

- *Ara tatili ve uzaktan öğretim dönemini verimli değerlendirmenin yolları.*
- *Zaman yönetimi nasıl sağlanır?*
- *Öncelikleri belirlemeye yardımcı teknikler.*
- *Başarıya engel tutumlar ve motive eden düşünceler nelerdir?*

Okullar Tatil Öğrenmeye Devam

Tatil ve uzaktan öğretim tamamlanınca nasıl bir enerjiyle okula gelmiş olmayı istersin? Bir şeyler eksik kalmış ve tamamlanması gerekiyor hissiyle mi yoksa tatil sürecinde gelişmiş, kendinden memnun bir genç olarak mı?

Bu Rota Bültenimizde dönem başında hiç hesapta olmayan bu ara dönemini verimli ve keyifli geçirebilmen için rehberlik edeceğiz. Seni tanıyan öğretmenlerinin; senin gelişim ihtiyaçlarını, isteklerini, sorumluluklarını bilerek kaleme aldığı bu satırları dikkatle okumaya devam et.

Serüvenin Devam Ediyor

Tatil olan okul, sen değilsin ve serüvenin devam ediyor. Sevenlerimiz bizim için pek çok şey yapabilir ama bu hayattaki rolümüzü oynayamazlar. Bunu biliyorsun. Özellikle lise öğrencisi olduğundan beri yaşantında etki alanın her gün biraz daha çoğalıyor. Arkadaş seçimin, zamanı kullandığın, kariyer planların, gelecek hayaline hangi kaynaklarınla nasıl ulaşacağın gibi pek çok konuda belirleyici olanın sen olduğunu fark ediyorsun. 'Bu öykünün kahramanı benim.' diyorsun.

Aktif Bir Tatil

Tatil, dinlenme gibi sözcükleri dar anlamıyla yaşıyor insanlar. Hiçbir şey yapmamanın dinlendirici olmadığını, aksine sıkıcı, zihnen yorucu olduğunu herkes deneyimlemiştir. 'Boş boş durmanın' insanı mutlu eden bir yanı olmadığı gibi fayda sağlamayan, değer katmayan uğraşlar da bir süre geçici tatmin verse de

doyum sağlamaz, mutlu etmez. Bunun sebebi insanın doğuştan getirdiği yapıp ettiği şeyleri anlamlı bulma ihtiyacıdır.

Düşünsene okula döndüğünde kitaplığından birkaç kitap daha okumuş, hobine zaman ayırmış, spor yapmış, derslerini çalışmış, uzaktan eğitimi tecrübe etmiş, kariyer planını gözden geçirmiş, senin gelecek hayaline benzer hayaller kurup onları hayata geçirmiş insanları tanımış olmak, kelimenin gerçek anlamıyla seni 'zenginleştirmiş' olacak.

Boş Zaman Diye Gerçekten var mı?

Bu hatalı bir ifadedir ve doğrusu 'serbest zaman'dır. Günümüzde iş hayatının, eğitimle ilgili faaliyetlerin ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, sıradan, sıkıcı ve stresli olması sonucu **serbest zamanı** etkili bir şekilde değerlendirmek insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Serbest zamanı etkili bir şekilde yenilenme, dinlenme ve yeniden toparlanma olarak kullanmak daha kaliteli bir yaşam için önemli olmuştur. Üstelik bu tatil sürecinin amacı; sağlıklı kalmak, sağlık bulmak, bağımsızlığı güçlendirmektir.

Serbest Zamanının Kullanımı Çok Mu Önemlidir?

Evet. Senin kim olduğun, kim olacağın, herhangi biri olarak mı yoksa birisi olarak mı yaşayacağın serbest zamanınla ilişkilidir. İddialı bir cümle gibi duruyor ama gerçek bu. Mesela şu an yaptığın şeye bak. Şu an şu serbest zamanında bu sayfayı okuyarak çevreme ve kendine diyorsun ki: "Zamanı etkili kullanmak, hayata müdahale etmek istiyorum. Benim bir etkim var. Okuyorum ve öğreniyorum. Bu benim gücüm."

Oldukça Kişisel Bir Mesele

Bilim dünyası serbest zaman niteliğinin, yaşam tatmini, mutluluk ve yaşam kalitesi gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çağımızın yaygın sorun çözmeye alışkanlığı satın almak veya tüketmektir. Örneğin sağlığı doktorlara ve ilaçlara, eğlenceyi ekranlara, eğitimi öğretmenlere devrediyorlar. Oysa mutlu bir yuva, sağlıklı bir yaşam, akademik başarı, gelecek hayali... Bunlar satın alınabilecek şeyler olmadığı gibi bir başkasının bunu senin yerine yapmasını beklemek te en hafif ifadeyle saçmadır.

Planladıkça Özgürleşirsin

Okulun tatil olduğu günlerde gelişmek isteğinin yönlerini, öğrenmek için belirlediğin süreleri planladıkça tatilin seni nasıl da dinlendirdiğini hissedeceksin. İnsanların çoğu garip bir şekilde tembelliği övüyor ve hatta yorulmaktan korkuyor. Oysa insan iyi ve yararlı bir şeyler yaptığında yaşadığı yorgunluk keyiflidir ve kişinin özsaygısı artar.

Yaz günü bahçede ağacın gölgesinde uzun saatler uyuklayan biri ile o bahçede toprağı havalandıran, bahçeyi ve ağaçları sulayan, bahçenin çevresindeki sokak hayvanları ve kuşlar için yiyecek, su kaplarını dolduran insanın özsaygısı aynı olmayacaktır. Ya da ekran başında bir saat boyunca daha önce de oynadığı dijital oyunu oynayan ile internette arattığında bulacağı 'Avcunuzdaki Kelebek' isimli videoyu izlemek farklı etkiler yaratacaktır.

Yaz günü bahçede ağacın gölgesinde uzun saatler uyuklayan biri ile o bahçede toprağı havalandıran, bahçeyi ve ağaçları sulayan, bahçenin çevresindeki sokak hayvanları ve kuşlar için yiyecek, su kaplarını dolduran insanın özsaygısı aynı olmayacaktır. Ya da ekran başında bir saat boyunca daha önce de oynadığı dijital oyunu oynayan ile internette arattığında bulacağı 'Avcunuzdaki Kelebek' isimli videoyu izlemek farklı etkiler yaratacaktır.

Kontrolü Ele Al

Bu hesapta olmayan bir tatil dönemi ve ezberin, rutinin bozulduğu günler. Bunun senin hep yapmak istediğin ama ertelediğin şeylere zaman ayırman için bir fırsat olabilir. 'Olabilir' diyoruz çünkü bunu senin şu günlerin kontrolünü ele almaya bağlı. Sabahları okul için uyanıyordun ya hani... Şimdi kendi planın için uyan.

Okulda ders-teneffüs zillerine göre, okul ders programına göre 8 saatini düzenliyordun ya... Şimdi kendi başlangıç ve bitiş zamanların olsun.

Duy Sesini!

İçimizden bir ses nelerin kendi iyiliğimize olduğunu, nelerin bize zarar getireceğini söyler. Ancak pek çoğumuz bu sesi duymazdan gelme becerisi de geliştirmiştir. Bu becerinin iki boyutu var: 'atalet' ve 'ertelemek'. Kısaca bunlardan bahsedeceğiz ve senin tatil sürecini planlarken, planını uygularken karşılaşılabileceğin içsel engellerine, duygusal zorluklara karşı güçlenesin.

Ataletin Bu Mu İnsan?

Atalet fizikte eylemsizlik durumu, kişisel gelişimde de 'amaca yönelik davranışı göstermeme' demektir. İnsanların yaşadığı ataleti, Youtube'da bulup izleyebileceğin 'boiling frog' deneyi çok yalın bir şekilde anlatmaktadır.



Deney şöyle: Soğukkanlı bir hayvan olan kurbağa kaynar su ile dolu bir tencereye yaklaştığında bu yüksek ısıyı hissederek oradan uzaklaşır. Ancak aynı kurbağa bu defa içinde oda sıcaklığında su bulunan bir kaba konur. Kap bir ısıtıcının üzerindedir ve kurbağanın suyu ısınmaya başlar. Su ısındıkça kurbağa gevşemekte, rehavete kapılmaktadır. Suyun sıcaklığı kurbağa için yakıcı seviyeye ulaştığında kurbağa zıplayıp kaptan dışarı çıkmaya çalışır ama artık bacak kaslarının çalışmadığını görür. Isınan suda geçen zamanda onun hayatta kalma yöntemi olan sıçrayıp kaçıp gitmesi için imkânı kalmamıştır. Oysa yapabiliirdi, kurtulabiliirdi ama vakit artık çok geçti.

Ataletin insanı etki altına alma şekli de böyledir. Eğer yapman gerekenleri yapma konusunda iç ve dış sesleri duymazdan gelirsene, aslında yapabileceğin ama harekete geçmediğin için yaşadığın duyguların hangileri olacağını,

şimdi bir dakika düşün, zihninde canlandır ve sonra okumaya devam et.

Niye Ertelenir Ki?

Bir liseli genç, okuduğu her sayfanın, öğrendiği her konunun, doğru yanıtını bulduğu her sorunun öğrenim

Zaman yönetimi becerisinin olmayışı, görevi gerçekleştirebileceğine dair inançları, göreve dair hissettiği rahatsızlık, mükemmeliyetçilik, başarısız olma korkusu, gerçekdışı beklentiler, çalışma alışkanlıkları, reddedilme, beğenilmeme korkuları, belirsizliğe tahammül edememe gibi nedenler tespit edilmiş. Dikkatli okuduysan bu nedenlerin tümü bilişseldir. Yani düşünce, inanç, beklenti gibi insanın aklında olup bitenlerdir.

Konuyu burada biraz daha derinleştireceğiz çünkü senin başarına engel olabilen bu konu hakkında bilgilenirsen, bilişsel düzeyde yani aklından geçenleri düzenleyebilir, ertelemeyi ve ataleti defedebilirsin.

İnsan ertelemeye pat diye karar vermez. Kısa bir süre içinde alınan kararı ağır çekimde izlediğimizde bazı aşamaların düşünsel olarak yaşandığını görür. Bunlar:

- ✓ Yapmak istememe.
- ✓ Ne yapacağınızla ilgili kararlar almaktan kaçınma.
- ✓ İş daha sonra yapacağına dair kendine sözler verme.
- ✓ İş yapmak için verilen sözleri tutmak yerine kendini oyalama.
- ✓ Kendini haklı çıkarmak için bahaneler bulma.
- ✓ Yapılmayan işten dolayı oluşan suçluluk psikolojisinden kurtulmak için kendini temize çekmeye çalışma.

Oysa ertelemeye baş etmek oldukça kolaydır, çünkü onu oluşturan nedenler hakkında okuyunca, bu konuda düşünce bir zihin eğitimi yaşarsın. Bilinçlenmek dediğimiz bu durum erteleme konusunda bağımsızlığını

yaşantına, doğrudan ve kısa bir süre sonra olumlu etki yapacağını bildiği halde neden erteler? Buna benzer soruları davranış bilimciler sormuş erteme davranışının nedenlerini araştırmış:

güçlendirir ve ertelemek artık kolay olmaz. Bile bile ertelemenin vereceği huzursuzluğu ortadan kaldırmamanın tek yolu harekete geçmek olur.

Ertelemeyle Bahşetmene Yardımcı Öneriler

- ✓ Her işin bir önem sırası vardır. Bu konuda önemli bir zaman yönetim aracı az sonra seninle paylaşılacak...



✓ Erteleme nedenlerini yaz ve üzerine biraz kafa yor. Yazarak çalışmanın problem çözmenin en iyi yollarından olduğunu biliyorsun. Düşüncelerini kağıda dökmek bile başlı başına motivasyon yaratır. Bunlar gerçek engeller mi yoksa mazeret mi? Değerlendir.

✓ Ertelemenin ikincil kazançlarını fark et. Yani ertelemek kötü bir şey ama senin bundan kârın ne? Başarısız olma korkunla yüzleşmemek... Gerçek performansının sandığın kadar iyi olmadığını görme endişesinden kaçınmak... Aslında sandığın kadar iyi olmadığını fark edilmesini önlemek... Olabilir mi? Olmaya

- ✓ bilir de. Önemli olan bunu da bir düşünmüş olman.
- ✓ Ertelemeyi başlatırken gerekçe üretirken zihinsel bir çaba harcarsın. Şöyle ki: 'Nasıl yapmazsam? Nasıl bir bahane bulsam? Hangi işi daha önemliymiş gibi kabul etsem?' düşünceleri için kullandığın enerjiyi olumlu düşünmek yönünde kullan. 'Bu görevi yaptığımda... Bu işi tamamladığımda...' ve benzeri olumlu mesajları olan düşünce ifadeleri motivasyonunu besleyecektir.

- ✓ Gerçekçi ve somut amaçlar belirle. 40 soruluk bir testte 30 doğru yanıt veriyorsa ve bu öğrenci tüm sorulara doğru yanıt vermeyi hedeflerken 'yarına kadar' diye bir süre belirlemişse gerçekçi olmaz. Belki bir hafta belki iki ay. Bilemeyiz ama bir günde büyük değişimler sadece motivasyonla gerçekleşmez. Hedefi gerçekçi yapan şeylerden biri de kişinin kendine yeterli zamanı tanınmasıdır. Acele eder, çabucak gerçekleşsin isterse, sırf zamanı kısa tuttuğu için hedefine ulaşamayacak, gereksiz bir başarısızlık duygusu yaşayacaktır.
- ✓ Gerçekçi ve küçük adımlar at. Eski çağlarda bir deyiş varmış: "Roma bir günde kurulmadı." Evet, süt bile yoğurt olmak için zamana ihtiyaç duyar ve gerçekçidir kendi kendine yoğurt olmayacaktır. Maya ve belirli bir ısı gereklidir. Sen de hedeflerin için zamanı ve diğer koşulları düzenlediğinde öğrenim başarın da artar, hayallerin de gerçek olur.
- ✓ Her gün biraz daha iyisi olacağını, büyük değişimlerin küçük adımlarla gerçekleşeceğini kabul et. Genç bir insansın ve her küçük değişimin yarınki yaşantında büyük farkların nedenini bilerek ilerle.
- ✓ İstemeyi bekleme. İlham gelince şiir yazarlar vardır ama şair dediğimiz ustalar ilham beklemez. Yazmak istediği duyguyu işlemek için aklını ve kalemını çalıştırır. Öğrencilikte de durum bu kadar basittir.
- ✓ Ve harekete geç. Saate ne zaman bakarsan bak sana şimdiyi gösterir. Şimdi doğru zamandır. Bunu sloganlaştır. Başlamak için doğru zaman şimdidir.



Çalışmalarını Sıraya Koy

Eski bir devlet başkanı Eisenhower'ın adıyla anılan bir iş planı şeması vardır. Eisenhower matrisi olarak bilinen şema, bir koordinat sistemini "acil - acil

değil" ve "önemli - önemli değil" olmak üzere 4 çeyreğe bölerek, yapılması gereken işlerin bu şekilde kategorilendirilip buna göre



önceliklendirilmesine dayanır.

Acil

Amaçlarınız için "hemen" yapılması gerekenler. Ertelemek büyük hata olur. Bu alana yazacakların 'ilk' yapacakların olmalıdır.

Acil Ama Önemli Değil

Belirli bir süre içinde yapılması gereken ancak hayat-memat meselesi olmayan işlerdir. Vizyondaki son günü olan bir filme gitmek gibi yapılmaması 'dünyanın sonu olmayan' şeyler burada yer alır.

Acil Değil Ama Önemli

Şimdilik acil olmayan ama gündemine almazsan, son güne bırakırsan 'acil' hale gelebilecek işler. Örneğin 15 gün sonra katılacağın bir sınav şu an acil değildir ama her geçen gün onu önceliğini değiştirir.

Acil Değil Ve Önemli De Değil

Kendi kendimizi 'iş' olduğuna inandırdığımız, aslında 'yapmasak da olur' diyebileceğimiz şeyler. Bu alana yazabileceğin şeyler, yaşamını olumlu-olumsuz etkilemeyecek niteliktedir. Genellikle TV programları, bilgisayar oyunları, internet gibi 'zamanı yutan kara delikler' buraya yazılabilir.

Tatil ve uzaktan öğretim sürecinde olsun veya hayat olağan akışına döndüğünde olsun bu teknik, zamanı yönetme ve ertelemeyle baş etmeni sağlayacak. Derslerini ve diğer yapmak istediklerini bir A4 sayfasında kategorilendirerek önem ve öncelik sırasına göre yerleştirdiğinde kendine sağlam bir rehberlik yapmış olacaksın.

Pomodoro Tekniğini Kullan

Pomodoro Tekniği, 1980'lerde senin gibi bir öğrenci tarafından geliştirilen bir zaman yönetim tekniğidir. Pomodoro, İtalyanca'da domates manasına gelmektedir ve bu tekniğe adını veren nesne domates şeklindeki bir mutfak saattir. Hani yemeklerin pişme süresini kontrol etmek için kullanılan mekanizmasıyla dakika ayarlamaya yarayan saat. Teknik, kısa molalarla birbirinden ayrılan çalışma aralıklarını kullanır. Genelde bu tekniği kullananlar belirlenen çalışma süresi 25 dakika, kısa mola 5 dakika olarak kullanır. Sen de öğreneceğin konu, çalışacağın derse göre bu süreyi azaltabilir veya çoğaltabilirsin. Önemli olan çalışmayı sürdürmektir.

Düzenli ders çalışma alışkanlığı olmayan bir arkadaşım heyecanla masa başından bir saat kalkmadan çalışacağım diye kendine inatlaşırsa iradesi o saat yorulur. Ancak 25'er dakikalardan ve 5 dakikalık aralarla planlama yaparsa uzun saatler çalışmayı sürdürür. Çünkü verilen kısa molalar ile dikkat hep taze tutulur, maksimum odaklanma sağlanır ve daha az zihinsel yorgunluk hissedilir. Bu teknik sayesinde verimli çalışmak ve üretkenliği artırmak mümkün olur.

Uzun Molaların da Var

Bu tekniği uygularken 4 Pomodoro zaman dilimi geçtikten sonra 20 dakika gibi uzun bir mola ver. Her 4 Pomodoro'dan sonra bu uzun molayı tekrarla. Tekniği uygularken genelde 25 dakikaya 5 dakika uygun gibi görünse de herkesin birebir aynı şekilde uygulaması mümkün olmayabilir. Önemli olan belli uzunluktaki

çalışma saatlerinin arasına kısa molalar koymak ve döngüyü devam ettirmen.

Pomodoro tekniği için telefonu uçuş moduna alıp, belirlenen aralıklarda uyarı veren uygulamalar bulunmakta. Bu uygulamaların bazıları gün, hafta, hatta ay olarak performans raporlaması da yapar. Ancak amaç uygulamayı kullanmak değil zamanı yönetmektir. Ve önerimiz telefonunun için dikkat dağıtıcı bir unsur basit bir masa saati de aynı işi görür.

Zamanı Yönetebilmek Harikadır

Bir öğrenci için zaman yönetimi, dersler ve testler için zamanı nasıl kullanacağını ve çalışmalarını organize etme sürecidir. Zamanı yönetmen verimliliği hemen artırır. Az zamanda çok iş yapmanın formülü budur. Üstelik zaman yönetiminin psikolojik ve duygusal kazanımları büyüktür.

Zaman yönetiminin kısa sürede sana kazandıracakları şunlardır:

- ✓ Geçen zamanın altında ezilme hissini yani stresi kontrol edebilmeyi sağlar. Başarıyorum duygusu zamanı etkin kullanmayla direkt ilgilidir. Zamanı planladığın gibi kullandığında, kendine güvenin artar. Çünkü kontrolün sende olduğunu bilmek özgüvenin kendisidir.
- ✓ Senin de bildiğin gibi okula dönerken derslerini çalışmış, eksikleri tamamlamış olman, kendinle gurur duymanı sağlar. İçinden kendine kocaman bir "afetin" dersin. Bu senin kendine güvenini, bu senin 'yapabilirim' duygunu besler.
- ✓ Her insan, özellikle gençler çevresi tarafından nasıl algılandığını önemser. Değil mi? Zamanı yönetimi olan bir insanın sosyal çevresi (ailesi, arkadaşları, öğretmenleri) onun bu davranış özelliğini takdir eder. Sözlü veya sözsüz olarak sana 'bravo' dediklerini bilirsin.



En Uygun Ortam Nasıl Olmalı?

Gelişmek, üniversiteye hazırlanmak için nasıl bir ortam gerekir? Öğrenciler genellikle bu soruyu öğretmenlerine sorar. Ama alacakları cevap önerilerdir ve bu sorunun gerçek yanıtını verecek olan öğrencinin kendisidir. Sorunun cevabını, amacı üniversitede hedeflediği bölümde öğrenci olmak olan girmek olan sen vermelisin. Çünkü her öğrencinin imkânları farklı olabileceği gibi alışkanlıkları da farklıdır. Bu yüzden genel geçer, standart bir ortamdaki bahsetmek ezberden konuşmak olur.

Bir metre kare ebadında çalışma masası, ışığı 70 derece açıyla karşıdan vuran 40 voltluk yumuşak ışıklı bir masa lambası, sert olmayan sandalye. Oda sıcaklığı 22-25 derece... Bunlar olsa fena olmaz. Ama en önemlisi sensin ve sensiz olmaz.

Başarılı bir çalışma ortamı için en temel gereksinim gelecek hayali olan bir öğrencidir. Gerisi teferruat. Biliyoruz ki nice başarılı hayat öyküsü imkânsızlıklar içinde yazılmıştır. Efsanevi basketbol oyuncusunun havali ayakkabıları, klasikler üretmiş yazarında bilgisayarı yoktu. Var olan adanmışlıklarıydı ve bu en büyük imkândı.



Başarı Üssünü Kur

Sende koşulların ne kadar elverişli olup olmadığını fazla dert edinmeden çalışma ortamını, amaçların doğrultusunda düzenle. Sana üniversiteyi kazandıracak nitelikte bir ortam oluştur. Odanı veya masanı gören diğerleri buranın bir 'başarı üssü' olduğunu algılasın. Çalışma masanda süsler, biblolar, hatıra eşyalarının olmasın. Ancak motivasyonu arttıracak, hedefi hatırlatacak bir söz, bir kare işe yarayabilir. Masan sade olmalı. O sıra öğrendiğin, uğraştığın dersin kaynaklarına ve kalem silgi gibi araçlara sandalyeden kalkmadan ulaşılabilir. Tüm ders kitaplarını masa üstüne yığmaya gerek yok. Bu çalışacağın derse odaklanmanı kolaylaştıracak bir düzen kur ve koru.

Oturuş biçimin önemlidir ve ders çalışırken yorulan beyin değil bedendir. Sirt, bel, boyun, kas ağrısına sebep olmayacak şekilde oturman çalışma süreni uzatır. Yatarak veya koltukta belin üzerine oturarak ders çalışmamalısın demeyeceğim. Eğer bu şekillerde hedeflediğin başarıları yakalıyorsan diyecek bir şeyim yok ancak bugüne kadar işe yaramadıysa o oturuş gel bizi dinle.



Ortamda Müzik Olmalı mı?

Nasıl istersen. Hatta ne tür istersen dinle. Ancak müziği ders çalışırken dinlemenin öğrenme başarısını arttırdığına dair ciddi bir bilimsel araştırma yok. Dikkati aynı anda birkaç şeye vermek kavrama, özümseme, öğrenme gücünü azalttığı ise objektif bir gerçektir. Otomobil kullanırken dahi müziğin sürücünün dikkatini dağıttığı, kazalara neden olduğu biliniyor. Müzik eğlencedir, sanattır hatta terapilerde önemli bir araçtır ama senin öğrenmeyi kolaylaştırdığı konusunda iddian varsa ve bunu ispat etmişsen saygı duyuyoruz ve devam et diyoruz. Çünkü bizim amacımız senin öğrenim başarısını sürdürmen ve arttırman. Eğitimci olarak bizim inandığımız hepimizin içinde bir müzik var ve hayat kendi şarkımızı yazdığımız, okuduğumuz bir yer Bu konuda diyeceğimiz; içindeki müziğe kulak ver.

Bazı öğrenciler 'ekran açık olsa, bilgisayar, telefon masamda dursa' gibi pazarlık ediyorlar. Uzaktan eğitim dediğimi web tabanlı, video anlatımlı, online soru çözümlü araçlar için elbette. Seni dilediği fakülteye yönlendirecek her şeye biz varız. Ancak sana köstek olacak, dikkatini yoracak her türlü uyarıcıya 'hayır' diyoruz.

Bu tatilde yeteri kadar serbest zamanın var ve müzik dinlemekten başka yapmaya ve hatta dansa özel zamanlar ayırırsan süper olur.

Senin Çalışma Ortamın

Çalışma yaptığın ortam seni anlatmalı. Senin izlerini taşımali. Çalışma mekânına karşı aidiyet duygusu yaşamam; uzun süreli çalışmanı kolaylaştırır. Pek çok genç odasındaki çalışma masasında misafir gibi oturuyor, sandalyesinin kenarına ilişiyor. Sanki az sonra kalkıp gidecek. Ya da odasını üretim ortamı olarak düşünmeyip sadece uyuma, eğlenme, dinlenme yeri olarak değerlendiriyor.

'Odam', 'masam' dediğin yere iyice yerleşmelisin. Belki odan yok sadece bir köşen var, bilemıyoruz. O alan her ne ise orayı hayallerinle, düşüncelerle, hedeflerinle, yaşam enerjinle, nefesinle doldurmalısın. Orada var olmalısın.

Kazanmayı istediğin bölümü, kariyer yolculuğunu, hedeflerini; duvara, masaya, kapiya... Yaz, çiz bir yerlere. İlla duvarında bir poster-afiş olacaksa, bu sana öyküsüyle ilham veren birine ait olsun. Hatta kendi fotoğrafını büyülttür, kendi posterini yap. Netice de kendi öykünün kahramanı başrol oyuncusu, senaristi, yönetmeni, yapımcısı sensin. Sıkıldığını düşündüğünde gözün bunlara ilişsin. Amaçlarını hatırlayıp enerji bulursun. Filmlerde görmüşsündür. Canlandırılan karakterin masasında çerçeve içinde ailesinin, çocuğunun fotoğrafı vardır. Niye? Süs mü? Hayır. O çerçeveye baktığında; ne için çalıştığını, iş hayatında karşılaştığı güçlüklerde neden yılmaması gerektiğini, ataletle düşeceği sırada uyanması için 'nedenler' görüyor. Peki, masana oturduğunda sen ne görüyorsun?

Alışkanlık Kazanmana İzin Ver

Ders çalışmak bir alışkanlıktır. Davranış alışkanlık haline gelmişse zahmet vermez. Bu alışkanlığı kazanan öğrenciler başarılıdır. Onlar ders çalışmaya başlamakta ve devam ettirmekte zorlanmazlar. Ancak bu alışkanlığı yıllarca öğrenci olmalarına rağmen kazanamayanlara için defter-kitapla baş başa kalmak zor gelir. Hamarat insanlara baksana kısa sürede çok güzel yemekler yaparlar. Oysa kimse doğuştan yemek yapma becerisine sahip değildir. Bu öğrenilir ve tekrarlanan tekrarlana alışkanlık olur.

Ders çalışmak henüz alışkanlığın değilse, bunu kazanmanın biraz zaman alacağı gerçek. Bu tatil bunun için de fırsat. Yapman gereken kendini başladığın işi önceki sayfalarda bahsettiğimiz tekniklerle devam ettirmen. Sabrının meyvesini iki hafta sonra toplamaya başlayacak olmak bile başlı başına bir motivasyon nedeni.

Şartlı Refleks

Önerimiz 'aynı zaman- aynı mekân' prensibini uygula. Çalışma yerinden başka çalışmaya başlangıç, ara verme, tamamlama sürelerinin adını koy. Alışkanlığın yaşantına yerleşmesi için disiplinin gücünü kullan. Birkaç gün aynı saatte aynı mekânda çalışman seni koşullandıracaktır. Bir süre sonra masana oturduğunda ister istemez çalışma isteği duyacaksın. Beynin ve bedeninin; "çalışma zamanı geldi" sinyallerini alacak, motordaki yakıtı ateşleyen kıvılcım gibi etki oluşturacak. Bedenin o sandalyeye yerleşince, dirseklerin masaya yaslanınca, eline kalemi alınca başla, beyin 'çalışma zamanı' diye işe koyulsun.



Daha Önemli Ne Olabilir?

Hayatının geri kalanını, öyle böyle değil, çok ama çok etkileyecek bir süreçtesin. Üniversiteye girecek, çok daha önemlisi insanın, hep kendine sorduğu 'neden' sorusuna yanıt olabilecek yani varoluşunu anlamlı kılacak geleceğine yön vereceksin.

Diziler, internet ortamındaki eğlenceli videolar, seni manipüle eden dijital oyunlar, sanal arkadaş sohbetleri... Bunların hangisi gelecek hayaline kavuşmana yardımcı oluyor? Kampüsün duvarlarına çarpıp duranların, üniversitenin kapısından dönenlerin ortak bir özelliği var. Bu ortak özellik; hedefleri ile şimdinin bağlantısını görmek istemeyip, yarını bugüne kurban vermeleridir.



Haberin Olsun, Üniversiteyi Şimdi Kazanıyorsun.

Bugün, şimdi, bu an; mucizedir. Geleceği değiştiren güç buradadır. İçinde bulunduğumuz an sonranın başlangıcı. Gerçek olan tek zamandır. Yarın, yarını değiştirmez. Dünün bugünün sebebi olduğu gerçeği gibi 'şimdi' de geleceğin sebebidir. Bunu net olarak biliyorsun. Gezegenimizde geçirdiğin şu 15-18 yılda bunu defalarca gördün. Girmeyi istediği bölüme, yerleşip yerleşemeyeceğini düşünen, kendinden emin olmayan arkadaşlar var. Yaşadıkları bu durum, önceleri 'şimdi' olan bugün ise 'dün' dediğimiz zamanlardaki tercihleriydi.

Bir süre sonra istediği bölümde okuyacak gençler var. Onlar "şimdiki" zamanların hakkını verenlerdir. Onlar şimdideki mucizeyi görenlerdir.

Pusulana Bak Hedeflerini Gör



Okyanus Kolejlere öğrencilerinin tümü öğretim yılı başladığında MAPP Kariyer Testini uygular. MAPP hem öğrencinin doğal ilgi ve yeteneği konusunda bilinçlenmesini ve kariyer planı yapmasını sağlar. Ardından okul rehberi olan bizlerle üniversite hedeflerini belirledin. Çünkü okulumuzun amaçlarından biri de öğrencimizin kendisi için en doğru üniversiteyi kazanması, onu tatmin edecek bir kariyer yolculuğu yapmasıdır.

Tatile girerken okuldan yanına aldığı kaynaklar, kitaplar, uygulanan sınavlar ve uzaktan eğitim döneminde katılacağı online sınavlar, üretilen dijital içerikler, Sınıf Koçlarının (danışmanlarının) sana ve veline iletileri, sınav değerlendirme bölümümüzün emekleri... Bunlar bir araya gelerek bir Üniversite Hazırlık Sistemi oluşturuyor. Bu sistem senin için. Senin Pusulam'da da belirttiğin gelecek hayalin için.

Sevgili öğrencimiz,

Tatil ve uzaktan öğretim sürecinde biz öğretmenlerinin yayınlayacağı, sana ve velilerine ileteceği bir program var. Bunu da içine alan bu sayfalarda seninle paylaştığımız bilgilerle kişisel bir program yapman. Uyku ve beslenme düzenin, sağlıklı yaşam rutinlerini kapsayan yalın ve güçlü bir program yaptığında okula dönüşün muhteşem olacak.

Seni seviyoruz, sana ve ailene esenlikler diliyoruz.



- OKYANUS KOLEJLERİ -
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve
REHBERLİK BÖLÜMÜ**