



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE



Sevgili Öğrencilerimiz,

Odağınızı sürdürmekte güçlük yaşadığınızda veya uzun süreli dikkat gerektiren çalışmalara ön hazırlık yapmada kullanabileceğiniz bazı teknikleri bu bültende sizler için derledik. Bültene ek olarak bu linkte bilişsel becerilerinizi güçlendirmede yararlanabileceğiniz Okulumuz Destek Eğitim Bölümü tarafından hazırlanan “Ortaokul Bilişsel Beceri Destekleme Çalışmalarını” da bulabilirsiniz.

Kendinize uygun olabileceğini düşündüğünüz tekniklerden ve kitapçıklardan faydalanmanızı dileriz.

Sevgilerimizle,

Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü



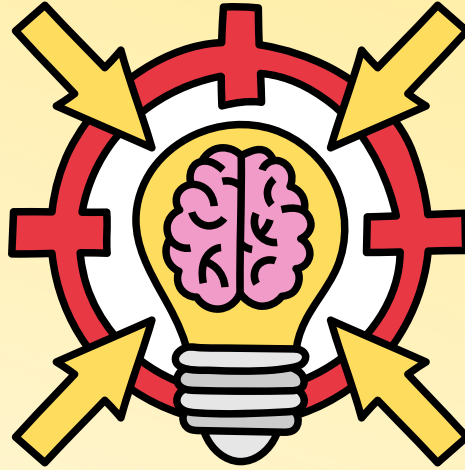
 **Vehbi Koç Vakfı**



DİKKAT NEDİR?

Dikkat, kişinin belirlenen uyarıcılara odaklanması ve diğerlerini dışarda bırakmasını içeren zihinsel bir süreçtir. Dikkat kişinin istenilen, duyulan ve görülen şeylere seçici olarak odaklanmasını ve ilgili olmayan sesler ve işaretler tarafından oyalanmaya direnç göstermesini sağlar. Kişinin dikkatini toplayabilmesi için aşağıdaki üç dikkat alanı birlikte çalışır.

- Odaklanma dikkati, bir şeyin üzerine doğrudan konsantre olmakla ilgilidir.
- Seçici dikkat dikkatin başka yöne çelinmesine karşı direnci içerir.
- Sürdürülen dikkat beklenen sürede odaklanmayı devam ettirilebilmektir.





DİKKAT ve KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

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

Dikkatinize “Gitme, Buraya Gel” Komutu

Ders çalışmaya başladığınızda aklınıza başka bir düşünce veya yapılacak başka bir şey gelebilir. Bunlar film izlemek, cep telefonu kullanmak, müzik dinlemek olabilir. Böyle bir durumda, “Hiçbir yere gitme, buraya gel” diyerek odaklanmaya çalışabilirsiniz. Çalışacağınız derse odaklanmaya çalışıp, konunun başlığını ve konu hakkında kendinize sorabileceğiniz soruları gündeme alabilirsiniz. Özetle, dikkatinizi ilgilendiğiniz konuya yoğunlaştırmaya çalışın.

Bir Noktaya Odaklanma Etkinliği

Ders çalışmaya başlamadan önce, bir noktaya yoğunlaşarak “dikkati odaklama” çalışması yapabilirsiniz. Herhangi bir nokta, seçtiğiniz bir cisme odaklanıp zihninizi odaklanma üzerine yoğunlaştırabilirsiniz. Dilerseniz masanıza oturup, elinize kalem alıp kalem ucuna 30 saniye süreyle gözler tek noktaya kilitlenmiş olarak bakabilirsiniz. Bu uygulama ders çalışmaya başlarken yapılabileceği gibi bazen dikkatin dağıldığı zamanlarda da yapılabilir.

Kelimeyi Bul Çalışması

Odaklanma sorunu yaşadığınız zamanlarda önceden belirlediğiniz bir metin içinde çok geçen kelimeleri bulmaya çalışabilirsiniz. Kendinize 2 dakika süre verin, çok geçen kelimeyi sayın. Verilen süre içerisinde kaç kelime bulduğunuzu bir deftere yazın. Bu tarz çalışmaları yalnızca bir metinde değil rakam, cisim, sözcük listeleri yapıp sayarak oluşturabilirsiniz.

Benzerini ya da Farklıları Bul

Metinlerde kelime avcılığı, gizlenmiş nesnelere bulma, bulmaca çözümleri gibi etkinliklerin yapılması dikkatin artırılmasında etkilidir. Dikkat egzersizleri kitapçıklarında bu tarz çalışmalara sık rastlarsınız.





DİKKAT ve KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

Düşünmemek diye bir şey var mı?

Zihnimize dikkatimizi dağıtabilecek düşünceler sıklıkla gelebilir. Bu anlarda bu düşünceleri kontrol etmeye çalışmak ya da düşünmemeye çalışmak işe yaramayacaktır. Kendinizi bu şekilde şartlamaya çalıştığınızda düşünmek istemediğiniz konuyu daha çok düşündüğünüzü görürsünüz. Örneğin “Şimdi telefonumu düşünmeyeceğim” diye düşündüğümüzde şüphesiz hemen aklınıza telefonla vakit geçirmek gelecektir. Bu durumda bazen dikkatinizin dağılabileceğini bilerek, sorumluluğunuza odaklanıp “gitme,buraya gel” ve” yaptığım işe odaklanacağım, hadi ” diyerek geri dönebilirsiniz.

Sonsuzluk İşareti

Sonsuzluk işareti veya yana yatık “8” olarak ifade edilen bu teknik, odaklanma için kullanabileceğiniz bir kolaylaştırıcıdır. Büyük bir kağıda yana yatık 8 (sonsuzluk işareti) çizin. Çizdiğiniz bu işaret üzerinden sağ ve sol elinizle kalemle geçin. Ardından bu işareti kağıtta küçültmeye başlayarak çizin. Kağıt olmadığı durumlarda aynı uygulamayı elinizle yapabilirsiniz. Gözleriniz açık ya da kapalı olabilir. Bu uygulama sağ ve sol görsel alanları çalıştırır, odaklanmayı artırır.

Tek İş Kuralı

Yaşadığımız hayat ve yoğunluklarımız bazen bizi birçok işi aynı anda yapmaya itebiliyor. Ancak uzmanlar bunun doğru olmadığını ve verim almak için tek iş kuralı getirmemiz gerektiğini savunuyor. Yapılacaklar listesinde işlere tek tek odaklanın. Belli bir zaman diliminde ne yapmanız gerekiyorsa başlayın ve onu bitirin. Böylelikle dikkatiniz dağılmaz, öğrenme kaliteniz artar.

İlk ve Son kez Tekniği

Yapacağınız çalışmayı ilk ve son kez yapıyormuş gibi düşünerek çalışmaya başlamanız odaklanmanızı arttıracaktır. Çalışmaya daha çok dikkate almanız, detayları yakalamanızı ve yeni bakış açıları geliştirme olanağı sunar. Konsantrasyon gücünüz artacaktır.





DİKKAT ve KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

“3 Tane Daha”

Çalışma sürecinizde sıkılmaya başladığınızda kendinize küçük hedefler sunun. Bu yöntemle az görünen hedefi gerçekleştirip, çalışmaya devam etme gücünüzü arttırabilirsiniz. Örneğin soru çözmekten sıkıldıysanız “3 tane daha” deyin ve devam edin. Kitap okuma, konu başlığı, soru çözmek gibi alanlarla bunu rahatlıkla uygulayabilirsiniz. Zihninizin sıkılmaya başladığını hissettiğinizde bu yöntemi bilinçli olarak uygulayabilirsiniz. Bu uygulama spor, müzik ve sanatla ilgili alanlarda da kullanılabilir.

Düşünmeyi Düşünme Saati

Çalışma yaptığınız zamanlarda sizi meşgul edebilecek düşünceler için ayrı bir zaman belirleyebilirsiniz. Örneğin ders çalışırken aklınıza arkadaşlarınız ile ilgili bir konu geldi, bu konuyu bir kağıda not edin ve düşünme saatine erteleyin. Düşünme saatini kendi ihtiyacınıza göre belirleyebilir, bu saatleri duygusal problemler, arkadaş ilişkileri, yapmak istedikleriniz vb. düşünerek geçirebilirsiniz. Böyle bir uygulama, zihninizin diğer sorunlarla dağılmasını önler, rahatlatır. Böylelikle yapmanız gereken işe odaklanır, farklı düşüncelerinizi düşünme saatinize erteleyebilirsiniz. Örneğin: yatmadan önce 21:00 / 21:30 saatleri arasını düşünme saatim yapacağım ve not aldığım konuları düşüneneğim.

Kendinizi Ödüllendirin

Ders çalışma sürecinize başlamadan önce sonrasında ne yapacağınızı, kendinize nasıl bir ödül koyacağınızı planlayın. Ödül size iyi gelen, rahatlatılabilecek her şey olabilir. Sevdiğiniz yiyecek, içecek, spor, arkadaşınızla buluşmak vb. Etkinlikler motivasyonu arttırabilir.

Gerçekliğe Dikkat

Ders çalışmaya başlamadan önce hangi konuyu tamamlayacağınız ya da çalışacağınız konusunda gerçekçi olun. Hangi bölümlere ne kadar zaman ayıracaksınız? Soru mu çözeceksiniz yoksa konu tekrarı mı yapacaksınız? Tüm bunları değerlendirin.





DİKKAT ve KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

Çalışmaya Uygun Ortam Oluşturun

Sizi rahatsız edecek ya da dikkatinizi dağıtabilecek bir ortamda değil, uygun ışık, ses, ısı ve uyaransız bir ortamda çalışma planlayın. Ders çalışırken dikkatinizin bölünmemesi için çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince en aza indirin.

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 hayallere dalıyor, kopuşlar yaşıyorsanız anlatılan konuya odaklanmanız zorlaşır. Örneğin öğretmenin anlattıklarına odaklanmanız gerekirken; zihniniz birden yaz tatilinde gittiğiniz 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.





KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

DİKKAT ve KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

Dikkati desteklerken aşağıdaki öneriler faydalı olacaktır;

- Dikkatini geliştirmek için modellerden faydalanmak ve strateji öğrenmek.
- Kendi kendinize kullanacağınız sözlü komutları öğrenmek (tamam, dikkatini düşürme, soru hakkında ne düşünüyorum) (iç ses).
- Sadece ihtiyacınız olan materyali çıkarmayı, gereksiz materyalleri ortadan kaldırmayı öğrenmek.
- Kendinizi organize edebilmek için ajanda vb. Kullanmayı öğrenmek
- Yanıt vermeden önce durup düşünmeyi öğrenmek.
- Odanızdaki oyuncak/ eşya, ders çalışma ortamınızdaki masa üzerindeki materyal sayısında düzenleme ve sadeleştirme yapmak.

NOT: Verimli ders çalışma alışkanlıklarınızı gözden geçirmek için Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü tarafından hazırlanan “**Verimli Ders Çalışma Kontrol Listesi**”nden faydalanabilirsiniz.

Kaynakça:

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü - Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Bilgilendirme Bültenleri - Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Etkinlikler

Yrd. Doç. Dr. Tamer Ergin'in PASS Müdahale Programı Notları

www.orgm.meb.gov.tr

 **Vehbi Koç Vakfı**

