

“DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİSTİRME”

Üsküdar Ahmet Yüksel Özemre BİLSEM
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Oğuzhan YAVUZ&Ömer GÜMÜŞOĞLU

Biz bir aileyiz,
Biz iyi bir takımız!

DİKKAT NEDİR?

Dikkat, zihinsel çabanın duysal veya zihinsel olaylara yoğunlaştırılmasıdır. Dikkat zihinsel enerjinin beynimiz içinde dağılımını kontrol eder. Böylelikle başladığımız işi bitirir ve gün içinde tetikte kalırız. Örneğin bir çocuğun matematik öğretmenin sorduğu soruya odaklanabilmek için o akşam davet edildiği partiyi düşünme isteğine direnme yeteneği dikkatin bir örneğidir.

Dikkat; duygularla düşünceyi bir nokta üzerinde toplama, uyanıklık hali olarak tanımlanmaktadır ve öğrenmenin en önemli unsurlarındandır. Dikkat aşağıda sıralanan bileşenleri kullanarak sonuca ulaşmaya çalışır.

- ❖ Uyanık kalma, aktif olma,
- ❖ Belirli bir işe başlayabilme,
- ❖ Belirli bir işi sürdürme
- ❖ Kendini kontrol edebilme,
- ❖ Öncelik belirleme,
- ❖ Önemli olanı seçebilme,
- ❖ Sıraya koyma,
- ❖ Planlama, düzenleme yapabilme,
- ❖ Zamanı ayarlama.

konusunda



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 ayırmaktan 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.

Dikkat, öğrencinin öğrenme sürecinin yanında;

- ❖ Davranışlarının şekillenmesinde,
- ❖ Algılamasında,
- ❖ Hatırlamasında,

- ❖ İletişim kurmasında,
- ❖ Problem çözmesinde ve diğer bilişsel alanlarında da önemli bir role sahiptir.

Dikkat sürecini etkileyen bir dizi psikolojik, çevresel ve sosyal değişkenler söz konusudur. Başarılı olmak için dikkat dağıtıcıların farkında olunması ve bunların kontrol altına alınması son derece önemlidir.



DİKKATİ DAĞITAN UNSURLAR

Dışsal Sebepler

Çalışma ortamında **telefon, tablet, TV, bilgisayar, afiş, poster, müzik, düşük ve yüksek oda sıcaklığı, ses vb.** uyarılar dikkat dağıtan dışsal sebeplerdir.

İçsel Sebepler

- ❖ Açlık, yorgunluk ve uykudan kaynaklanan 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, alginın birçok uyarı arasında belli bir uyarana yönelirken, diğer uyarıları ihmal etmesi durumudur.

Sınıfta öğretmen bir konuyu anlatırken çevremizdeki pek çok uyarı tarafından kuşatılırız. Örneğin; arka sıradan silgi isteyen arkadaşımızın sesi, kantinden gelen tost kokusu, okul bahçesinden gelen çocuk sesleri gibi... Tüm bu uyarıcılara birde bizim içsesimizi ve iç konuşmalarımızı eklersek durum içinden çıkılmaz bir hal alır. Tüm uyarıcılar arasında dikkatimizi öğretmeninizin anlattığı konuya odaklamaya çalışmak ciddi gayret gerektirir.

DİKKATİ ARTIRMAK İÇİN ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER

- ❖ Geleceğinize ilişkin amaç ve hedefler oluşturun
- ❖ Kendinizle konuşun (İçsel Konuşma)
- ❖ Ölçme ve değerlendirmeyi doğru yapın
- ❖ Ders esnasında ki kopmaları önlemek için derse ön hazırlık yapın
- ❖ Başladığınız işi bitirin
- ❖ Yeterli ve dengeli uyuyun
- ❖ Çalışma ortamını çeldiricilerden arındırın





- ❖ Konuyu öğrenirken, test çözerken önemli yerlerin altını çiz, fosforlu kalemler kullanarak üstünden geçin, not alın ve özet çıkarın
- ❖ Öğrendiğiniz konu ile ilgili kendinize soru sorun
- ❖ Dikkatinizi etkili kullanmak için zaman planı yapın
- ❖ Dikkat sürenizi geliştirmek için antrenmanlar yapın
- ❖ Doğru dinlenme aralıkları ile çalışın
- ❖ Enerjinizi doğru zamanda ve doğru dozajlarda kullanın
- ❖ Aktif dinleme becerinizi geliştirin
- ❖ Kişisel sorunlarınıza çözüm arayın

DİKKATİ ARTIRMA KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER



- *Çocuğunuz için ev ortamını düzenleyin
- *Çocuğunuz için çocuğunuzla birlikte plan yapın
- *Çocuğunuzun hedef belirlemesine yardımcı olun
- *Çocuğunuzun kontrol listesi oluşturmasına yardımcı olun
- *Çocuğunuzun eksikliklerine kulak verin
- *Çocuğunuzun çalışma planı yapmasına yardımcı olun
- *Çocuğunuzun dikkatini geliştirebilecek etkinliklere katılımını sağlayın
- *Spor yapması için motive edin
- *Rol model olun
- *Çocuğunuza farklı araştırma ve çalışma ortamlarını tanıtırın
- *Dikkati geliştirici oyunlar oynayın

*Dergi, gazete ve gazetelerin eklerinde “farklılıkların bulunması”, “kelime avcılığı”, “sayı avcılığı” gibi bulmacalarla ilgilenmesi için özendirin.

*Sınav dönemlerinde hayatınızı çocuğunuza göre planlayın.

*Aile içi iletişim çatışmalarını kontrol altına alın.

*Çocuğunuzla ilgili değerlendirmelerde gerçekçi olun.

*Tıbbi ve psikolojik değerlendirme konusunda profesyonellerden destek alın.

ETKİNLİK 1: Tabloya bakın ve Renkleri söyleyin, Kelimeleri Deği!

SARI

MAVİ

TURUNCU

SİYAH

KIRMIZI

YEŞİL

MOR

MAVİ

SİYAH

TURUNCU

YEŞİL

SARI



DİKKATİ GELİŞTİREN TEKNİKLER

Dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde veya uzun süreli dikkat gerektiren çalışmalara ön hazırlık yapmak için aşağıda kendinize uygun olabileceğini düşündüğünüz tekniklerden faydalanabilirsiniz.

“Gitme, Buraya Gel” Tekniği: Ders çalışma 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” 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.

Kelime Arama Çalışması: Ders çalışırken dikkat ve odaklanmada sorun yaşadığınızda, belirli bir süre içinde (örneğin 2 dakika) önceden belirlediğini 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 nesnelere 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 kullanabileceğini 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 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 düşündüğünüzde bu egzersizi uygulayabilirsiniz.

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 zihninizi sıkılma noktasını bilinçli olarak kontrol edip, etkinliği sürdürmek için zihinsel çabayı artırır. 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 (içerisini 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; 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.

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.

ETKİNLİK 2: Resimde kaç tane hayvan görüyorsunuz?



**Kaç hayvan
görüyorsunuz?**