**Konsantrasyon sorunlarını aşabilme**

Öğrencilerimizin en fazla şikayetçi oldukları konulardan biri da ders çalışmaya ”yoğunlaşamamak”tır. Konsantre olmadan çalışma başında harcanan saatler, öğrenme adına kişiye pek bir fayda getirmezken; kişinin kendini vererek yaptığı bir saatlik çalışma, çok verimli olur.

Konsantrasyon verimli çalışmanın anahtarıdır. Konsantre olmadan çalışma başında harcanan saatler, öğrenme adına kişiye pek bir fayda getirmezken; kişinin kendini vererek yaptığı bir saatlik çalışma, önemli bir konunun anlaşılmasını sağlayabilir.

Peki verimli bir çalışmanın gerekli ön şartlarından olan konsantrasyonu sağlamak için neler yapılabilir?

**Uzmanlar, çalışmaya yoğunlaşmak amacıyla kişinin iradesine yardımcı olmak için alınabilecek tedbirler arasında şunları saymaktalar:**

* Çok istenen ve gerçekleştirilebilir bir hedef belirlemek,
* Hedefe yönelik uygulanabilir ve gerçekçi bir plân yapmak,
* Çalışmayı hatırlatacak ortamlarda bulunmak,
* Zihnin açık olduğu saatleri değerlendirmek,
* Çalışkan arkadaşlarla grup çalışması yapmak,
* Yapılan işi sevmeye çalışmak,
* Çalışmayı engelleyici endişelerin üzerine gidip onları yenmek,
* Uykuyu hatırlatacak ortamlardan uzak durmak,
* Ders çalışırken televizyon, bilgisayar, telefon ve müzik setinden uzak durmak,
* Sadece bir iş yapmak, aynı anda bir çok işi bir arada yapmaktan kaçınmak,
* Düzenli ortamlarda, gerekli araç-gereci temin ettikten sonra çalışmak,
* Ara vererek ders çalışmak,
* Aynı türden dersleri peş peşine çalışmaktan kaçınmak,
* Derslerin arasında farklı etkinlikler yaparak zihni derse hazırlamak,
* Doğal sayılabilecek gürültülerden etkilenmemeye alışmak, bunları kafay takmamayı öğrenmek,
* Ulaşılması hayal edilen hedefi hatırdan çıkarmamak...

Çalışmanın başındaki eşik enerji harcanınca kişi, ders çalışmaya yoğunlaşacak ve yaptığı çalışmalardan zevk alır hale gelecektir. Zevk alınarak yapılan çalışmalar verimli olur. Bu sonuca ulaşmak doğaldır ki birden olmaz ve az çok bir gayret gerektirir. Yeter ki belirlenen hedefe ulaşmak konusunda azimli ve istekli olunsun. Bizden söylemesi...

Gerisi size kalmış!