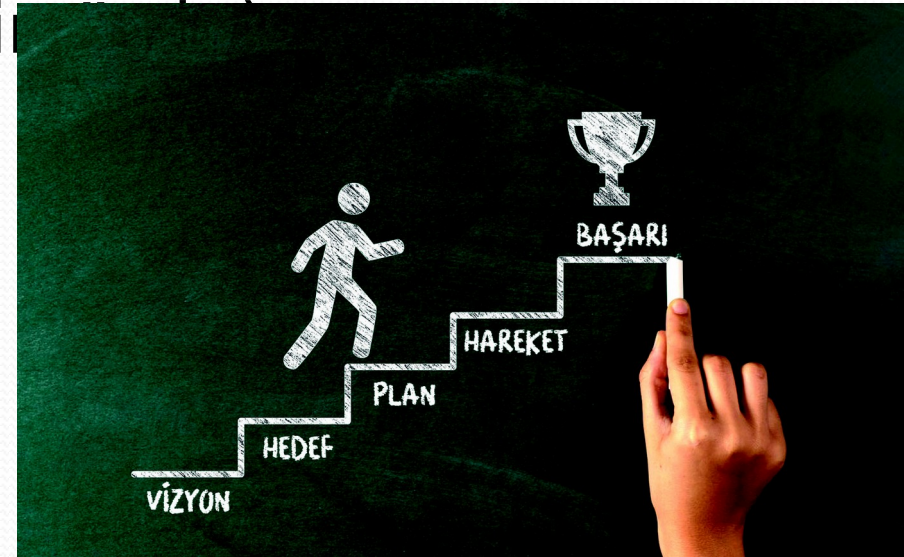


## Çeşitlilik Sağla

- Uzun süreli olarak, tekdüze biçimde sürdürülen bir çalışma konuya kendinizi vermenizi güçleştirir ve isteksizlik yaratır.
- Oysa dersin değişik teknikler uygulanarak çalışılması dikkatin dağılmasını önler, anlama ve kavramayı kolaylaştırır. Bu nedenle, çalışırken olabildiğince çeşitli çalışma teknikleri( okuma, yazma, anlatma vb) kullanılmalıdır.

# Hedef Belirle

- Çalışmaya geçmeden önce kendine erişilebilir bir “hedef” seç ve bu hedefi gerçekleştirmeden çalışmayı bırakma.
- Hedef doğrultusundaki bu tür bir çalışma kararlılığı, dikkati toplamada itici güç olacaktır. (“.... adet soru çözeceği”





# Kendine Güven

- Öğrencinin yaptığı çalışmaya kendini vermesi, her şeyden önce o işin üstesinden geleceği konusunda kendine güvenmesini gerektirir.
- Yetersizlik duyguları içindeki bir öğrencinin, başarı sağlamak için dikkatli bir çalışma ortamı içinde bulunması güçtür.
- Öğrenmenin temeli, dikkatin konu üstüne toplanmasına dayandığına göre; konuya kendini vererek öğrenen kişi, kendisine karşı bir özsaygı duygusu da geliştirmiş olacaktır.
- Genellikle bir işi başarma yolunda kendine güvenen bir kimsenin, bu işin gerektirdiği dikkate de



# Kendinizi Ödüllendirin

- Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizin ne ile ödüllendirileceğinizi planlayın.
- Ödül sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Sevdiğimiz bir yiyecek ya da içecek, yürüyüş yapmak, bir arkadaşınızla buluşmak gibi. Bu ödül büyük ve pahalı bir şey olmak zorunda değil, size keyif versin yeter.
- Bu yöntem, motivasyonunuzu, dolayısıyla konsantrasyonunuzu artırır.



Konsantrasyonu Artıran Besinler Tüketin( et, balık, tavuk, C vitamini, vb.)

- Herhangi bir vitamin eksikliği konsantrasyon sorununa yol açabilir.
- Demir eksikliği de konsantrasyonunuzu azaltır ve çabuk sinirlenen bir yapıya kavuşmanıza neden olur. Et, balık ve tavuk gibi demir içeren gıdalar konsantrasyonumuzu canlı tutar.
- C vitamini içeren besinler ve meyve suları da tercih edilmelidir. Bir bardak taze sıkılmış portakal suyu ya da limon sıkığınız siyah çay idealidir.

# Beden ve Zihin Dinlenmesini Sağlamak

- Beyin asla yorulmaz, ömür boyunca sürekli çalışır. Uyanıkken hayatımızı devam ettirmek için, uyurken vücuttaki yorgunluğu gidermek için sürekli çalışır, ölümlle birlikte beyin fonksiyonları durur. Beyin için gerekli olan besinlerin meyve, sebze, bal, et, süt..vb her çeşit besinleri dengeli olarak almalısınız.
- Sürekli aynı şekilde oturmak vücutta gerginlik oluşturur. Bunu önlemek için çalışma aralarında sürekli hareket edilmelidir.
- Dinlenmek çalışma motivasyonumuzu kaybetmeyecek tarzda olmalıdır.
- Spor, çeşitli dans, halk oyunları gibi fizik hareketleri vücudumuzun hareket etmesini sağlar ve vücudumuzu etkili bir şekilde çalıştırır.





# Duygusal Sorunları Çözme

- Duygularımız hayatımızı anlamlı hale getirmede çok önemlidir. İfade edemediğimiz duygularımız varsa bunu bir şekilde ifade etmeliyiz. Ergenlikte duygular gününbirlik değişim gösterdiği için gerçek sorunlarımız olup olmadığı konusunda kesin karar vermememiz gerekir. Duygularımızdan emin değilseniz anne, baba, kardeş, yakın dost ve arkadaşlarınız, güvendiğiniz kimseler, öğretmen, okul rehber öğretmeni gibi kişilerle konuşarak daha sağlıklı kararlar verebilirsiniz.



# Not Alma

- Bir Çin atasözü şöyle der; on defa okuyacağına bir defa yaz daha çabuk öğrenirsin.
- Bu sözden anlaşılacağı gibi yazı çok önemlidir. Ders notları, çalışma notları, analiz notları, tekrar notları gibi not çeşitlendirmeleri yapılabilir. Bunları bir şekilde biriktirirseniz çalışmalarınızda sizlere büyük destek sağlarlar. Bununla birlikte emekleriniz boşa gitmemiş olur.
- Sınıfta veya çalışarak öğrenme süreçlerinde önemli yerleri, hatırlaması güç konuları, istisna durumları, önemli formülleri not alarak çalışırsanız başarı kendiliğinden gelmeye başlayacaktır. Önemli olan ezberlemenin değil, anlamamız, anladıklarımızı kullanmanızdır. Ezberlenen, kullanılmayan bilgiler unutulmaya mahkumdur.



# Özetle

- Konsantrasyonunuzu artırmak için sosyal, psikolojik, sağlık, duygusal problemlerinizi çözünüz.
- İyi çalışma ortamı, planı, çalışma teknikleri oluşturarak çalışınız.
- Zaman zaman çeşitli fizik hareketleri ile rahatlayınız.
- Kendinize önem ve sağlayınız.



- Hedeflerinizi yazı ile ifade edip altına imzalayınız.
- Çalışma grupları oluşturarak paylaşımlarda bulununuz.
- Anlamadığını durumları öğretmenlerinize ve bilen arkadaşlarınıza sorunuz.
- Yakın çevrenizde her zaman olumlu iletişim kurarak onların desteğini almaya çalışınız. İyi niyetlerinizi; sürekli olumsuz davranan, sizin varlığınızı tehdit eden davranış ve kişilerden uzak durunuz.





SUNUMUMUZ BİTTİ  
TEŞEKKÜRLER...

DANIŞMAN

ÖZDER

PSİKOLOJİK

BERNA