

EVDE DE VERİMLİ ÇALIŞABİLİRİM, AMA NASIL BAŞLAYACAĞIM ?

Değerli Öğrencilerim,

Dünya gündemimiz olan Korona virüs (COVID-19) süreci içerisinde kaygıya sürüklenebilir, duygu kontrolünde zorlanabiliriz. Bu süreci eğitim açısından verimli bir şekilde yönetebilmek için bizim gün içerisinde neler yaptığımız çok önemli bir konu. Bu dönemde dikkat etmemiz gereken bazı noktaları sizlere yardımcı olabilmesi amacıyla paylaşmak isterim.

Okullar, kütüphaneler aslında bir yandan da ev ortamından uzaklaştırarak çalışmaya ve planlı hareket etmeye “mecbur” bırakıyordu. Evde televizyon izlemek, uyumak, yemek yemek daha sık yapılırken ev dışı bir ortamda çalışmaya daha iyi entegre olabiliyoruz. Ama sen bunun üstesinden gelebilirsin!

Bu süre boyunca kendini evde tam zamanlı çalışan biri gibi düşünebilirsin. Kalkma saatin, yemek yeme saatin, dinlenme saatin önceden belli olsun ve bir tabloda yazsın. Daha sonra her gün, saatinde yaptığın her şey (izlediğin videolar, çözdüğün sorular) için o tabloya bir tik at! Alışma süreni hızlandırmak için okul saatlerini evde de uygulamaya devam edebilirsin. Yani örneğin sabahları 9’da derse başlayabilir, 12.50’de öğlen yemeğini yiyip 5’te ders çalışmayı bitirebilirsin. Bu üç saat tablonda yazsın. Sabah 9’da uyanmışsan tablodaki ilgili kısma tik atabilirsin.

Bu sıralar "Çalışamıyorum, odaklanamıyorum çünkü hep uykum geliyor" diyebilirsin. Stresli bir zamanında olduğundan ve birtakım belirsizliklerden dolayı farkında olmadan beynin işleri erteleyip kaçmaya çalışıyor, bu nedenle de masa başına oturup çalışmak istediğimizde de bütün bu faktörlerin etkisiyle tepki olarak uykuya yöneliyor. İmkânın varsa farklı bir odayı kendine çalışma odası olarak düzenleyebilirsin. Yatağın çalışma ortamında bulunuyorsa, yatağının dikkatini dağıtmasına izin vermemelisin. Pijamalarınla çalışma masasına oturmamalısın. Okulda hep şikâyetçi olduğun o üniformalar yerine istediğini giyebileceğin bir ortam var artık, tadını çıkar.

Çalışma sürelerini uzun tutmak yerine, küçük aralıklarla çalışmak daha iyi olabilir. Örneğin 30 dk çalışıp 10’ar dakikalık molalar verebilirsin. (Not: 30 dakikalık çalışma süreni kesinlikle bölmemelisin. Yani ortasında gidip “Gidip bir kahve alayım”, “Mesajıma cevap gelmiş mi bakayım” gibi dikkat dağıtıcı, çalışmanı bölecek hiçbir şey olmamalı; 30 dakika boyunca sadece hedefine odaklanmalısın. Dikkatini toplayarak yapman gerekenler üzerinde kontrol sahibi olan tek kişi sensin.)

Sınava hazırlanan son sınıf öğrencileri; krizi fırsata çevirebilirsiniz! Yeditepe Üniversitesi'nde katıldığımız kampı hatırlayın. İsteyince günde kaç soru çözebildiğinizi bizzat yaşamıştınız. Belirsizliğe odaklanıp tahminlerde bulunmak ile zamanınızı harcamak yerine, soru takip çizelgelerinizi düzenli bir şekilde doldurmaya devam edin.

Son olarak, eğitim kısmı sürecin en halledilebilir kısmı sevgili öğrencilerim. Bizler bu sürecin telafisini her koşulda yaparız. Bu süreç bir gün elbet sona erecek. Bu günleri hedeflerimizi sık sık hatırlayarak ve üzerimize düşeni yaparak verimli bir şekilde atlatabiliriz. Bu konudan çok daha önemli olan tek şey varsa o da önlemimizi alıp, evimizde kendimize iyi bakmak. Bunu beraber atlatacağız.

Hepiniz ile tekrar bir araya geleceğimiz günü sabırsızlıkla bekliyorum!

Lise Psikolojik Danışmanı

İrem KARAKOÇ