

ÇALIŞMAYA KONSANTRE OLMASINI ÖĞRENMEK

*Kavramak için görmek,
Görmek için dikkatle bakmak*

"Ders çalışırken canım sıkılıyor, dikkatimi bir konu üzerinde yoğunlaştırıyorum, bir süre sonra başka şeyler düşündüğümü fark ediyorum, çalıştığım, iyi öğrendiğimi düşündüğüm konuları bir süre sonra hatırlayamıyorum ya da konu ile ilgili bir soru ile karşılaştığımda çözemiyorum" türünden yakınmaları bir çok öğrenciden duyarız. Bu tür yakınmalar bir çok öğrenciden, öğrencinin konsantrasyon (dikkat yoğunlaştırma) ile ilgili bir takım yanlışları olduğunun göstergesidir.

Bu gün öğrendiğiniz bir konuyu bir yıl sonra hangi ölçüde hatırlayacağınız, büyük ölçüde o konuya çalışırken bugün ne kadar konsantre olduğunuz ile yakından ilgilidir.

Bu anlamda aklımızı bir fotoğraf makinesine benzetebiliriz. Eğer fotoğraf makinenizi görüntüye net olarak alacak şekilde ayarlar ve sıkı tutarsanız, iyi, belirli ve ayrıntılı bir resim alabilirsiniz. Ancak bu koşullar yerine gelmemişse resim bulanık çıkacak ve ne filmin banyosunda ne de baskısında yapılacak hiçbir ustalık resimdeki bozuklukları gideremeyecektir. İşte bunun gibi zihninizi ne kadar zorlarsanız, ne kadar yorsanız, çalışırken hafızanıza iyi yerleştirmemiş olduğunuz bilgileri toparlayıp çıkarma olanağını bulamazsınız.

O halde ne yapmalıyız? Bir konu üzerinde dikkatimizi yoğunlaştırmak için ne yapmalıyız?

Konsantre olmak öğrenilebilen bir beceridir. Bunun için dikkat edilecek bazı noktalar vardır.

KONSANTRASYON İÇİN ÖNCE KESİN BİR AMAÇ BELİRLENMELİ

Kişinin çalışacağı konular üzerinde konsantrasyonun yüksek olması, kendini motive edebilmesi ile doğrudan ilgilidir. Kendini iyi derecede motive edebilmek ise severek, benimseyerek belirlediği bir amaçla mümkün olur.

Bunun için amaç belirlemeden bir çalışma yapmak yerine sonunda ulaşmak istediğiniz, hedeflediğiniz amaç doğrultusunda bir çalışma yapmak motivasyonunuzu, dolayısıyla da konsantrasyonunuzu olumlu etkileyecektir.

KONSANTRASYON İÇİN TAM BİR KARARLILIK GEREKİR

Konsantrasyon öncelikle tam bir irade ister. Hiç kuşkusuz konsantrasyon sorununun temeli işin başlangıcındadır. Bu gerçek size istek ve cesaret vermelidir. Daha işin başında işe tüm ilgi ve özeninizle sarılmalısınız. Çok geçmeden konsantrasyonu bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

KONSANTRASYONU CANLI TUTABİLMEK İÇİN ÇALIŞMAYA ÇEŞİTLİLİK GETİRMEK ŞARTTIR

Zihnimiz için belli bir süreyi aşınca bu konu üzerindeki konsantrasyonu sürdürmek genellikle zordur. Çünkü zihnimiz monoton bir çalışma düzeninde farklı şeylerle meşgul olmaya başlayacaktır. Onun için çalışmamıza çeşitlilik getirmekte fayda vardır. Bu aşamada *çalışmaya çeşitliliği nasıl getirebiliriz?* Sorusu aklınıza gelecektir.

Bunun için önce öğrenilmekte olan konuya değişik açılardan bakmayı ve konuya değişik yerlerden yaklaşım yorum getirmeyi öğrenmelisiniz.

Örneğin bir ders için ayırdığınız çalışma süresini tekrar etme, not alma, test çözme, dinlenme, çalışma vb. gibi bölümlere ayırın. Kendinize sorular üretin, önceki konularla, günlük yaşantıyla bağlantı kurarak, konudan ayrılmadan yorum yaparak, dikkatinizi dağıtmayacak bir çeşitlilik oluşturun. Bunu yaparsanız rehavetten ve sıkıcılıktan kolayca uzak kalacağınızı unutmayın.

PLANLI ÇALIŞMA KONSANTRASYONA KATKIDA BULUNUR

Çalışmayı, olanakların elverdiği ölçüde günün aynı saatlerinde ve aynı yönde sürdürmekte yarar vardır.

Bunun için ortamsal koşullarınızı dikkatinizi dağıtabilecek uyarıcılardan (müzik, tv, telefon, gürültü vb.) ayıklamak gerekir. Uygun dinlenme aralıkları ile sıraya koyduğunuz ders ve konuları çalışmak konsantrasyonu olumlu etkileyecektir.

KONSANTRASYON AKLIN DAĞILMASINI ÖNLEME SANATIDIR

Çalışma için ayırdığınız süre içinde çalışmanıza katkıda bulunmayacak düşünce ve uğraşlara vakit harcamayınız. Kendi kendinize çalışmalarınızın sonucu olarak elde etmeyi amaçladığınız hedefi, sürekli hatırlayarak duygularınızın etkisinden kurtulup gerçekten önemli olanı seçiniz. Örneğin, ideali mühendislik alanında başarı kazanmak olan bir öğrenci ders çalışmaya oturduğunda bu idealini gerçekleştirme konusunda ona yarar sağlamayacak düşünce ve davranışlar içine girdiğini farketmişti anda bunları daha sonraya erteleyip, idealine uygun çalışmalara öncelik vermeyi bilmelidir.

KENDİ KENDİNİZE RANDEVU VERİN

Belli bir çalışmayı belli bir günde, belli saatlerde sürdürmek üzere kendi kendinize randevu verin. Bu saatleri sadece bu amaçlar için bırakınız ve sizi engelleyecek başka herhangi bir yükümlülüğün kaçınınız.

KONSANTRASYONUN KOLAY VE MÜMKÜN OLABİLMESİ İÇİN BEDENİN VE ZİHNİN YETERİNCE DİNLENMESİ GEREKİR

İdeal bir konsantrasyon için yorgun olmamak gibi çok fazla dinlenmiş olmamaya da dikkat etmelidir. Çünkü yorgunluk nasıl dikkati olumsuz yönde etkileyen bir faktör ise, çok fazla dinlenmiş olmak da uyku ve rahaveti getireceğinden yine dikkati olumsuz etkileyen faktörlerden biridir.

ÇALIŞMALARINIZDA BİTKİNLİĞİ ÖNLEYİN

Bitkinlik, uzun süren sıkı bir çalışmanın sonucu olarak yavaş yavaş vücuda yerleşir. Uykusuzluk, aşırı duyarlılık, sinirlilik, bütün çalışmalarınıza karşın yine de çalışmalarınızda her şeyin ters gittiği düşüncesi gibi düşünceler bitkinliğin belirtileri olabilir.

Bitkinlik ve kendinize güvensizlik sizi böylesine sardı mı dinlenmeye ihtiyaç doğmuş demektir. Böyle bir ruh halinde yapılan çalışma zarar getireceğinden çalışmalara ara verip bir süre dinlenmek yerinde olacaktır.

DERİN BİR KONSANTRASYON SAĞLAMAK İÇİN KAFANIZI DOLDURAN BÜTÜN DUYGUSAL SORUNLARIN ETKİSİNDEN KURTULMAK GEREKİR

Duygusal sorunları zihinden kovmak gerçekten zordur ve irade ister. Yapılacak en akıllıca iş bu duygularla yüzleşip onları tanımak, onların orada olduklarını bilmek ve öncelikle onlardan kurtulmak için önlemler geliştirmektir.

Uzun süren duygusal sorunlar çalışmalarınızı iyice yıkabilir. Buna siz izin vermemek için gerekirse etrafınızda size yakın olan kişilerle (ana-baba, rehberlik servisi, ailede veya diğer çevrede fikirlerinize güvenebileceğiniz başka biri gibi) konuşarak rahatlayabilir gerekirse bu sorunlardan korunmak için öneri alabilirsiniz.

KENDİNİZE GÜVENİN

Konsantrasyonda başarılı olmanız düşüncelerinizi yönlendirmedeki başarınıza bağlıdır.

Düşüncelerinizi, sınavlarda başarıyı nasıl elde edeceğinize, bunun üstesinden nasıl geleceğinize yöneltmeniz gerekir. Bu konuda "eğer" lere yer vermeyiniz. Kendinizden kuşkulanan sorunlarınızı artırır. Oysaki kendinize güveniniz sorunlarınızı azaltır.

KALEM VE KAĞIDIN GEREKTİRDİĞİ GİBİ KULLANILMASI (NOT ALMAK) KONSANTRASYONLU ÖĞRENMENİN EN ETKİN YÖNTEMLERİNDEN BİRİDİR

Konsantrasyon sadece çalışırken söz konusu değildir. Dersi dinlerken de konsantrasyona ihtiyacınız vardır. Dersi dinlerken dikkat edeceğiniz noktalar çalışırken dikkat edeceğinizden çok farklı değildir. Bir konunun anlatımını dinlerken dikkatiniz o konuda olmalı, başka şeyler düşünmemelidir.

Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümlerin farkında olmalı ve bir bütünü not etmeye çalışmaktansa konunun özüne yönelik notlar almaya , başka şeyler düşünmemelidir.

Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümlerin farkında olmalı ve bir bütünü not etmeye çalışmaktansa konunun özüne yönelik notlar almaya özen gösterilmelidir. Dersi dinlerken de, çalışırken de beş duyu organını kullanacak şekilde araç gereçten yararlanmak, önemli yerleri not etmek, konunun önemli kısımlarını zihnimizde yer etmesine yardımcı olacaktır.