

Evde geçirdiğin zamanı verimli hale nasıl getirirsin?



Corona virüsü nedeniyle okullar tatil edilirken, çoğu iş yeri de home office uygulamasına geçti. Uzmanların “Evde kalın” çağrısına uymak, bu dönemde en iyisi. Peki, evde geçirdiğimiz zamanı verimli bir şekilde nasıl değerlendirebiliriz?

Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi (MARPA) Müdürü Doç. Dr. Müge Yukay Yüksel, öğrencilerin evde kaldıkları günleri planlamalarının önemine işaret ederek, şu tavsiyelerde bulundu:

"Günün boşa geçiyor olma duygusuna izin verilmemeli. Günlük planlarına doğal başa çıkma yöntemleri de eklenmeli. Bunun için ev içerisinde iyi gelen, yapmaktan hoşlanılan, rahatlatıcı aktiviteleri listelemek ve günlük plana eklemek faydalı olacaktır. Sosyal medya kullanım süresi kontrol altına alınmalı. Kendilerine sosyal medyada kalma süreleri belirlemeli ve sürenin sonunda mutlaka uzaklaşılmalı. Tekrar sosyal medyaya dönmeden arada en az iki saat olmasına müsaade edilmeli. Sadece güvenilir ve bilimsel kaynaklardan gelen bilgi ve korunma yollarına (Sağlık

Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü) itibar edilmeli. Sosyal medyada üzücü veya korkutucu haberi bir başkası ile paylaşmamaya özen gösterilmeli. Bu tür haberler başkaları için de korku vericidir ve depresyonu artırır. Bu süreçte başkalarını da korumaya özen göstermeliyiz. Sürekli haber izlemenin, dinlemenin ve okumanın en büyük stres faktörü olduğunu unutmamak gerekir. Okumalarını kişiyi rahatlatan alanlara kaydırmaya çalışmak daha etkili olacaktır."

Öneriler:

İlk kural: Okula gidiyor gibi davranmak

Okula giderken zamanın önemli bir kısmının yolda geçirildiği bir gerçek. Bu nedenle yataktan biraz daha geç çıkma isteği mazur görülebilir. Ancak burada önemli olan, süreyi çok uzatmadan dozunda bırakmak. Unutmamalı ki gün daha uzun ve yapacak çok şey var...

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, öngörülebilir ve düzenli bir rutini olan bireylerin hedeflerine ulaşmaları daha kolay oluyor ve bu bireyler gün içinde sosyal ve duygusal olarak günü daha dengeli geçiriyorlar. Gün içinde aynı kalmasını istediğin rutinlerine karar ver. Bunun için okuldaki ders programını başlangıç noktası olarak kullanabilirsin.

Sanal ortamdaki derslerini düzenli olarak takip etmek, eğitimini destekleyici diğer kaynaklardan ders çalışmak ve ayrıca kitap okumak, günlük rutinlerinizi aksatmamak konusunda, denetim ve kontrol sahibi olma hissini de arttıracaktır.

Uyanmak, kahvaltı etmek ve giyinmek için bir zaman belirleyin. Yerleşik bir rutin kurmak, zaman planlaması yapmak gereklidir. Canlı ders saatlerinde

dikkatinizin dağılması için telefonunuzu bir kenara bırakman önemlidir.

Her öğrenci kendi durumuna göre bir çalışma stratejisi belirlemelidir. Günün, haftanın sonunda ulaşılması düşünülen hedefler, en baştan belirlenmelidir. Konu tekrarı yapılmalı. Eksik kalan konular tamamlanmalıdır.

Ders çalışma sürenin uzunluğu değil kalitesi önemlidir. Bunu önemse!

Evinde çalışmak için kendine uygun bir yer hazırla

Bu süreçte kendini uzun süre çalışmaya motive edecek bir ortam hazırlamada fayda var. Bunu yaparken günde bir ya da iki sefer çalıştığın yüzeyleri, bilgisayarını ve kullandığın tüm araçları temizlemeyi ve sterilize etmeyi unutma. Aynı zamanda kendin için hazırladığın çalışma ortamının düzenli, aydınlık olmasına ve uzmanların dediği gibi en az her yarım saatte bir kalkıp 3 dakika hareket etmeye dikkat et.

Güne iyi düşüncelerle ve gülümseyerek başla

Bunun için elinden geleni yap. Güne olumlu bir şekilde "Merhaba" demen önünde uzanan saatlerin nasıl geçeceğini etkiler.

Okumaya zaman ayır

Uzun zaman önce aldığın ve henüz elini bile sürmediğin kitaplar olabilir. Bu dönemi okumak isteyip de bir türlü okuyamadığın ya da büyük bir hevesle alıp, sonra anlamakta zorlandığından bir köşeye bıraktığın kitapları okumak için değerlendirebilirsin.

Sadece kitaplar da değil; mesleki ve kişisel gelişimine katkı sağlayacak yayınlar, bloglar vb. birçok doküman da bugünlerde okunmak için seni bekler.

Günlük Tut

Bu süreçteki hislerin, düşüncelerin, korkuların, merakların vb. değişen duygularını yazabileceğin bir günlük tutabilir ve bu süreçte farkındalıklarını yazabilirsin.

Ailen ile İletişimini Arttır

Aile bireylerin ile duygu paylaşımlarında bulunarak güçlü bir iletişim içinde olmalı, günlük yaşam becerilerini kullanarak evinizin rutin işlerine katkı sağlamalısın. Bu paylaşımlar hem aile içindeki güven duygusunu kuvvetlendirecek hem de ailenizin iletişim yolu ile rahatlamasına ve aile içinde bir bütünlük algısının oluşmasına neden olacaktır.

Ailene Ev İşlerinde Yardım Et

Ebeveynlerinin yapım aşamasında genelde yalnız kaldığı çok önemli bir günlük rutin olan 'yemek hazırlama' sürecinde büyüklerine yardım edebilir, bu konuda hem bilgilenir hem de ebeveynlerine destek olabilirsin.

Arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla bağlantıda kal

Bu bir görüntülü görüşme bile olsa, arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla online iletişim kurarak yalnızlıktan uzak dur.

Yaşanmış başarı hikayeleri oku, filmler izle:

Dünyada sorunlarına, içinde bulunduğu zor şartlara, sağlık sorunlarına rağmen bir şeyler başarmış, başarısızlıklar karşısında pes etmeyip tekrar ve tekrar ayağa kalkmış pek çok insan var. Bu konularla ilgili yayınlar okumak, filmler izlemek cesaretini ve motivasyonunu artırır.

Yabancı dil öğren

Senin de bildiğin gibi iş görüşmelerinde seni diğer adaylar arasından öne çıkaran en önemli noktalardan biri, yabancı bir

dile iyi derece hakim olman. Bir dili ileri düzeyde biliyor olabilirsin; ancak ikinci bir dil neden olmasın? Belki de özgeçmişindeki İngilizce dil seviyeni 3 yıldızdan 5 yıldıza çıkarmanın vakti gelmiştir.

Teknolojiyi en yararlı şekilde kullan

Bu süreçte internette faydalı filmler seyredebilir, kitap ve dergiler okuyabilir, sanal müze turları yapabilir, sergiler, tarihi mekanlar, arşiv ve kütüphanelere ulaşabilirsin.

Sağlıklı beslen ve spor yap

Evdeyken yediklerine ve içtiklerine daha çok dikkat edip steril olmaya, ellerini sık sık yıkamaya, hapşırırken ya da öksürürken ağzını peçete ile kapatmaya özen göster. Bunu yaparken de sabah ya da öğle saatlerinde en az 30 dakika egzersiz yapmayı, sık sık çalışırken kalkıp hareket etmeyi unutma ve bunları günlük rutininin bir parçası haline getir.

Uyku düzenine dikkat et

Uykunun kalitesi senin bağımsızlık sistemini, modunu ve başka insanlarla iletişimini etkileyecektir. Uykusuz kalma

Kendini geliştir, ilgi alanlarına odaklan

Kendine eklediğin her yeni vasıfla beraber insanın kendine güveni de yükselir. Yeni şeyler öğren, kendini bildiğin bir konuda daha yetkin hale getir, fazla öne sürmediğin özelliklerin varsa onları gün ışığına çıkar. İlgi alanlarına odaklanman seni hem üretken hem sakin kılacaktır. Aynı zamanda da sevdiğin bir işle uğraşıyor olacaksın.

Motive kal

Her şey normale döndüğünde neler yapmak istediğinle ilgili kısa bir liste hazırlayabilirsin. Keşfetmekten ve

deneyimlemekten en fazla hoşlanacağın şeyler ne ise kısa ve uzun vadede bir yapılacaklar listesi oluşturabilirsin. Bu, evde kaldığın süre boyunca seni hayata karşı motive edecek önemli şeylerden biri olacak.

Kaynaklar:

<https://www.aa.com.tr/tr/egitim/marmara-universitesi-ogrencilerine-psikolojik-destegi-online-surduruyor/1816871>

<https://www.kariyer.net/kariyer-rehberi/corona-virusunden-korunmak-icin-alinacak-onlemler/>

<https://www.darussafaka.org/haberler/egitime-korona-virus-nedeniyle-ara-verildi-simdi-ne-yapmalı>

<https://www.hotcourses-turkey.com/study-abroad-info/once-you-arrive/koronavirus-salgini-sirasinda-evde-olanlar-icin-6-oneri/>

<https://www.aa.com.tr/tr/egitim/ev-karantinası-gunlerinde-yks-ve-lgs-adaylarına-sınava-hazırlık-onerileri/1818064>

<https://haberglobal.com.tr/yasam/dunya-mutluluk-raporu-aciklandi-turkiye-siralamada-5-basamak-geriledi-12691>