

4. Adım: Ders Çalıştığın Yerin Sessiz Olması

Ders çalışırken konsantre olmalısın. Çalışırken en önemli şey konsantre olmaktır. Konsantre olmadan derslerinde ilerleyemez ve hiçbir şey öğrenemezsin. Konuşmalar, gürültü, televizyon ve müzik konsantrasyonunu ve dikkatini dağıtır.



Sakin bir çalışma ortamı

- ▶ Ders çalıştığın yerin evin sakin bir köşesi olmasına özen göster.
- ▶ Annen, baban ve kardeşlerinle, çalışırken seni rahatsız etmemeleri konusunda anlaş.
- ▶ Çalıştığın odada televizyonun veya radyonun açılmaması da bu anlaşmanın bir parçası olmalıdır. Televizyon, radyo ve benzerleri senin dikkatini dağıtır ve çalışmanı zorlaştırır.
- ▶ Eğer sessiz bir çalışma ortamın yoksa kulak tıkacı ile çalış.
- ▶ Çalışırken müzik de dikkatini dağıtır, o yüzden müzik de dinleme. Konsantre olmak ve ödevlerini en iyi şekilde yapabilmek için sessiz bir ortama ihtiyacın var!

ÖNERİ

Bir kağıt ya da kartonun üzerine "Lütfen rahatsız etmeyin" yaz ve bu yazıyı çalıştığın zamanlarda kapıya ya da çalıştığın yerde uygun bir yere as.

ÖNERİ

Eğer müzik dinlemeyi seviyorsan 15–20 dakika konsantre olup ders çalıştıktan sonra kendine ödül verip bir şarkı dinleyebilirsin. En geç beş dakika sonra tekrar çalışmaya devam etmelisin.



Alıştırma 4

Boş bir kağıt al ve üzerine başlık olarak "Gürültü ve rahatsız edilme çizelgesi" yaz. Bugünden itibaren birkaç gün boyunca seni rahatsız eden ya da dikkatini dağıtan şeyleri bu çizelgeye yaz. Seni rahatsız eden şeylere nasıl engel olabileceğini düşün. Anne ve babandan bu konuda yardım alabilirsin. Çözümleri çizelgenin altına yaz ve işe yarayıp yaramadıklarını gözlemler.