

DİKKAT GELİŞTİREN TEKNİKLER

1- POMODORO TEKNİĞİ

* GÜNLÜK YAPILACAKLAR LİSTENİ HAZIRLA!

Gün içinde yapacağın tüm işleri listene ekle. (Her bir 25 dakikalık periyotla)

* SAYACINI 25 DAKİKAYA AYARLA!

Bu teknikle yapılacak işler 25 dakikalık zaman dilimlerine ayrılmalıdır.

* 25 DAKİKA BOYUNCA YALNIZCA BİR İŞE ODAKLAN!

İşi yaparken dikkatini dağıtacak tüm unsurları uzaklaştırmalısın.

* 25 DAKİKA SONUNDA 5 DAKİKA MOLA ZAMANI!

Molan boyunca zihnini boşaltmak için istediğini yapabilirsin. Molan bittiğinde 1 pomodoroyu tamamladın. Listene işaret koymayı unutma.

* İŞİNE TÜM ODAĞINLA GERİ DÖN!

Yeniden sayacını ayarla ve işe koyul.

* 4 POMODORO SONRASI 15-30 DAKİKA MOLA VER.

Toplamda 2 saat verimli çalışmış oldun, güzel bir molayı hakettin☺

2-”Düşüncüyü Durdurma” Tekniği (Gitme, Buraya Gel Tekniği)

Ders çalışırken aklınızda arkadaşlarınız, cep telefonunuz vb.başka bir düşüncenin zihninizi işgal ettiğini fark ettiğinizde ortamda yalnızsanız sesli olarak; sınav gibi başka kişilerin de bulunduğu bir ortamdaysanız içinizden “hiçbir yere gitme buraya gel” diye tekrar edin. O an ilgilendiğiniz konuyla ilgili kendinize sorular sorun veya sınavdaysanız soruyu içinizden kendi kendinizle konuşarak okuyun.

3- Tek Noktaya Odaklanma Tekniği

Kalemin ucuna 30 saniye süreyle gözler tek noktaya kilitlenmiş şekilde bakın. Bunu ders çalışmaya başlamadan önce yapabileceğiniz gibi ders çalışırken veya sınav anında dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde de yapabilirsiniz.

4- Kelime Arama Çalışması

Kendinize bir metin belirleyin ve o metin içinde belirli bir süre içinde (örneğin 1 dakika) çok geçen bir kelimeyi bulup sayın. Bu tekniği belirli aralıklarla uygulamak ders çalışma esnasında dikkat ve odaklanmanın geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

5- Düşünmeyi Düşünmemek

Ders çalışırken veya bir sınava girerken aklıma başka düşünceler getirmeyeceğim; örneğin sınav esnasında sınavın sonucunun ne olacağını hayal etmeyeceğim diye kendinizi şartlandırırsanız bu, o konuyu daha çok düşünmenize ve dikkatinizin dağılmasına neden olur. Böyle bir durumda yapılacak en iyi şey “Yapabileceğim kadarını yapacağım, elimden geleni yapacağım, mükemmel olmak zorunda değilim” diye düşünerek yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

6- Sonsuzluk İşareti Tekniği

Bir kağıda büyük bir sonsuzluk işareti, yani yan yatık 8 çizin. Önce sağ elinizle bu işaretin üstünden geçin, daha sonra aynı işlemi sol elinizle en sonunda da her ikisiyle beraber uygulayın. Eğer kağıt üzerinde bu işlemi uygulama imkanınız yoksa işaret parmağınızla havada yapıp aynı işlemi tekrarlayabilirsiniz. Herhangi bir çalışma esnasında dikkatinizin dağıldığını hissederseniz bu tekniği kullanın. Bu çalışma, sağ ve sol görsel alanları çalıştırarak dikkati artırır.

7- İlk ve Son Kez Tekniği

Bir çalışmaya başlarken bu çalışmayı hayatınızda ilk ve son kez yapacağınızı düşünün. “Bu sınava ilk ve son kez giriyorum, mükemmel olmak zorunda değilim elimden gelenin en iyisini yapacağım” şeklinde kendinizle konuşun. Bu sizin gözlem gücünüzü ve dikkatinizi arttırır.

8- ”5 Tane Daha” Yöntemi

Ders çalışırken, soru çözerken sıkıldığınızda ve dikkatiniz dağıldığınızda kendinize “5 tane daha çözeceğim” veya “5 sayfa daha okuyacağım” şeklinde talimat verin. Bu tekniği uygularken zihninizin sıkılma noktasını bilinçli olarak kontrol eder ve etkinliği sürdürmek için çabayı artırır.

9- Not Alma ve Özel Zaman Ayırma Yöntemi

Ders çalışırken dikkatinizi dağıtan konuları not alın ve kendinize “bu konular hakkında düşünmek için özel bir zaman ayıracağım” diye söyleyin. Daha sonra not aldığınız bu konular hakkında düşünmek için özel zaman ayırın. Zaman içinde giderek bu konuların azaldığını fark edeceksiniz.

10- Nerede Kalmıştık Tekniği

Dikkatin üzerinde etkili olan psikolojik ve çevresel faktörler vardır. Ders esnasında dikkatimiz psikolojik nedenler(istekler, hayal kurma) veya çevresel nedenler (ısı, ışık, koku vb) dolayısıyla dağılıbilir. Ders çalışırken hayal kurduğumuzu veya farklı konular düşündüğümüzü fark ettiğimizde kendi kendimize “Evet, nerede kalmıştık, çalıştığımız konuya dönelim.” Diyerek dikkatimizi toplayabiliriz.

Bunların dışında;

- ✓ Çalışmaya başlamadan önce mutlaka bir hedefiniz olsun. Hedef belirlemeden masa başına oturmak hem zaman kaybettirir hem de bıkkınlık hissine yol açar. O gün hangi konuları bitireceğinizi ve kaç soru çözeceğinizi önceden belirleyin, planlı olun fakat bunu yaparken de gerçekçi hedefler belirlemeye dikkat edin.
- ✓ Çalışma ortamınızda dikkat dağıtıcı uyarıcıları bulundurmayın. Cep telefonunuzu mutlaka başka bir odada bırakın.
- ✓ Yapmak istediğiniz ders dışı etkinlikleri sorumluluklarınızı yerine getirdikten sonra yapın. Önce o gün için planladığımız konuları bitirip soruları çözün daha sonra kitap okuma, film izleme, cep telefonu ile ilgilenme vb. ders dışı etkinleri yapabilirsiniz.