Dikkat Toplama Teknikleri

Dikkati konu üzerinde toplama bir alışkanlık işi olduğuna göre, bu alışkanlığı kazanabilmek için izlenecek belirli yollar vardır. Aşağıda bunlardan başlıcaları ele alınıp incelenmektedir.

1.Çalışma amacının saptanması

Öğrenmek amacı ile yapılan her işin kendine özgü belirli bir "amacı" bulunur. Amaçsız çalışma olmaz. Amaçsız olarak yapılan çalışmada dikkat yoktur.

Amaç, yapılan işin neden yapıldığını belirler. Öğrenci, "ben bu çalışmayı neden yapacağım", diyerek kendisine sorduğunda, bu soruya vereceği yanıt, o çalışmanın öğrenci için ne amaçla yapıldığını gösterir.Hiçbir zaman çalışma amacı saptanmadan işe geçilmemelidir. Bilinçli çalışmanın temeli, çalışmanın ne amaçla yapıldığının öğrenci tarafından açık seçik bilinmesini gerektirir.

2.Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl çalışacağınıza karar veriniz:

- Hangi ders daha önce çalışılacak?
- Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacak?
- Çalışmada kullanılacak araç ve gereçler nelerdir? vb. türdeki soruların yanıtlarını vermeden çalışmaya başlamamak gerekir.

3.Çalışılacak konuya merak duyunuz

- Örneğin üzerinde çalışılacak konu yeterince bilinmiyor olduğunda ön bilgiler toplayabilirsiniz.
- Merak etmenize ilişkin en etkili yöntem, konuya ilgili kendimize sorular sormaktır.

4.Fiziksel çevrenizi düzenleyin:

- Öncelikle çalışmanızı uygun bir ışık altında yapınız ve ışık arkadan gelecek şekilde oturunuz.
- Çalışma ortamınızın çok sıcak veya çok soğuk olmamasına özen gösteriniz.
- Masanızın üzerinde çalışacağınız konuyla ilgili olmayan eşyaların yer almamasına dikkat edin.
- Masa dışında, örneğin; koltuk, yatak vb. çalışma yerlerini tercih etmeyin.

5.Sistemli çalışınız:

- Dikkat toplama ve başarılı olmak için planlı çalışmak şarttır.
- Bunu için ders çalışmayı her zaman günün aynı saatlerinde ve aynı yerde sürdürünüz

6.Çalışmada Çeşitlilik Sağlayınız

Çalışma sırasında okuma, yazma, anlatma, uygulama vb. gibi değişik etkinliklere yer vererek dikkatinizin dağılmasını önleyiniz

7.Çalışmaya Planladığınız Gibi Zaman Yitirmeden Hemen Geçiniz

- ‘’10 dakika daha dinleneyim, biraz daha televizyon izleyeyim” türündeki düşüncelerle kendinizi oyalamayınız. Planladığınız saatte canınız istemese bile, kendinizi çalışmaya zorlamalısınız.

8.Çalışmaya Geçmeden Önce Yeteri Kadar Dinleniniz

Aşırı duyarlılık, karamsarlık, isteksizlik, bedensel yorgunluk, uykusuzluk gibi nedenlerle beliren bitkinliğe düşmemek için ders dışı uğraşlarla da yeterince ilgilenip, gerçek anlamda olabildiğince dinleniniz.

9.Dikkatinizi Arttırmak İçin Boş Zaman Uğraşlarından Yararlanınız

- Bulmaca çözümleri,
- Matematik ve coğrafya bilmeceleri,
- Satranç gibi zihinsel etkinlik gerektiren oyunlar,
- Resim çalışmaları, desen eskizleri vb. türde etkinlikler dikkatin gerektiği anda daha kolay toplanmasına yardımcı olacaktır.