

BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER DANIŞMANLIĞI PROJESİ

**MODÜL 3**

**DESTEK  
SÜREÇLERİ**

**KİTAPÇIK NO: 3**

**DİKKAT NEDİR  
ve NASIL  
GELİŞTİRİLİR?**

*“Geleceğiniz, geleceğimizdir...”*

<http://bursa.meb.gov.tr/oges>

BURSA - 2016

*Bu kitap ve Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi kapsamında geliştirilen diğer içerikler (kitap, sunu, bülten) Kasım 2015 - Mart 2016 tarihleri arasında yanda belirtilen komisyon tarafından Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü adına yazılmıştır...*

*Her hakkı saklıdır...  
Bursa, 2016*

## PROJE KOMİSYONU

|                    |  |
|--------------------|--|
| VELİ SARIKAYA      | Bursa İl Milli Eğitim Müdürü   |
| ARZU AYYILDIZ      | Bursa İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı   |
| MEHMET KÖYLÜ       | Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Temel Eğitim Şubesi Proje Koordinatörü             |
| KEMAL AKAR         | Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Fatih Projesi İl Eğitmeni                          |
| ZAFER AĞAOĞLU      | Nilüfer Zekai Gümüşdiş Ortaokulu Müdürü  |
| HÜSEYİN İCAL       | Osmangazi Şehit Deniz Piyade Er Tahsin Şen Ortaokulu Müdürü                        |
| YUNUS FIRAT ERKEK  | Yıldırım Şehit Piyade Er Rahim Keskin Ortaokulu Müdürü                             |
| İLHAN SARIGÜL      | Nilüfer Abdurrahman Vardar Ortaokulu Müdürü  |
| ERHAN AĞBABA       | Osmangazi Hamitler Adnan Türkay Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı |
| ENİSE CANTAŞ       | Yıldırım Rehberlik Araştırma Merkezi Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı      |
| GÖKAY MUTLU        | Nilüfer Zekai Gümüşdiş Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı          |
| İBRAHİM İBRAM      | Nilüfer Abdurrahman Vardar Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı      |
| GÜLŞAH ER          | Nilüfer Karamehmet Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı              |
| SEVAL ULVİYE AKYOL | Nilüfer Dilek Özer Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı              |
| SERAP ÖZÜDOĞRU     | Nilüfer Süleyman Cura Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı           |

Bursa, 2016

T.C.  
BURSA VALİLİĞİ  
BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER  
DANIŞMANLIĞI PROJESİ

## MODÜL 3 DESTEK SÜREÇLERİ MODÜLÜ

KİTAPÇIK NO: 3  
DİKKAT NEDİR ve  
NASIL GELİŞTİRİLİR?

BURSA, 2016

### İÇİNDEKİLER

| KONULAR   |   | S   |    |
|---|---|---|----|
|    | <b>1. BÖLÜM</b>   |   |    |
|   | <b>DİKKAT NEDİR?</b>                                      |   | 4  |
|   | 1   | Dikkat nedir?   | 4  |
|   | 2   | Dikkati dağıtan unsurlar  | 5  |
|   | 3   | Seçici dikkat   | 7  |
|  | <b>2. BÖLÜM</b>   |   |    |
|   | <b>DİKKATİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK TEKNİKLER VE ÖNERİLER</b> |   | 8  |
|   | 1   | Dikkat ve Konsantrasyonu Güçlendirmek İçin Öğrencilere Öneriler | 8  |
|   | 2   | Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler                   | 11 |
|   | 3   | Dikkat ve Konsantrasyonu Artırma Konusunda Ebeveynlere Öneriler | 14 |

# 1. BÖLÜM



## DİKKAT NEDİR?

### 1 DİKKAT NEDİR?

Düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetileri, başka uyarıları dışlayarak yalnızca belirli uyarılar üzerinde yoğunlaştırma gücüne dikkat denilmektedir. Dikkat zihinsel enerjinin beynimiz içinde dağılışını kontrol eder.

Dikkat; duygularla düşünceyi bir nokta üzerinde toplama, uyanıklık hali olarak tanımlanmaktadır ve öğrenmenin en önemli unsurlarındandır. Dikkat aşağıda sıralanan bileşenleri kullanarak sonuca ulaşmaya çalışır.

- Uyanık kalma, aktif olma,
- Belirli bir işe başlayabilme,
- Belirli bir işi sürdürme konusunda kendini kontrol edebilme,
- Öncelik belirleme,
- Önemli olanı seçebilme,
- Sıraya koyma,
- Planlama, düzenleme yapabilme,
- Zamanı ayarlama.



Dikkat, bir şeyi öğrenmek, anlamak veya kavramak amacıyla gösterilen zihinsel çabadır. Dikkat, etkili ve kalıcı öğrenmenin gerçekleşmesi için özel bir öneme sahiptir.

Dikkati belirli bir konu üzerinde toplamadan, çalışmada ısrarcı olunması boşuna zaman yitirmekten başka bir şey değildir. Bu tür bir çalışma anlayışı verimli olmadığı gibi; öğrencide ders çalışmaya karşı genel bir isteksizlik, ilgisizlik, hoşnutsuzluk ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına da neden olur.

Dikkat, öğrencinin öğrenme sürecinin yanında;

- Davranışlarının şekillenmesinde,
- Algılamasında,
- Hatırlamasında,
- İletişim kurmasında,
- Problem çözmesinde ve diğer bilişsel alanlarında da önemli bir role sahiptir.

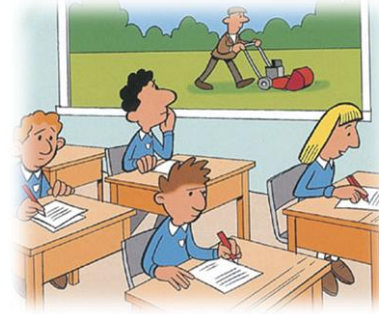
Dikkat sürecini etkileyen bir dizi psikolojik, çevresel ve sosyal değişkenler söz konusudur. Başarılı olmak için dikkat dağıtıcıların farkında olunması ve bunların kontrol altına alınması son derece önemlidir.

2

## DIKKATI DAĞITAN UNSURLAR

### a. Dışsal Sebepler

Çalışma ortamında telefon, tablet, TV, bilgisayar, afiş, poster, müzik, düşük ve yüksek oda sıcaklığı, ses vb.



uyaranlar dikkat dağıtan dışsal sebeplerdir. İyi bir ders çalışma ortamı yukarıda sıralanan dikkat dağıtıcı unsurlardan tamamen arındırılmış olmalıdır. Örneğin TV, bilgisayar, tablet yatak odası ve çalışma ortamında değil ailenin ortak kullanım alanında bulunmalıdır. Çalışır durumdaki cihazlardan (TV, bilgisayar, tablet vb.) gelen ses ve görüntüler öğrenme sırasında dikkat ve konsantrasyonu bozacağından mutlaka kapatılarak ders çalışılmalıdır.

### b. İçsel Sebepler

- **Açlık, yorgunluk ve uykudan kaynaklanan sebepler:** Sabah iyi bir kahvaltı yapmadıysanız açlığın etkisiyle ilk derslerden itibaren dikkatinizi derse verebilmeniz mümkün değildir. Öğün atlamadan gerçekleştirilen iyi ve dengeli bir beslenme fiziksel gücümüz kadar zihinsel gücümüzü de dengede tutar. İyi bir beslenme süt ve süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, ekmek ve tahıl grubu, sebze ve meyve grubundan oluşur. Ders çalışırken kendinizi çok yorgun hissederseniz kısa molalar verin. Akşam belirli bir saatte yatmayı alışkanlık haline getirmelisiniz ve en az 8 saat gece uykusu almalısınız. Yeterince uyumadığınızda

sabah okulda derse dikkatinizi verebilmeniz mümkün olmayacağı gibi gün boyu kendinizi yorgun hissedersiniz.



- **Sıkılma veya çalışılacak konunun ilgi çekici olmamasından kaynaklanan sebepler:** Ders çalışırken zaman zaman dikkatimizin dağılması, sıkılmamız normal bir durumdur.

Böyle zamanlarda ders çalışmaya kısa molalar vermeli ve gücümüzü topladıktan sonra tekrar ders çalışmaya başlanmalıdır. Ders konularının ilgi çekici olmaması da konudan uzaklaşmamızı, dikkatimizin dağılmasını ve motivasyonumuzun düşmesine neden olan diğer bir etkidir. O zaman kendi kendimize neden ders çalışmamız gerektiği sorusunu sormalıyız. Sizin de ders çalışmak için uygun nedenleriniz mutlaka vardır: Derslerde başarılı olmak, hedeflediğiniz liseye gitmek, üzerinde çalıştığım konu öğrendiğim diğer konuyla bağlantılı, iyi bir sınıf geçme notu almak istiyorum vb. Konuyu öğrenmek için arkadaşlarınızdan destek alabilir, çalıştığınız konuyu grafikler, tablolar ve şekiller çizerek renkli bir hale getirebilirsiniz.

- **Kişisel kaygılar:** Yoğun duygusal problemler (Aile, arkadaş ilişkileri vb.) ve gelecek kaygısı çalışacağınız konular

üzerinde dikkatinizi vermenizi güçleştirmesinin yanında bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe kodlanmasını da engeller. Problem ve kaygılarınızı size yardımcı olabilecek biriyle (Aile, arkadaş, öğretmen) paylaşın, olumsuz düşüncelerin sizi olumsuz etkilemeye devam etmesi durumunda rehberlik ve psikolojik danışma servisinden destek alın.

- **Hayal kurma:** Öncelikle hayal kurma ile çalışmayı birbirinden ayırın. Çalışırken hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz ve bu



durumu çalışma sonrasına ertelemeyi başaramazsanız, çalışmayı bırakarak aklınızdan geçenleri bir yere yazın ya da hayal kurmaya başladığınızı fark ettiğiniz anda, geldiğiniz yere kadar olan konuları gözden geçirip, çalışmayı bırakın. Hayalinize geri dönün, hayal kurun ve bu bittikten sonra tekrar çalışmaya başlayın. Buradaki temel nokta, ders çalışmayı ve hayal kurmayı ayrı zamanlarda yapmanızdır.

- **Farklı çağrışımlar:** Ders çalışırken zihnimize sürekli farklı çağrışımlar (Arkadaşlar ile birlikte olma, başka bir şey yapma, oyun oynama isteği vb.) gelebilir. Öncelikle derslere ayıracağınız zaman ile sizin çalışmanızı etkileyen

bu çağrışımlara ilişkin etkinliklere ayıracağınız zamanın etkili bir planlaması yapılmalı ve her bir etkinlik için birbirinden bağımsız bir şekilde uygulanmalıdır.

- **Çalışılacak konunun zor olduğu düşüncesi ve çalışmaya başlayamama:** Çalışılacak ders veya konu ile ilgili “Çok zor, yapamam.” gibi düşüncelerden dolayı çalışmaya başlamakta zorluk yaşıyorsanız; çalışılacak dersi ve konuyu belirleyerek, küçük parçalara ayırabilirsiniz. Küçük adımlar halinde derse çalışılmaya başlanması ve başarı ile tamamlanan çalışmalardan sonra olumlu motivasyon cümleleri kurularak kısa süreli (1-2 dakika) gibi aralar verilerek yeni adıma geçilmesi başarılı olunması açısından etkilidir. Çalışmayı başarılı bir şekilde tamamladığınızda kendinize sevdiğiniz bir şarkıyı dinlemek, sevdiğiniz bir meyveyi yemek gibi ödüller veriniz. Hedeflediğiniz çalışmayı gerçekleştirmediğiniz durumlarda ise önceden belirlediğiniz; sevdiğiniz bir etkinliği belirli bir süreliğine kısıtlayınız. Örneğin arkadaşlarla birlikte geçirilen zamanın 1 saat azaltılması veya 1 saat tablete dokunmamak, bilgisayarı açmamak gibi.



### 3 SEÇİCİ DİKKAT

Seçici dikkat, algının birçok uyarın arasından belli bir uyarana yönelirken, diğer uyarınları ihmal etmesi durumudur.

Sınıfta öğretmen bir konuyu anlatırken çevremizdeki pek çok uyarın tarafından kuşatılırız. Örneğin; arka sıradan silgi isteyen arkadaşımızın sesi, kantinden gelen tost kokusu, okul bahçesinden gelen çocuk sesleri gibi... Tüm bu uyarıcılara birde bizim içsesimizi ve iç konuşmalarımızı eklersek durum içinden çıkılmaz bir hal alır. Tüm uyarıcılar arasında dikkatimizi öğretmeninizin anlattığı konuya odaklamaya çalışmak ciddi gayret gerektirir.



Dikkatin en önemli özelliği ihtiyacımız doğrultusunda seçici davranabilmesi ve o an bizim için en önemli olanın ne olduğuna karar verip diğer uyarınları dışarıda bırakabilmesidir.

Seçici dikkat olarak isimlendirilen bu süreçte bize gelen tüm uyarınlar arasından filtreleme yaparak bizim için önemli olan uyarınları merkeze alır ve asıl istediğimiz konuya odaklanılırız. Seçici dikkat ders esnasında çeşitli uyarıcılardan öğretmeninimizin anlattığı konuları anlamamızı ve bu konuları belirli bir kurgu ve plan doğrultusunda deftere geçirmemizi sağlar. Böylece bilgi duyuşal kayıt yolu ile kısa süreli belleğe ve oradan da uzun süreli belleğe kolayca geçer.

# 2. BÖLÜM

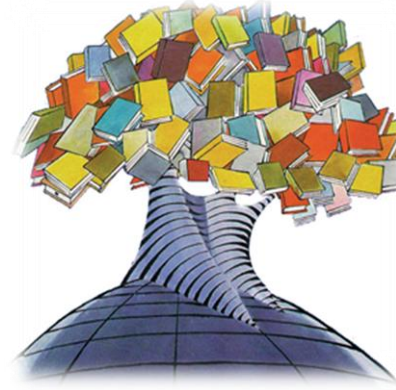


## DİKKATİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK TEKNİKLER ve ÖNERİLER

1

DİKKAT ve  
GÜÇLENDİRMEK  
ÖNERİLER

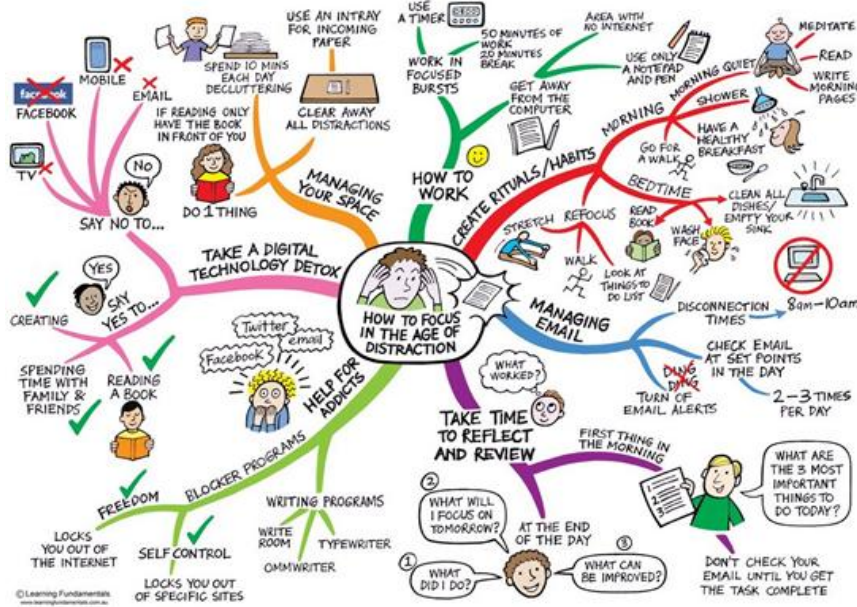
KONSANTRASYONU  
İÇİN ÖĞRENCİLERE



a. Geleceğimize yönelik amaç ve hedefler oluşturduğumuzda başarılı olmak için dikkat ve konsantrasyonumuz en üst seviyeye çıkar. Örneğin sınavlarda en yüksek notu almak, sınıfta ilk üçe girmek, okulda ilk beşe girmek, her dönem takdir veya teşekkür almak, Fen lisesine, Anadolu lisesine girmek vb. kısa ve uzun dönemli amaç ve hedefler ne kadar fazla olursa o kadar çok çaba göstererek, çalıştığımız konular üzerinde daha yoğun dikkat ve konsantrasyon içerisinde oluruz.

- b. Dikkat, üzerinde çalışılması gereken bir konudur ve dikkati geliştirebilecek uygun tekniklerden biri de içsel konuşmadır. Ders esnasında dikkatinizin dağıldığını hissettiğiniz anda öğretmenin söylediklerini içinizden tekrar etmek dikkatimizi toplamamızı sağlar.
- c. Test çözümlerinde yapılan yanlışların nedenleri tespit edilerek, konu tekrarı yapmak ve planlı çalışma alışkanlığını geliştirmek dikkatin arttırılmasında etkilidir.





- d. Ders esnasında dikkatiniz dağılıp hayaller kuruyorsanız, derse odaklanamıyorsanız, anlatılan konular arasında bağ kuramıyorsanız evde konuya hazırlanarak derse gelin. Böylece sahip olduğunuz ön bilgi dersteki uyarıcıları (Anlatılan bilgileri, tahtadaki yazı vb.) seçici bir şekilde algılamanızı sağlayarak dikkatinizi artırır.
- e. Ders çalışırken bazen çalışılan konuyu yarıda bırakmak zorunda kaldığınızda en çok ilgi duyduğunuz veya sonraki aşamasını merak ettiğiniz bir noktada bırakırsanız derse tekrar başlamak konusunda zorluk çekmezsiniz.
- f. Bilgisayar başında sabahlamak, gece geç yatmak vb. gibi uyku düzenini ve kalitesini etkileyen faktörler ile başarı ve dikkat arasında güçlü bir ilişki vardır. Yeterince uyumayan kişiler

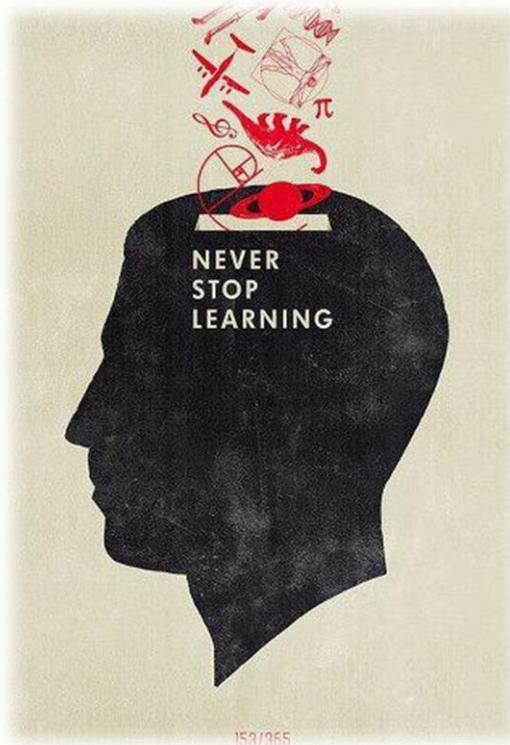
ertesi gün odaklanamama, derste uyuklama, bilgileri hatırlayamama gibi sıkıntıları çok sık yaşamaktadırlar. Ertesi gün dikkatinizi ve dikkat sürenizi iyi bir seviyede tutmak için mutlaka iyi bir gece uykusu almalı (En az sekiz saat) ve belirli saatlerde yatmayı alışkanlık haline getirmelisiniz.



g. Öğrenmek için dikkatimizi yoğunlaştırırken yoğun zihinsel çaba içinde oluruz. Zihinsel çabanın kontrolünü sağlamak için çalışma ortamımız dikkat çelicilerden (Bilgisayar, tablet, TV, cep telefonu vb.) arındırılmış olmalı ve gerekirse belirli aralıklarla molalar vermeliyiz.

- h. Yeni bir konuyu öğrenirken çoğu kişi konunun ana fikrini anlamaya, neyin önemli olduğunu bulmaya çalışırken yoğun dikkat problemi yaşar. Dikkatimizi arttırmak için konuyu öğrenirken, test çözerken önemli yerlerin altını çizme, fosforlu kalemler kullanarak üstünden geçme, not alma ve özet çıkarma dikkatimizi yoğunlaştırmamızı sağlar.
- i. Ders çalışırken veya okulda ders dinlerken dikkatimizi arttırmamızın bir yolu da "Bu bilgi bende hangi değişikliğe neden oluyor? Daha önceki hangi bilgilere uyuyor?" gibi sorular sorarak geçmişte ve şimdi öğrendiklerimiz arasında bağ kurmamız dikkatimizin uzun sürmesine neden olur.

- j. Çalışma esnasında dikkatini sürdürmekte zorlanan kişi, başka bir işe örneğin bilgisayar başında oyuna geçtiğinde saatlerce dikkat süresini uzatabilmekte ve dikkatini yoğunlaştırabilmekte dir. Ders çalışırken dikkat süresi kişi tarafından kontrol edilebilir olmalıdır. Çalışma süresinin önceden



belirlenerek bu zaman dilimine uyulması dikkatin sürdürülmesinde etkilidir. Örneğin 40 dakika Matematik dersine çalışacağım gibi bir planlama yaparak çalışınız ve saatinizi kontrol ederek süreye uyunuz.

- k. Ders çalışırken konuya konsantre olamıyorsanız süreyi mümkün olduğu kadar sistemli olarak arttırın. 40 dakikalık çalışma süresinde odaklanma sorunu yaşıyorsanız önce 10 dakika, sonra 20 dakika, daha sonra yarım saatlik zaman dilimlerinde çalışma yaparak gerçekten odaklanmak

istediğiniz süreye ulaşmaya çalışın. Hedef adım adım ilerleyerek ulaşılabilecek bir süreçtir.

- l. Uzun süre bir konu üzerinde çalışan kişilerin çalışmaları esnasında molalar verdikleri, çalışma masasından kalktıkları, kaslarını gerdikleri, bazen masanın üzerinde başlarını koyup dinlendikleri görülmektedir. Bu tür kısa fiziksel molalar tekrar dikkatin konu üzerinde odaklanmasında etkilidir.
- m. Günün hangi zamanlarında enerji seviyenizin yüksek olduğunu ve kolayca konsantre olduğunuzu, hangi zamanlarda enerji seviyenizin düşük olduğunu ve konsantre olmakta zorlandığınızı belirlemeye çalışın. Zorlandığınız konuları enerji seviyenizin yüksek olduğu zamanlarda çalışmak iyi bir stratejidir. Bunun yanında kolaylıkla yapabildiğiniz ödev ve sorumlulukları enerjinizin daha düşük olduğu zamanlarda gerçekleştirin.
- n. Özellikle dersi dinlerken dikkat ve konsantrasyonunu arttırmak için öğretmeninizi aktif dinlemelisiniz. Pek çok öğrenci öğretmenin anlattıklarını dinlerken zihinlerinden geçenlerin (Hayaller vb.) daha hızlı aktığını belirtmektedir. Aktif dinlemede öğrenci, öğretmenin ifade ettiklerinde anlam arar, sorular sorar.
- o. Ders çalışırken kişisel sorunlarınız varsa ve sık sık zihninize gelip dikkatinizi dağıtıyorsa sorunlarınızı yakınınızdaki kişilerle, öğretmeninizle, okul rehber öğretmeniyle paylaşın.

2

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.



## a. “Gitme, Buraya Gel” Tekniği

Ders çalışma esnasında bazen aklınıza başka bir düşünce veya başka bir ders, kız veya erkek arkadaşınızla buluşma isteği, TV-bilgisayar-cep telefonu kullanımı vb. gibi düşünceler gelebilir. Böyle bir durumda, “Hiçbir yere gitme,

buraya gel” diyerek dikkatinizi kontrol edebilirsiniz. O an için ilgilenmeniz gereken dersi düşünerek, dersle ilgili konunun ana başlıklarını hatırlamaya, kendinize konu ile ilgili birkaç soru sormaya ve bunları cevaplandırmaya çalışın. Dikkatinizi ilgilendiğiniz konuya yoğunlaştırın.



## b. Tek Noktaya Odaklanma Etkinliği

Ders çalışmaya başlamadan önce, tek noktaya yoğunlaşarak “dikkati odaklama” çalışması yapılabilir. Oturma pozisyonu alındıktan sonra, sağ ele kalem alınarak kol uzatılır. Kalem ucuna 30 saniye süreyle gözler tek noktaya kilitlenmiş olarak bakılır. Bu uygulama ders çalışmaya başlarken yapılabileceği gibi bazen dikkatin dağıldığı zamanlarda da yapılabilir.

## c. Kelime Arama Çalışması



odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Ders çalışırken dikkat ve odaklanmada sorun yaşadığınızda, belirli bir süre içinde (örneğin 2 dakika) önceden belirlediğiniz metinde çok geçen bir kelimeyi bulup sayın. Verilen süre içerisinde kaç kelime bulduğunuzu belirleyin. Başarı oranınızı bir deftere yazın. Bu tekniği belirli aralıklarla tekrarlamak ders çalışma esnasında dikkat ve odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

#### d. Benzerlik ve Farklılıkların Bulunması Etkinlikleri

Metinlerde kelime avcılığı, gizlenmiş nesnelere bulma, bulmaca çözümleri gibi etkinliklerin yapılması dikkatin arttırılmasında etkilidir.



#### e. Düşünmeyi Düşünmeme Tekniği

Ders çalışırken zihnimize dikkatinizi dağıtacak düşünceler gelebilir. Böyle bir anda kendinize “Şimdi bunu düşünmemeliyim.” gibi telkinlerde bulunmak onu daha fazla düşünmenize ve gittikçe daha çok dikkatinizin dağılmasına sebep olur. Örneğin “Şimdi fil düşünmeyeceğim” diye düşündüğümüzde şüphesiz hemen aklınıza bir fil gelecektir. “Fil düşünmemeliyim” diye düşünmek aklınıza filin gelmesini sağlamaktan başka bir işe yaramaz. Böyle durumlarda yapılması gereken; sorumluluğunuzu düşünerek yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

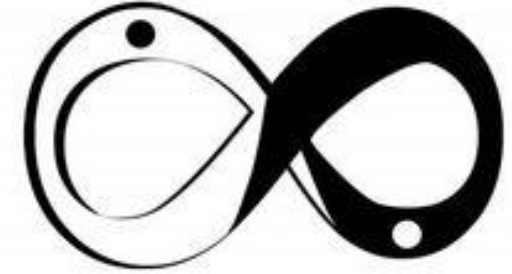
#### f. Sonsuzluk İşareti Tekniği

Sonsuzluk işareti veya yana yatık “8” olarak ifade edilen bu teknik, bir şeye odaklanmak istediğiniz her an kullanabileceğiniz basit bir uygulamadır. Bir tahtaya ya da bir duvara astığınız büyük bir kâğıda yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) çizin. Önce sağ

elinizle, sonra sol elinizle ve en sonunda da her iki elinizle aynı anda çizimin üzerinden geçerek uygulayabilirsiniz.

Kâğıdınız yoksa bu işlemi havada

parmaklarınızla da yapabilirsiniz. Önce büyük sonsuz işaretleri yapın, sonra bu işaretleri giderek küçültün. Herhangi bir çalışma esnasında konsantrasyonunuzu kaybettiğinizi düşündüğünüzde bu egzersizi uygulayabilirsiniz. Uygulamayı gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. Bu çalışma, sağ ve sol görsel alanları çalıştırarak konsantrasyon gücünü artırır.



#### g. Tek İş Kuralı

Çalışmalarınızda tek bir alana yoğunlaşın, aynı anda tek işle ilgilenin, her çalışma için bir süre belirleyin. Belirli bir zaman diliminde sadece bir işi yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe yoğunlaştırarak dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem de öğrenmenin kalitesini olumsuz şekilde etkiler.

#### h. İlk ve Son kez Tekniği

Odaklanmada sorun yaşadığınızda yaptığınız çalışmayı hayatınızda ilk defa ya da son kez yapıyormuş gibi çalışmaya

başlayın. Herhangi bir etkinliği ilk kez ya da son kez yapıyormuşsunuz gibi düşündüğünüzde, o etkinliğe daha dikkatle odaklanarak, konsantrasyon gücünüzü artırmış olursunuz. Bu, size önceden kaçırdığınız detayları yakalama, gözlem gücünü artırma, yeni bakış açıları geliştirme olanağı sunar.

#### i. “5 Tane Daha” Yöntemi

Ders çalışma veya soru çözme esnasında çalışmadan sıkılıp vazgeçmek üzere olduğunuzda “5 tane daha” yönteminin kullanılması çalışmanın sürdürülebilmesi ve başarı açısından son derece önemlidir. Sınavlara yönelik okuma çalışması yaptığınızda ve okumaktan sıkıldığınızda “5 sayfa daha” okuyarak, Fen ve Teknoloji dersi ile ilgili soru çözmekten sıkıldığınızda “5 soru daha” çözerek çalışın.

Bu tekniği uygularken zihniniz sıkılma noktasını bilinçli olarak kontrol edip, etkinliği sürdürmek için zihinsel çabayı artırır. Pek çok sporcu yoruldukları anda bu hisse yenilmeden çalışmalarını devam ettirerek başarı kazanırlar.

#### j. Not Alma ve Özel Zaman Yöntemi

Sınavlara hazırlık aşamasında ders çalışırken, zihninizi meşgul eden (Duygusal problemler, arkadaş ilişkileri, yapmak istedikleriniz vb.) bu konuları düşünmek için ayırdığınız özel bir zamanınız olduğunu kendinize hatırlatın ve bu durumları tespit ederek bir kâğıda yazın. Yazdığınız konuları bu amaçla

ayırdığınız özel zamanda mutlaka düşünerek yerine getirin. Giderek zaman içinde bu konuların azaldığını fark edeceksiniz. Böyle bir uygulama, zihninizin diğer sorunlarla dağılmasını önler, sizi psikolojik olarak rahatlatır ve o an yaptığınız çalışmaya odaklanmanıza katkı sağlar.



#### k. Ödüllendirme Yöntemi

Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu

eden her şey olabilir. Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek, spor yapmak, bir arkadaşınızla buluşup sohbet etmek, sinemaya gitmek vb. etkinliklerde bulunulması motivasyonunuzu ve konsantrasyonunuzu artırır.

#### l. Gerçeklik Kuralı

Çalışacağınız konu ve çalışılacak içerikler hakkında gerçekçi olun. Neyi tamamlamak istediğinizden emin olun. Örneğin bir sınava çalışacaksanız, hangi bölümleri bitireceğinizi, kaç soru çözeceğinizi ve bu bölümler için ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

### m. Ortam Kontrolü Kuralı

Çalışma ortamında rahatsız edici ve dikkat dağıtıcılardan (Işık, gürültü, yüksek veya düşük ısı vb.) uzak bir ortam oluşturun. Ders çalışırken dikkatinizin bölünmemesi için çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince en aza indirin. Örneğin perdeleri çekerek (İçerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

### n. 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 hayal kuruyorsak öğretmenimizin anlattığı konuya odaklanamayız. Öğretmenin anlattıklarına odaklanmanız gerekirken; zihnimiz birden yaz tatilinde gittiğimiz 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.



### o. 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.

3

**DİKKAT ve KONSANTRASYON ARTIRMA KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER**



a. Ebeveynler çocuklarına, çalışma ortamında dikkatin dağılmasına neden olan ve konsantrasyon gücünü azaltan ev ortamını düzenleyerek yardımcı olabilirler. Öncelikle uygun ışık, düzenli masa, sessiz ortam dikkatin süresi ve odaklanmayı artırır.

b. Ebeveynler öncelikli olarak çocuklarının yaşı ilerledikçe ev içinde sorumluluk alarak kendi yaşamlarını düzenlemelerini isterler. Oysaki yoğun olarak dikkat problemi yaşayan öğrenciler, düzenli ortamlara ihtiyaç duyarlar ancak kendi başlarına iç dünyalarını düzenleyemedikleri için dış

dünyalarının başkaları tarafından düzenlenmiş olmasına ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle çocuklarınız için listeler yapıp bu listeleri dikkat çeken uygun görsel malzemeler haline getirirseniz; ne yapacaklarını unutan ya da bilemeyen çocukların zamanı planlamalarına ve unuttuklarını hatırlamalarına yardımcı olabilirsiniz.



c. Özellikle sınava hazırlanma, ödev yapma, konuları tekrar etme gibi dikkat gerektiren faaliyetlere başlamadan önce çocuğunuzun hedef belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin çalışmalarından ne elde etmek istediğini, ne yapacağını ve ne kadar sürede gerçekleştireceğini sorarak bunu sağlayabilirsiniz.

d. Dikkat sorunu yaşayan çocukların çoğunlukla sınav tarihlerini unuttukları, verilen ödevi deftere kaydetmedikleri, öğretmenin verdiği çalışma kâğıtlarını kaybettikleri ebeveynler tarafından sık sık dile getirilmektedir. Çocukların sınav ve ödevlerinin yazılacağı bir defter tutmalarını sağlama, çalışma kâğıtlarının

toplandığı dosyalama sistemini öğretme ve bunların her gün düzenli olarak anne baba tarafından kontrol edilmesi çocuklara faydalı olabilir.

- e. Dikkat ve odaklanma problemi yaşayan öğrencilerin defterlerini, kitaplarını, çalışma kâğıtlarının toplandığı dosyaları düzenli olarak toplayamadıkları, ders araç-gereçlerini düzenleyemedikleri (Ucu kırık ve açılmamış kalemler, silginin ve kalemıraşının olmaması, renkli kalemlerinin bulunmaması) ve kişisel eşyalarını sık kaybettikleri gözlenmektedir. Sınıf ortamında yoğun dikkat ve odaklanma sorununa yol açan eksik malzeme kontrolü evde ebeveynler tarafından yapılmalı ve eksik malzemeleri temin edilmelidir.
- f. Ders yükü arttıkça, çalışılacak süre uzadıkça çocukların yüksek kaygıyla birlikte dikkat ve konsantrasyon güçleri zayıflamaktadır. Bunun için çocuğunuzun ders ve gününü planlama becerisi kazanmasına yardımcı olmanız başarı ve dikkat arasındaki uyumu sağlayacaktır.
- g. Ebeveynler çocuklarını yoğun dikkat ve konsantrasyon içeren sanatsal faaliyetlerden tiyatro, drama, dans, halk oyunları, resim, müzik vb. etkinliklere teşvik edebilir. Her bir sanatsal faaliyet kişinin yoğun görsel, işitsel, dokunsal dikkat alanlarına yoğunlaşmasını sağlamaktadır.

h. Sportif faaliyetler çocukların bedenleri üzerinde kontrolünü sağlaması yanında dikkat ve konsantrasyonun anahtarıdır. Basketbol, voleybol, masa tenisi, futbol vb. akla gelebilecek tüm sportif faaliyetler zamanı kullanma, el göz koordinasyonu, odaklanma, sınırlar içinde kalma, tekrarla öğrenme becerilerinin mükemmele yaklaşması, hızı içselleştirebilmeleri için faydalıdır. Bu nedenle aileler çocuklarını uygun sportif faaliyetlere yönlendirebilirler.

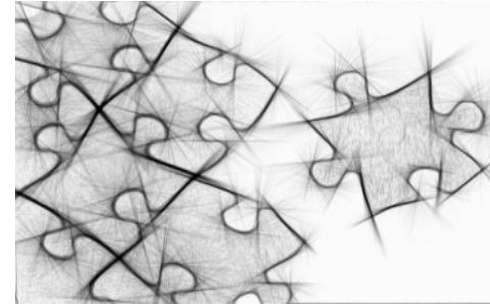


i. Çocukların iz için olumlu model olmaya çalışın. Çocuklar ders çalışırken veya bir konuyu tekrar ederken dikkatleri (bu durum istenirse de) aynı zamanda sizin

üzerindedir. Sürekli bilgisayar başında veya televizyon kanalları arasında gezinen ebeveyn modeli yerine; kitap okuyan ebeveyn olarak çocuklara daha olumlu örnek olunabilir.

j. Ebeveynler farklı araştırma ve çalışma ortamlarını çocuklarına tanıtmalıdır. Örneğin kütüphaneler (Halk kütüphaneleri, üniversite kütüphaneleri, şiiir kütüphaneleri

vb.) hem yeni bilgilere ulaşmalarını hem de sessiz ve sakin bir ortamda dikkati yoğunlaştırarak, farklı yaş gruplarının ders çalışma-araştırma alışkanlıklarını gözlemlemelerine eşsiz fırsatlar sağlar.



k. Dama, satranç, scrabble, puzzle gibi oyunlar da yine kurallara uymayı, düşünerek ve plan yaparak hareket etmeyi öğreten oyunlardır. Bu nedenle evde çocuklarınızla

dikkatini ve konsantrasyonunu geliştirmek için bu tarz oyunlar oynayabilirsiniz.

l. Dergi, gazete ve gazetelerin eklerinde “farklılıkların bulunması”, “kelime avcılığı”, “sayı avcılığı” gibi bulmacalarla ilgilenmesini özendirilebilirsiniz.

m. Sınav öncesi yoğun tekrar ve ders çalışma, başarıyı arttıran önemli faktörlerdendir. Dikkat ve konsantrasyonunun yükseltilmeye çalışıldığı dönemlerde arkadaş ziyaretleri, eve misafir kabulü mümkün olduğu kadar sınav dönemlerinden sonra yapılmalıdır.

n. Ebeveynler arasında yaşanan yoğun duygusal çatışmalar çocuklarda duygusal problemlere (okula gitmeme, madde





bağımlılığı, depresyon, kaygı bozuklukları vb.) neden olabilmekte ve öğrenciler dikkatini dersler üzerinde toplamakta güçlük çekmekte ve konsantre olamama sorunu yaşamaktadırlar.

Ebeveynlerin kendi aralarında yaşadıkları çatışmaları çözmek için aldıkları destek ve uyguladıkları çözüm yolları ile çocuklarının başarıları arasında güçlü bir bağ vardır.

- o. Ebeveynler çocuklarının başarı ve yeteneklerini değerlendirirken gerçekçi olmalıdır. Gerçekçi olmayan yüksek başarı beklentisi ve hedefler çocuklara başaramayacağım duygusunu yaşatmakta, yoğun kaygı ve depresyona neden olmaktadır. Yoğun kaygı ve depresyon öncelikli olarak da dikkat ve konsantrasyon problemlerine neden olmaktadır.
- p. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) okul çağı çocuklarında %3-7 arasında görülen, 7 yaşından önce başlayan gelişimsel bir rahatsızlıktır. Ebeveynler olarak çocuğunuzda yaygın olarak “dikkatini konular üzerinde toplama güçlüğü, önemli detayları gözden kaçırma, malzemeleri düzenleyememe, aşırı hareketlilik, kurallara uymama” belirtilerini gözlemliyorsanız mutlaka okul

rehberlik servisinden veya çocuk ruh sağlığı uzmanından yardım alınız.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2003). *Etkili Motivasyon*. İstanbul: Babıali Kültür
- Batlaş, Acar. (2007). *Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2015). *Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2012). *Hayalini Yorganına Göre Uzat*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (2005). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, Z. (2016). *Ah Bu Öğrenme*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım
- Bird, P. (2011). *Herkes İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Optimist
- Cücenoglu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Delen, F. (2016). *Süper Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Yediveren Kitabevi
- Demir, M. ve Demir M. (2012) *Etkin Öğrenme İçin Hafıza Teknikleri*. İstanbul : Vizyoner Yayıncılık
- Değirmenci, Y. (2006) *Başarmak İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Zambak
- Doğru , P ve Üzümcü, T.E (2014). *Kendin Ol, Hayatı Keşfet*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Dumont, T. (2013). *Konsantrasyonun Gücü*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Erdoğan, İ. (2006). *99 Sayfada Verimli Ders Çalışma*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları
- Gün, N. (2011). *Amaç Belirlemenin Gücü*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Keskin, T. (2016). *Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Kolektif. (2014). *Öğrenme ve Motivasyon Psikolojisi*. İstanbul: Türkiye Enformasyon Bürosu Yayınları
- Madi, B. (2011). *Öğrenme Beyinde Nasıl Oluşur?*. İstanbul: Efil Yayınevi
- Oktaylar, H. C. (2006). *KPSS Eğitim Bilimleri Sınava Hazırlık Kitabı*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Özakpınar, Y. (2001). *Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Özer, K. (2007). *Kayı - Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2008). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Galata Yayıncılık
- Özmen, E. (2011) . *Kendini Tanıma Rehberi*. İstanbul: Psikoloji/Psikiyatri kitapları yayınları
- Özyürek, R. (2013). *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Kuramları*. İstanbul : Nobel Akademik Yayınları
- Roland, V. (2015). *Okulda Motivasyon*. İstanbul : Anı Yayınları
- Roesch, R. (2007). *Yoğun İnsanlar İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Beyaz Yayınları
- Selçuk, Ziya. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. İstanbul: Nobel Yayınları
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Gazi Kitapevi,
- Shapiro, F. (2012). *EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Şeker, B. (2012). *Metitasyon Motivasyon*. İstanbul: İmaj
- Tekin, H.. (2004). *Eğitim de Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Telmol, C. (2011). *Başarıya Giden Yolda Meslek Seçimi*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Yavuzer, Haluk. (2011). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, H. (2003). *Gençler bu kitap Sizin için*. İstanbul: Çizgi Kitabevi
- Yeşilyaprak, B. (E) (2011). *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı*. Ankara : Pegem Akademi Yayınları
- <http://tead.med.ege.edu.tr/Dosyalar/29/EUTF-SoruBank-CSS-ACIKLAMALARv2012.pdf>
- <http://oguzcetin.gen.tr/coktan-secmeli-dersler.html>
- [http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/soru\\_hazirlama.pdf](http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/soru_hazirlama.pdf)
- [http://kayseri.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2012\\_09/27124124\\_soru\\_hazirlama\\_teknikleri.pdf](http://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_09/27124124_soru_hazirlama_teknikleri.pdf)
- <http://www.iskur.gov.tr/>
- <http://mesbil.meb.gov.tr/>
- <http://mbs.meb.gov.tr/>
- <http://dogm.meb.gov.tr/>
- <http://mtegm.meb.gov.tr/>
- <http://ogm.meb.gov.tr/>
- <http://odsgm.meb.gov.tr/>
- <http://orgm.meb.gov.tr/>
- <http://ttkb.meb.gov.tr/>
- <http://tegm.meb.gov.tr/>
- <http://www.eba.gov.tr/>
- <http://simple-fix.blogspot.com.tr/2007/01/tips-to-improve-concentration.html>