İşe Ders çalışmanıza engel olabilecek faktörleri tanımak ve bunların farkına varmakla başlayın!

Güven duygusu eksikliği.

Olumsuz arkadaşlık ilişkileri.

Bireysel ve ailevi sorunlar.

Ders çalışma ortamının olmaması.

Öğrenme yetersizlikleri.

Derslere önyargılı yaklaşım.

Derslere giren öğretmenlere duyulan sempatik veya antipatik tavırlar.

İlgisizlik

Klasik sınav sisteminden, test sistemine geçişteki uyum sorunu.

YGS-LYS tekniğini tanımama.

Mükemmeliyetçilik

Ulaşılamayacak hedefler belirlenmesi.

Çevresel beklentiler.

Başarı durumunun başkalarıyla karşılaştırılması.

Erteleme alışkanlığı.

Ders dışı faaliyetlere fazla zaman ayrılması.

Gereksiz aynntılara dikkat edilmesi.

Hayalcilik.

Olumsuz düşünce.

Yatarak ve müzik dinleyerek çalışılması.

Üniversite sınavını kazanmayı hayatın tek amacı olarak görmek.

**Dikkati Yoğunlaştırma (Konsantrasyon):**

Konsantrasyon zihnin algılamaya açık olduğu 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 kolaylaştınr.

Dikkat bozukluğu size üç mesaj verir:

1-Beyninizi çalışma talimatına uygun kullanmıyorsunuz demektir.

2-Okuduklannızı doğru şekilde okumuyorsunuz demektir.

3-Konsantrasyon eşiğinizi ihlal ediyorsunuz demektir.

**Konsantrasyon Bozukluğunun Nedenleri**

Herhangi bir durumda dikkatiniz içe yahut dışa dönüktür.Eğer hayal kuruyorsanız karşınızdaki manzarayı göremezsiniz. Eğer kafanızın içinde kendi kendinizle konuşuyorsanız okuduğunuzu da anlayamazsınız. Şimdi başınızı kaldınn ve çevredeki bir nesneye bakın. O nesneye bakarken ilkokulunuzu ve yaşadığınız şeyleri canlandınn. Gördüğünüz üzere zihniniz 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:**

-Fizyolojik yorgunluk

-Gürültülü ortamlar. (TV odası veya başka işlerle uğraşan insanlann bulunduğu yerler.)

-Hayal kurmak

-İlgi alanınıza girmeyen veya istemeyerek okunan metinler,

-Kontrolsüz iç konuşmalar.

-Yoğun duygusal anılar ve etkisinden henüz çıkılmamış günlük olaylar.

-Ana fikri yakalamadan okuma.

-Stres