

# ÖĞRENMEDE DİKKAT

SULTANBEYLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## DİKKAT NEDİR?

Bir şeyi öğrenmek için gösterilen zihinsel çabaya dikkat diyoruz.

\*Dikkati konu üzerinde toplamadan çalışmada direnmek boşuna zaman kaybıdır. Çünkü dikkat olmadan öğrenme olmaz.

\*Dikkat doğuştan değil; alıştırmalar ile kazanılan ve geliştirilen bir alışkanlıktır. Dikkat süresi her birey için ayrıdır.

\*Kısa süreli de olsa dikkatli bir çalışma, saatlerce süren dikkatsiz bir çalışmadan daha verimlidir.

## DİKKAT DAĞITAN BAZI ETKENLER:

\*Önemsiz soruların zihni meşgul etmesi

\*Duygusal sorunların olması

\*Çalışırken gereksiz ayrıntılara takılma

\*Ortamın gürültülü olması veya tv, telefon vb uyaranların varlığı

\*Kendine güven eksikliği

\*Bilgilerin karışık ve sistemsiz öğrenilmeye çalışılması

## DİKKAT TOPLAMA YÖNTEMLERİ

Çalışmak için önce planlamanızı yapmalısınız:

\*Hangi ders daha önce çalışılacak hangi yöntemlerle çalışılacak vb. sorulara cevap bulduktan sonra çalışmaya başlayın.

\*Çalışma öncesi hem vücut hem zihin olarak yeterince dinlenmiş olun.

\*Çalışma amacınızı belirleyin. Çalışırken bir amacınız varsa derslerinizi daha iyi benimseyip dikkatinizi daha kolay yoğunlaştırabilirsiniz.

\*Çalışacağınız konuya merak duyun. Bir şey ancak merak edildiği oranda öğrenilir.

\*Çalışma ortamınız düzenleyin. Sessiz bir ortamda masanızın başında -müzik dinlemeden- çalışarak dikkatinizi toplayabilirsiniz.

\*Bir program dahilinde ve sistemli çalışın.

\*Bir hedef saptayın. Eğer gerçekçi hedefler belirler ve gerçekleştirirsek; bu başarıma duygusu daha çok motive edecek ve dikkati toplamaya yardımcı olacaktır.

\*Kendinize güvenin. Kendine güven, öncelikle o işi başaracağınıza inanmaktan geçer!