

## UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNE UYUM

Covid-19'un ülkemizde de görülmesiyle birlikte tedbirler kapsamında, "Uzaktan Eğitim" sistemiyle tanıştık ve hayatlarımızda yepyeni bir dönem başladı. Pek çok kişi bu yaşanan ani değişikliğin ne zaman sonlanacağını merakla beklerken, artan vaka sayılarının ardından çoğu yükseköğretim kurumu güz yarıyılı'nın çevrimiçi dersler aracılığıyla gerçekleştirileceğini açıkladı. Bu haber kimilerine rahat bir nefes aldırırken, kimileri için zor bir dönem başlangıcı anlamına geldi. Ev ortamının dinlenme/rahatlama alanı olmaktan çıkıp bir ofis/egitim alanı haline de gelmesi, kimileri için uyum problemlerini de beraberinde getirdi.

Bu yeni düzende, hayatımızdaki değişimin bir parçası olarak eğitim sisteminin de değişmesiyle ortaya çıkabilecek uyum problemleriyle baş edebilmek üzere, aşağıdaki önerileri deneyebilirsiniz:

Yeni bir rutin oluşturmak: Her ne kadar evden çıkmamak durumunda olsak da, ev içinden yürütülmesi gereken işler için bir rutin oluşturmak, yeni düzene adaptasyon açısından önemlidir. Ev ortamının esnek olması, bir çok işin halledilebilir olduğu düşüncesini oluşturabilir ve erteleme alışkanlığını pekiştirebilir. Bu yüzden, yüz yüze eğitim devam ederken nasıl hayatınızda bir rutin varsa, uzaktan eğitim süreciniz için de kendinize bir rutin oluşturmak, uyum sağlamanıza oldukça yardımcı olacaktır.

Uyku: Kaliteli bir uyku, yeterince dinlenmiş olmak, gün içinde üretkenliğin desteklenmesi ve odaklanabilme açısından önem teşkil etmektedir. Her ne kadar eğitim için evden çıkmak, hazırlanmak durumunda olmasanız da, çevrimiçi derslere katılmak kısa süreli de olsa bir ön hazırlığı gerektirir. Derslere katılımınızı aksatmamak adına belirli bir uyku düzeni oluşturmak, bunu sadık kalmaya çalışmak, uyum sürecinizi destekleyecektir.

Çalışma alanı oluşturmak: Yaşam alanınızda, ders çalışabilmek/dinleyebilmek için kendinize küçük bir alan oluşturabilmeniz, dinlenme ve çalışma alanınızı ayırabilmenize ve kavram karmaşasının azalmasına yardımcı olacaktır.

Derslere katılım göstermek: Derslere çevrimiçi katılım göstermek, canlı olarak dinlemek, anlaşılmayan noktalarda soru sorabilmenizi ve o anda yanıt alabilmenizi sağlar. Dersleri dinlerken/çalışırken not almak, bilgilerin daha kalıcı olmasını sağlar.

Çalışma planı: Çalışmanız gereken konuları, tamamlamanız gereken ödev/projeleri, küçük bölümlere ayırmak, işinizi daha kolay gerçekleştirmenize yardımcı olabilir. Yapmanız gerekenleri yakınlarınız ile paylaşmak, o konuyla ilgili sorumluluk hissini biraz daha fazla hissedilmesini sağlayarak motivasyonu da yükseltebilir.

Molalar vermek: Çalışmaları tamamlamak kadar önemli bir kısım da kendinize molalar yaratabilmek. Yorulduğunuzda, odaklanmakta zorlandığınızda, dinlenebileceğiniz, zihninizi rahatlatılabileceğiniz zaman dilimleri yaratabilirsiniz. Birlikte yaşadığımız kişilerle sohbet etmek, evcil hayvanınızla vakit geçirmek, arkadaşlarla telefonlaşmak, mümkünse temiz hava almak, küçük esneme hareketleri yapmak, hem beden hem ruh sağlığınıza iyi halde tutmanız konusunda fayda sağlayacaktır.

Uzaktan eğitim sistemi, artık hayatımızın bir parçası ve yeni bir öğrenme modeli. Sistem unsurlarını inceleyerek, yeni kaynaklar arayarak, kendinize en uygun çalışma tarzını belirleyebilirsiniz.

Ertelemek, sizi aynı anda birkaç işi birden tamamlamak durumunda bırakabilir, bu da stres hormonunun ve adrenalinin daha fazla salgılanmasına sebep olarak zihinsel karmaşıklığa sebep olabilir. Mümkün olduğunca oluşturduğunuz rutine sadık kalmaya çalışın.

Kendinize uyum sağlamak için zaman tanıyın. Kendinizi, işlerinizi takip edebilmek için günlük plan ajandası oluşturabilirsiniz.

İhtiyaçlarınız üzerine düşünün, bunları belirleyin ve onlara uygun çözümler üretmeye çalışın.

Bu yeni sürece uyum sağlama konusunda ya da ruhsal olarak baş etmekte zorlandığınız herhangi bir konuda desteğe ihtiyaç duyarsanız, [psikolojikdestek@altinbas.edu.tr](mailto:psikolojikdestek@altinbas.edu.tr) adresinden randevu alarak birimize başvurabilirsiniz.

Klinik Psikolog

Elif Tuğçe ÇOLAKOĞLU