**UZAKTAN EĞİTİMDE MOTİVASYONU SAĞLAMAK İÇİN ÖNERİLER**



**“İnsanların tepkilerini belirleyen şey yaşadığı olaylar değil, bu olayları yorumlama biçimidir.” der Epiktetos.**

Kıymetli öğrencilerimiz uzaktan eğitim sürecinde psikolojik sağlamlığınızı arttırmak ve motivasyonunuzu dinamik tutmak çok önemlidir. Süreci yönetirken yapabileceklerinizi aşağıda özetledim. Unutulmamalıdır ki, her zaman ve her koşulda yapabileceğiniz pek çok şey vardır.

\*Bir gece önceden neler yapacağınızı belirleyebilirsiniz. Halletmeniz gereken çok fazla ders yükünüz olabilir hatta neye nereden başlayacağınızı bilemediğiniz zamanlar olabilir. Gün sonunda kendinizi işe yarar bir şey yapmamış gibi hissedebilirsiniz . Bu durumun önüne geçmek için gün içinde yapacaklarınızı listeleyebilirsiniz.

\*Sabah uyandığınızda odanızı ve yatağınızı toplayarak işe başlayabilirsiniz. Bazen odamızın içi kafamızın içi gibidir, kafanızı toplamak için işe odanızdan başlayabilirsiniz.

\*Kendinize özen göstermek, bunu sadece kendiniz için yapmak iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Pijama yerine normal kıyafetleri tercih etmenizi öneririm. Çalışmaya başlamadan önce ya da çalışma arasında küçük bir egzersiz sizi canlandırır. Hem bilişsel hem de fiziksel olarak çok iyi gelir. Egzersiz yapmak tüm gün daha canlı hissetmenizi sağlayacaktır.

\* Çalışma masanızı düzenleyebilirsiniz, hedefinizle ilgili fotoğraf veya yazı asmanız da sizi motive edecektir.

\* Aralıksız ders çalışmak çok gerçekçi bir düşünce değil. O yüzden mutlaka gün içinde sevdiğiniz şeylere vakit ayırmanızı ve bunu vakit kaybı olarak görmemenizi öneririm. Hobilerinize zaman ayırmanız zihninizin canlanmasını sağlar. Hedefinize ulaşırken kendinize kattığınız bu yaşantılar sizlerin baş etme becerilerinizi geliştirecektir.

\*Kendinizi yalnız hissetmeyin, normal insanların her zaman problemleri olur bunlarla başetmek için birlikte çalışabiliriz. Zorluklara odaklanmak yerine yapabileceklerinize odaklanmak çok akıllıca olacaktır.

\*Süreç hepimiz için sıra dışı ve zorlayıcı, süreçte en karlı çıkanlar en kısa sürede uyum sağlayanlar olacaktır. Nasıl bitirdiğimiz, bu süreci nasıl geçirdiğimiz, hayallerimize giden yolda belirleyici olacaktır.

Fatma Oğuz

Psikolojik Danışman