

# MAXİMUM DİKKATI ARTTIRMAK İÇİN TEKNİKLER

**İlk ve son kez tekniği;** Bir şeyi ilk defa ya da son defa yapıyormuş gibi düşünebiliriz. Çünkü bu şekilde yaptığımız işe daha çok dikkat kesiliriz. Bu da size bakış açınızı geliştirme olanağı sağlar.



**Ödüllendirme Yöntemi;** Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi planlayın.

**“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.



# MAXİMUM DİKKATI ARTTIRMAK İÇİN TEKNİKLER

**Düşünmeyi Düşünmeme Tekniği;** Bir iş yaparken zihninize başka bir şey geliyorsa onu düşünmemeliyim demek yerine sorumluluğunuzu düşünerek yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışmaktır. Çünkü bunu düşünmemeliyim dediğinizde o konu hakkında düşünmeye başlarsınız.



**Tek İş Kuralı;** çalışmanızda tek bir alana belirli bir zaman belirleyerek yönelerseniz o işe daha iyi odaklanırsınız.



**“Gitme, Buraya Gel” Tekniği;** Ders çalışma esnasında bazen aklınıza cep telefonu sosyal medya televizyon gibi şeylere bakma isteği gelebilir. Böyle durumlarda kendinize gitme buraya gel diyerek dikkatinizi kontrol altına alabilir ve çalıştığınız konunun başlıklarını hatırlamaya, belirlemeye çalışabilirsiniz.

**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.

