

TATİL GÖZLÜĞÜ

Zorunlu olmadıkça dışarı çıkamamanın, evde sürekli aynı şeyleri yapmanın ve anne babamızın sürekli “çalış” söylemleri arasında canınızın sıkıldığını hatta patlama noktasına geldiğinizi görür gibiyim. Bu zamana kadar evde geçirdiğimiz zaman bize sıkıcılığı tecrübe etmiş olabilir. Bundan kurtulmak isterseniz benim size birkaç önerim olacak.

Kuram, olgunun çeşitli gözlem ve deneylerle doğrulanarak yapılan açıklaması olarak tanımlanır. Aslında insan da bir kuramcıdır. Dışarıdan bilgiyi alır, zihin dünyasından geçirir, çeşitli anlamlar yükleyerek bu bilgiyi kendince açıklar. Yani dışarıda olan gelişmeleri biz alır, kendi zihnimizde ona bir anlam yükler ve bu anlama göre duygu ve davranışlarımızı belirleriz. Şimdi sizden bu tatili bir kuramcı olarak nasıl ele aldığınızı düşünmenizi istiyorum. Ya da tatile bakış açınızı belirleyen bir gözlük taktığınızı düşünmenizi istiyorum. Bu tatil için taktığınız gözlük size tatili sıkıcı, geçmek bilmeyen bir durum olarak gösterip sizi bitkin, halsiz, keyifsiz bir hale mi sokuyor? Eğer bu gözlüğümüz bize bu şekilde gösteriyorsa bu gözlüğü çıkarmanızı ve yeni bir gözlük taktığınızı düşünmenizi istiyorum. Taktığınız bu gözlük size şunu söylüyor, benim için bir fırsat bu. Bitmemiş konularım var, denemelerde süre sıkıntısı yaşıyorum ve bunun üstesinden gelebilmem için mükemmel bir zaman fırsatı, ayrıca izlemek istediğim dizilerim, okumak bitirmek istediğim kitaplarım da beni bekliyorlar. Sadece ders mi? Hayır. Belirlediğim görevlerimi yerine getirirsem belirli süre arkadaşlarım ile online oyunlar oynayabileceğim ve iletişim kuracağım bir süreyi bana getiriyor.

Bşte sizden istediğim de tatile verdiğimiz anlamı kontrol etmek ve bunun bizim için bir fırsat olduğunu düşünmeniz. Bunu yaptıktan sonra da kendimize haftalık ve günlük hedefler belirlemeniz. Derslerden eksik olduğumuz konuları bir kenara not edelim. Haftalık hedeflerimize bu eksik konularımızı bitirmeyi, EBA'dan ders takibini, günlük belirli miktarda soru hedefini, belirli miktarda kitap okuma hedefini ekleyelim. Ayrıca izlemek istediğimiz film ve dizileri de bu hedefler arasına koyalım. Tabii ki arkadaşlarımızla konuşup günde belirli saati geçmeyecek şekilde online oyun oynamayı ve arkadaşlarımızla konuşmayı ekleyelim. Sizden bir isteğim de günde bir kez kendinize nefes ve kas egzersizini uygulamanız (Akıllı telefonlardan bu konuda uygulamalar yükleyerek yardım alabilirsiniz).

İşte verilen bu tatile sıkıcı bir durum olarak değil de eksiklerimi tamamlayacağım, film, dizi izleyip, oyun oynayıp, kitap okuyacağım güzel bir fırsat olarak bakarsak okula tekrar geldiğimizde emin olun ki çok rahat edeceğiz. Ve unutmayalım ki bu söylediklerim sadece sizin için geçerli değil benim için de geçerli. Bitirmem gereken o kadar kitap var ki bana bu tatil ilaç gibi geldi. Ve tabii ki bu bir #tatildeğiluzaktanegitim.

Sağlıcakla kalın ☺

Mehmet GAZEL
Uzman Psikolojik Danışman