Konsantrasyon:

Konsantrasyon zihnin sürekli elde tutamayacağı bir durumdur. Konsantrasyonu sağlamak için ne kadar uğraşır ve kendinizi ne kadar zorlarsanız yoğunlaşmanız da o kadar zor olacaktır. Bu yüzden konsantrasyonu geliştirmek için kullanılan yöntemler dolaylıdır. Mesela; zihnin ilgisini çeken dış uyaranları elemek konsantrasyonu kolaylaştırır.

Dikkat bozukluğu size üç mesaj verir:
1.Beyninizi çalışma talimatına uygun kullanmıyorsunuz demektir.
2.Okuduklarınızı doğru şekilde okumuyorsunuz demektir
3.Konsantrasyon eşiğinizi ihlal ediyorsunuz demektir.

KONSANTRASYON BOZUKLUĞUNUN NEDENLERİ?
Herhangi bir durumda dikkatimiz içe yahut dışa dönüktür. Eğer hayal kuruyorsak karşımızdaki manzarayı göremeyiz. Eğer kafamızın içinde kendi kendimizle konuşuyorsak okuduğumuzu da anlayamayız. Şimdi başınızı kaldırın ve çevredeki bir nesneye bakın. O nesneye bakarken ilkokulunuzu ve yaşadığınız şeyleri canlandırın. Gördüğünüz üzere zihnininiz hayale daldıkça nesne de bulanıklaşmaktadır. Çünkü beyin iç görüntüyü de dış görüntüyü de aynı kanal aracılığıyla algılamaktadır. Ders çalışırken dışa dönük dikkate ihtiyaç olduğundan hayal kurduğunuzu veya farklı şeyler düşündüğünüzü fark ettiğiniz anda hemen hayalinizi kesmeli ve “nerede kalmıştık” demelisiniz. Dikkatin ve dolayısıyla konsantrasyonun üzerinde etkili olan psikolojik ve çevresel faktörler vardır. Mesela moral çöküntüsü yaşanılan bir günde dikkati toplamak güç olacaktır.

Dikkati dağıtabilecek faktörler şunlardır:
1.Fizyolojik yorgunluk
2.Gürültülü ortamlar (TV odası veya başka işlerle uğraşan insanların bulunduğu yerler.)
3.Hayal kurmak
4.İlgi alanınıza girmeyen veya istemeyerek okunan metinler
5.Bir çalışma ortamının dışında yatarak veya uzanarak çalışma
6.Kontrolsüz iç konuşmalar
7.Yoğun duygusal anılar ve etkisinden henüz çıkılmamış günlük olaylar
8.Ana fikri yakalamadan okuma
9.Stres

NE YAPMALI ?
1.Beynimiz aynı anda iki işi birden yapmakta zorlanır. Ders çalışırken yaşadığınız olayları düşünmeyiniz.
2.Kendinizi yorgun hissediyorsanız duş alarak veya uyuyarak beden ve zihninizi dinlendirdikten sonra çalışmaya başlamalısınız.
3.Uzun süreli bir konsantrasyon zor sağlanır. Çalışmaya ara vermek, zihnin dinlenmesi için önemlidir. Yorgun zihin dikkatini toparlayamaz. Bu nedenle ara vererek çalışınız.
4.Sevmediğiniz dersleri ve konuları okumaya başlamadan önce çevrenizdekilere ve kendinize “bunun ilginç yanı nedir” diye sorunuz.
5.Gürültülü ortamlarda ders çalışmayınız. (TV karşısında veya müzik dinleyerek...)
6.Kendinize bir çalışma ortamı hazırlayın ve sadece orada çalışınız
7.Aynı amaç etrafında toplanacağınız “öğrenme grubu” oluşturarak konsantrasyonunuzu artırınız.