

EVDEN ÇALIŞMA SÜRECİNDE ÖNERİLER

Devam eden pandemi süreci birçok alışkanlığımızı değiştirdi ve hayatımıza yeni şeyler eklendi: maske, dezenfektan, fiziki mesafe ve daha birçok şey... Hayatımızdaki bir diğer yeni durum da evden çalışma ve EBA ya da televizyon aracılığı ile katıldığımız uzaktan dersler oldu. Belki herkes bir zamanlar, evden çalışma hayalini kurmuştur ancak süreçte birçok kişinin en çok zorlandığı konu da bu oldu. Ya sürekli dinlenirken bulduk kendimizi ya da sürekli çalışır halde. Evden çalışma döneminde süreci kolaylaştırmak için sahip olmamız gereken en önemli şeylerden biri öz disiplindir. Öz disiplin, kişinin; bir amaç belirleyip o amaca ulaştıracak davranışları yapması ve bu süreçte yaşanan zorluklar karşısında kararlı olup vazgeçmemesidir.

Bilim insanı Nikola Tesla da öz disiplinin önemini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Hayatımda ancak öz disiplinle başarıya ulaşabilirim ve bunu dileğim ve iradem bir olana kadar uyguladım.”

Şimdi, evden çalışma sürecimizi nasıl daha verimli hale getirebiliriz, gelin birlikte bakalım.



Pijama Partisine Son Verin!

Evde kaldığımız süre boyunca "Nasılsa evdeyiz" düşüncesiyle yataktan kalktığımız gibi pijamalarımızla kalmayı tercih ederiz. Pijamalı olma halimiz zihnimize; koltukta uzanma, televizyon izleme, dinlenme, uyuma gibi davranış örüntüleriyle iç içe geçmiş haldedir. Ancak sürekli pijamalarla kalmak dikkatimizi, motivasyonumuzu, enerjimizi ve özgüvenimizi düşürür.

Araştırmalarda günlük kıyafetlerimizin başarı, özgüven ve dikkatimizi etkilediği ortaya konmuştur. Bu bilgiler ışığında sabah uyandıığımızda eskiden okula/işe giderken nasıl hazırlanıyorsak o şekilde hazırlanmaya özen göstermeliyiz. Örneğin, normalde duş alıyorsak kalkıp duşumuzu almalı, kahvaltımızı yapmalı, sevdiğimiz kıyafetleri giyip ve pijama partisine son vermeliyiz!

Hayatınızda Yeni Rutinler Oluşturun!

Pandemi sürecinde hayatımızın en çok etkilenen alanlarından biri de günlük rutinlerimiz oldu. Evde olma ve evden çalışma hali; uyku düzenimiz, yeme içme saatlerimiz gibi birçok alanda dağınıklık da beraberinde getirdi. Bu durum bizde halsizlik, isteksizlik ve miskinlik gibi durumlar ortaya çıkarmış olabilir. Aynı zamanda sabah uyanma saatimizi bir sonraki günkü ders/iş toplantısı saatinden 5 dakika öncesine kurup sonrasında derse/toplantıya katılmak bizi olumsuz yönde etkiler. Bunun yerine, sabah uyandıığımızda okula/işe giderken yoldan kalan zamanımızı yeni rutinler oluşturmak için kullanabiliriz. Örneğin, normalde sabah işe/okula yetişmek için kahvaltı yapmıyorsak yol için harcadığımız zamanı buna ayırabilir, uyku düzenimizi normalde işe/okula gidiyormuş gibi düzenleyebilir, uyanır uyanmaz derse/toplantıya katılmak yerine uyanıp kahvaltı yapıp kıyafetlerimizi değiştirerek katılabiliriz. Bu bizim odaklanma, başarı ve motivasyonumuzu da olumlu şekilde etkileyecektir.



Teknolojik Cihazlarla Aranıza Fiziki Mesafe Koyun!

Süreçte hayatımıza yeni giren kavramlardan biri fiziki mesafe. Bunu kullandığımız teknolojik aletler için de uygulamalıyız. Telefon vb. teknolojik aletlerin çalıştığımız yerden uzakta, sessizde ve bildirimlerinin kapalı olması dikkatimizin sadece yaptığımız işe yönelmesini sağlayacak; odaklanmamızı ve başarılarımızı arttıracaktır.



Mola Her Zaman Lazım!

Süreç içerisinde kendimizi sürekli çalışır halde bulmuş olabiliriz. Günlük ve haftalık çalışma planı oluştururken tıpkı okulda veya işteyken olduğu gibi; kendimize mola zamanları belirlemeliyiz. Yapılan araştırmalar ara vererek çalışmanın aralıksız çalışmaya göre çok daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu süreçte telefonumuzun alarmini kullanmak mola zamanlarını ayarlamak için yarar sağlayacaktır.



Çalışma Alanınızı İzole Edin!

Herkesin yaşam koşulları birbirinden farklı ancak herkes kendine uygun bir çalışma ortamını evinde oluşturabilir. Mümkünse çalışırken masa başında çalışmak ve çalışma alanımız için izole bir yer seçmek verimimizi artırır. Çalışma esnasında bizi olumsuz etkileyebilecek olan şeyler; yatarak, müzik dinleyerek veya televizyon karşısında çalışmak veya çalışma masasında dikkatimizi dağıtacak şeyler olması ve dağınıklığıdır. Çalışma verimimizi arttırmak için izole bir yerde (karanlık veya aşırı aydınlık olmamalı) çalışma

alanı oluşturmak, sadece yapılan iş/ders ile ilgilenmek ilk ve en önemli adımdır. Okula devam eden öğrenciler için kalıcı öğrenme sağlayıp başarıya ulaşmak içinse yapılan programlarda günlük/haftalık konu tekrarlarına yer vermek, uzaktan yapılan dersleri dikkatli dinleyip not almak ve test çözmek olmazsa olmazdır.



Hayatınızın Kontrolünü Elinize Alın!

Plansızlık, kişide; yorgunluk, isteksizlik, dikkatsizlik, dağınıklık ve dalgınlığa neden olur. Planlama ve program oluşturma ise hayatımızın kontrolünü elimize almayı ve zamanı iyi kullanmayı sağlayıp başarı ve verimimizi artırır. Planlama sürecinde özel yaşam ve iş/okul/ders yaşamımızı birbirinden ayırmalıyız. Evde aile bireyleri ile toplantı yapıp planlama konusunda iletişimde olmak etkili plan oluşturmamıza katkı sağlayacaktır. Planlamamızı teknolojik cihazımızla (teknolojik cihaz kullanmanın avantajı bazı hatırlatmaları yapabilmesidir) ya da bir kâğıda yazarak da yapabiliriz. Günlük ve haftalık planlama (uyku, çalışma, yemek saatleri) yapmalı ve bu doğrultuda hareket etmeliyiz.

M.K. Atatürk'ün dediği gibi;

“Başarı ancak sürekli bir planla ve gerçekçi çalışmakla mümkün olabilir.”

Sevdiklerinizle Görüşmenize Mesafeler Engel Değil!

Sevdiklerimizle aramızda fiziki mesafe olabilir ancak bu onlarla olan samimiyetimize, arkadaşlığımıza veya dostluğumuza mesafe koymamız gerektiği anlamına gelmez. Teknolojik araç ve uygulamaları kullanarak belli zamanlarda sevdiklerimizle görüşmek iki tarafa da iyi gelecektir.

Egzersizizi İhmal Etmeyin!

Evden çalışırken kendimizi ihmal etmemeliyiz. Günlük 15-20 dakika egzersiz yapmaya zaman ayırmak hem bedenimize hem de zihnimize iyi gelecektir.



Durumu Fırsata Çevirin!

Evden çalışma sürecini verimli hale getirebilirsek hayatımızı kolaylaştırır ve kendimize ekstra zaman ayırabiliriz. Bu zaman dilimini yeni bilgi ve beceriler öğrenip kendimizi geliştirmek için kullanabiliriz.

*Okul Psikolojik Danışmanı
Pınar TUNÇ*