



DERS ÇALIŞIRKEN NEDEN DİKKATİMİ TOPLAYAMIYORUM

Aslında her öğrenci ders çalışmak ister. Ancak birçoğu kendini motive edemez ya da ders çalışmaya başladığında dikkatini toplamakta güçlük çeker. Peki, neden ders çalışmayı öğrenci istediği halde dikkatini veremiyor?

1. Ders çalışmanın dışında çok fazla uğraşın olması ya da yapmak istenen başka faaliyetlerin olması,
2. Zihnimizin özel problemler ile meşgul olması ve bunları düşünmeyi erteleme alışkanlığımızın olmaması. (Zihnimizde çözmemiz gereken özel problemlerimiz varsa bunları çalışma saatinin dışında düşünmeye kendimizi alıştıra bilmeliyiz.)
3. Çalışacağımız konu ya da dersin zor olması. (Unutmayın ki her şey kolay olana kadar zordur.)
4. Aceleci olmak dikkatimizi toplamamızı engelleyebilir (“Bir an önce olup bitsin.” düşüncesi derse konsantrasyonumuzu bozabilir).
5. Zihnimizi zoru sevmemesi. Ders çalışmak zihni yorması bakımından dikkatin devamlılığını engelleyebilir. Böyle durumlarda ara vererek kendimizi tekrar derse vermeye motive etmeyi öğrenmemiz gerekir.
6. Bize uygun doğru zamanda ders çalışmaya başlamamış olmamız. Bazıları akşam geç saatlerde, bazıları sabahın erken saatlerinde dikkatini daha fazla verebilir.
7. Amaçsız çalışmak. Eğer çalışmak için kısa amaçlar oluşturulamazsa dikkati vermeyi güçleştirebilir. Konuyu çalışırken o konudan ne beklediğimizin öngörüsüne sahip olmak dikkatimizi arttıracaktır.
8. Yorgun olmak.
9. Çalışma ortamının uygun olmaması da dikkati bozucu etkiye sahip olabilir.

Kaynak: <http://www.aktuelegitim.com/>