



Değerli Velimiz;

İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Bölümü olarak hazırladığımız bültenler serisi içinde bugün sırada “Zaman Yönetimi” var.

Bilindiği üzere zaman yönetimi; zamanı etkin kullanarak öncelikleri belirleyip doğru planlama yapabilmektir. Her şeyi bir anda yapamayacağımız için sıralama yapmak önemlidir. Size aynı anda atılan on tane balonu tutmaya çalıştığınızı düşünün, bir önceliğiniz olmadan hepsini yakalamaya çalıştığınızda kaç tanesini yakalayabilirsiniz? Peki ya kırmızı olan iki balonu yakalamayı planlarsanız? 😊 Zamanı planlamaz ve yönetimini sağlayamazsak kaç işin sorumluluğunu taşıyabiliriz? Şunu hatırlamanızı isteriz; zamanı planlama sürecinde kendinizi, duygularınızı bir kenarda bırakmayın. Bir şey seçmeniz gerekiyorsa da aşağıda değineceğimiz gibi bağı/bağlantıyı seçin.



Zaman biriktirebildiğimiz, kenara koyabildiğimiz, yeniden başlatabildiğimiz bir süreç değildir; öyle olabilse dünyanın yaşadığı şu dönemde, önceden arkadaşlarımızla rahatça kullandığımız zamanın bir kısmını kullanmak istemez miydik?

Zaman yönetimine dikkat çekmek istememizin nedeni; özellikle içinde bulunduğumuz bu belirsiz ve kaygı verici süreçte verimli olabilmek, günlük ya da haftalık hedeflere ulaşabilmek, hayat akışını olumlu motivasyonla sürdürebilmek. Zamanın hepimize göre farklılıkları vardır. Evdeki her bireyden telefonlarındaki kronometreyi açıp gözlerinizi kapatmalarını isteyin, siz de bu deneyime dahil olun lütfen. Hepiniz içinizden 1 dakikalık süre tutun ve bu sürenin tamamlandığını düşündüğünüzde kronometrelerinizi durdurun.

Herkesin kronometresi tam olarak 1 dakikada mı durmuş kontrol edin. 😊 Bu durumda zaman kavramını psikolojik ve gerçek zaman olarak ayırmak doğru olacaktır. Gerçek zamanı saate bakarak kontrol edebiliyorken psikolojik saatimizde işler biraz daha karmaşık hale gelebilmektedir. Bu nedenle psikolojik zamanı planlamada bazı tuzaklara düşebiliriz; önceliklendiremem, erteleme, hayır diyememe, acelecilik, dağınıklık, karar alamama, duyguları kontrol edememe gibi.

Psikolojik zamanımızı yönetirken kullanabileceğimiz ve bize kendimizi iyi hissettirecek sözcüklerden biri “zorunluluk” değil “tercih etme”dir. İçinde bulunduğumuz süreçte henüz evden çıkma yasağı bulunmuyorken “Evde kalmak zorundayım.” demek yerine “Kendi sağlığım ve ailemle birlikte çevrem için evde kalmayı tercih ediyorum.” cümlesi daha iyi hissettirmiyor mu hepimize? Bu durumda evde kaldığımız süre içinde ev içindeki planlamayı da kendi tercihimize göre oluşturduğumuzu kabul edebiliriz. Tamamı tercih olmayabilir, zorunluluklarımız elbette var ama önceliklendirmek, “neye, ne zaman, ne kadar” vakit ayıracağımız belli planlar dahilinde (tüm aile bireylerini de duruma ortak ederek) bizim elimizde. Yarın ne yapacağınızı, önceliklerinizi, yapmak istediklerinizi, erteleyerek daha sonra yapabileceğinizi, önemli olanları, önemsiz olanları sıralamakla işe başlamaya ne dersiniz?





İSTEK OKULLARI ZAMANI YÖNETME



Olağanüstü olan bu dönemde, kendimizi güvende hissetmemizi sağlayan rutinlerimiz bozuldu. Bu da kendimizi zaman zaman gergin hissetmemize neden oluyor. Belirsizliğin yaygın olduğu böyle durumlarda en basit rutinimizi bile gerçekleştiriyoruz. Yaşam akışını olumlu yönlendirebilmek, zamanı sağlıklı yönetebilmek için rutin oluşturmanın yarar sağlayacağı inancındayız. Yeni rutinler oluşturulabileceği gibi var olan düzenimize bağlı kalarak normallik hissini kazanmaya da çalışabilirsiniz.



Uyku, böyle dönemlerde en olumsuz etkilenen rutinlerimizden biri; geceleri uyuma sabahları uyanma saatlerinin bir düzen içinde olması günlük hayat akışımızı daha sağlıklı kılacaktır. Dişleri fırçalama, saçlarını tarama, kahve içme, yabancı dil öğrenme, kitap okuma, online müze gezme, sesli kitap dinleme*, çocuğunuzla belirlediğiniz ortak bir konu hakkınızda edindiğiniz bilgileri haftada bir gün paylaşma, ailece yemek yeme saati aslında size iyi gelen herhangi bir şey sizin rutininiz olabilir. “Rutin oluşturmam gerekiyor.” diye de kendinize yeni bir kaygı yüklemeyin lütfen.

Evden çalışma gibi bir esnekliğiniz var ise çalışma alanınızı belirleyin ve orayı düzenleyin; kalem, not defteri, kitaplarınız, güzel bir resim, çiçek vb... Bu güncellenmiş alanda kendinizi rahat hissedin. “Burası benim çalışma alanım ve burada keyifle çalışırım.” düşüncesi size kendinizi iyi hissettirebilir. Şimdi; bir rutininizin olup olmadığını kontrol edebilir, bir rutininiz yoksa size iyi geleceğini düşündüğünüz şeylerden bir rutin oluşturabilirsiniz. Gün sonunda yalnızca beş dakika ayırarak tamamladığınız işleri gözden geçirmek ve bir sonraki gün için yapılacaklar listesi oluşturmak hem zihninizi arındırır hem de kendinize ayıracağınız vakitten keyif almanıza yardımcı olur.



Yalnızca bireysel değil, toplumsal olarak da yaşadığımız kaygı ortak paydada yer alıyor. Bu nedenle duygularınızı etrafınızda bulunan insanlarla paylaşmaktan lütfen çekinmeyin. Fiziksel temasta bulunamamak sosyal temasta bulunamayacağımız anlamına gelmiyor. Yakın arkadaşlarınızla yapacağınız canlı sohbetlerde bir üzüntünüzü, bir sevincinizi, okuduğunuz herhangi bir metni paylaşmak sizi bağlantıda tutacaktır. Yaşadığımız bu olağanüstü durumda sevdiğimizle bağlantıda kalmak psikolojik olarak bir gereklilik olmakla birlikte size iyi gelecek olanlar sıralamasının başında yer almaktadır. Çocuklarınız da duygularını ifade etmeleri için onlara olanak tanımanızı rica ediyoruz. Sizin için zor olan bu durum onlar için de aynı hatta daha fazla zorluk derecesine sahip olabilmektedir. Duyguların farkında olunması ve dile getirilmesi tüm aile bireylerine iyi gelecektir. Yalnız bu konuda ısrarcı olmamanızı öneririz.

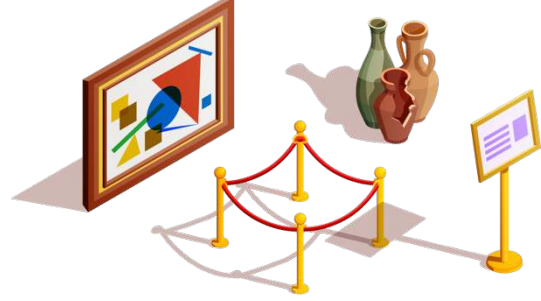
Yaşadığımız durum anormal bir durum ve her birimiz bu duruma ayak uydurma çabasıdayız. Beklenmedik durumda beklenmedik duygu ve davranışlarınız da olabilir. Kendinizi olduğunuzdan daha kızgın, kaygılı, umutsuz, sevinçli görebilirsiniz ve bilin ki bu duygular da bu anormal zaman dilim için normal kabul edilebilir. Duygularınızın farkında kalmayı deneyimlediğiniz bu süreçte sevdiğinizle her daim, bizlerle de ihtiyaç duyduğunuzda lütfen bağlantıda kalın.

Sevgilerimizle





ONLINE GEZEBİLECEĞİNİZ MÜZELER:



- <https://britishmuseum.withgoogle.com/>
- <https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?hl=en&sv lng=-73.95902634325634&sv lat=40.78285751667664&sv h=10.75703204567916&sv p=0.06928383072430222&sv pid=MfnUmHRyOSzMtY3vtYU05g&sv z=0.8148271820212346>
- <https://artsandculture.google.com/partner/national-gallery-of-art-washington-dc?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/partner/national-museum-of-modern-and-contemporary-art-korea?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/streetview/rijksmuseum/iwH5aYGoPwSf7g?hl=en&sv lng=4.885283712508563&sv lat=52.35984312584405&sv h=291.1699875145569&sv p=-5.924133903625474&sv pid=fOVcUXQW2wpRf33iUmxEfg&sv z=0.8502528804953182>
- <https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/partner/the-j-paul-getty-museum?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/partner/uffizi-gallery?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/partner/masp?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/asset/the-national-museum-of-anthropology-mexico-city-ziko-van-dijk-wikimedia-commons/bAGSHRdlzSRcdQ?hl=en>

