

DİKKATİM ÇABUK DAĞILIYOR DİYENLER İÇİN

Bazen ders çalışırken veya öğretmeni dinlerken dikkatiniz dağılır, hayal kurmaya başlarsınız, uykunuz gelir, başınız ağrımaya başlar ya da kendinizi çok yorgun hissedersiniz. Bu durumda anlatılanları duymazsınız bile. Eğer bu şekilde dikkatinizi toplayamıyorsanız, bunun mutlaka bir nedeni vardır. Bu nedenler;

- Dersi sevmemeniz,
- Öğretmeni sevmemeniz,
- Dersin zor olduğunu ve anlayamayacağınıza olan inancınız,
- Dersin gereksiz olduğuna inanmanız,
- Hedeflerinizin sizi motive edecek düzeyde olmaması,
- Konuyu bildiğinizi düşünmeniz,
- Bazı özel problemlerinizin olması vb.

Bunlar ya da benzeri nedenler sizin motivasyonunuzu olumsuz etkileyecek ve derslerin verimsiz geçmesine sebep olacaktır. Konsantre olmadan çalışma başında harcadığınız saatler, öğrenme adına size pek bir fayda getirmezken; kendinizi vererek yaptığınız az bir çalışma, önemli bir konunun anlaşılmasını sağlayabilir.

Neler Yapılmalı

- Öncelikle hedefinizi aklınızdan çıkarmayın.
- Dersi sevmenizi sağlayacak bir neden bulmaya çalışın.
- En verimli çalışabildiğiniz saatlerde çalışın.
- Asla yatarak, uzanarak çalışmayın.
- Eğer çalışmanız gereken çok şey varsa, bunları küçük parçalara ayırarak çalışın.
- Ders çalışırken hayallere daldığınızı fark ederseniz, çalışmaya kısa bir mola verin. (Masadan kalkmayın)
- Hayaliniz bittikten sonra tekrar çalışmaya başlayın.
- Çalışkan arkadaşlarınızla grup çalışması yapın.
- Çalışırken, dikkatinizi dağıtacak ortamlardan(televizyon, bilgisayar, telefon) uzak durun.