

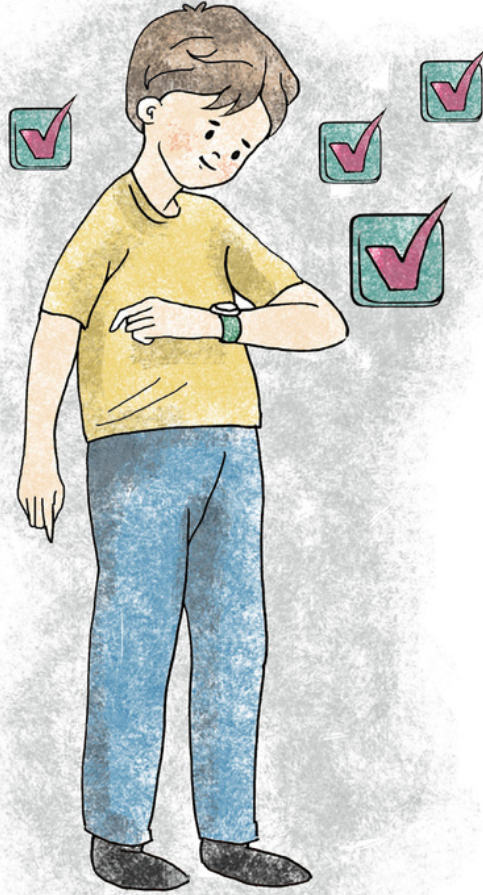
BARBAROS İMAM HATİP ORTAOKULU ZAMAN YÖNETİMİ



Zamanı etkili kullanabilirsin.

Zamanın kısalığından en çok şikâyet edenler, onu en kötü kullananlardır.

Jean de La Bruyère



Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir. Zaman aslında herkes için sabittir. Ancak benzer koşullarda sınava hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sınavlara hazırlanırken bir program dâhilinde çalışmanın daha etkili sonuçlar

sağladığını göstermektedir. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanması işini kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısınız, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalıdır.

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanın

engelleri

ve kaçınabileceğiniz zaman tuzaklarının da farkına varmalısınız.

Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanın engelleyen kişilere **HAYIR diyebilmenizi öğrenmelisiniz**. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısınız.

Başarılı olacağına inanmalısın.

Asıl mucize kendine inanmaktır;
sonrası hep olağan şeyler.

Goethe

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısı olduğunu ifade eder. Bu kavram öz-yetkinlik olarak adlandırılmaktadır.

Öz yetkinlik, bireyin bir duruma hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur.

Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

M Aklına gelen olumsuz düşünceleri kağıda yaz ve sonra da yırtıp at.

Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin.

M Seni rahatsız eden ve başarıya olan inancını zedeleyen olumsuz düşüncelerini gözden geçirebilirsin. Bu düşüncelerin gerçek olduğuna ilişkin elinde somut kanıtların olup olmadığını değerlendirebilirsin, gerçeği yansıtmadığını inceleyebilirsin. Böylece yerine hangi olumlu düşünceleri yerleştirebileceğine karar verebilirsin.

M Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine “**Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?**” diye sorabilirsin.

Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayı ya da o işe başlamamayı tercih ediyoruz?

Bu sorununun cevabı “Kendini doğru tanıyarak ilgi,

yetenek

ve değerlerinin farkında olmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapamam, kazanamam ve imkansız” gibi söylemler senin potansiyelini ortaya çıkarmana engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, başaracağım ve başaracağım” gibi söylemler başarmaya dair inancını pekiştirecektir.



Kendine hedefler belirleyip motivasyonunu arttırabilirsin.

Hayal ettim, hayalimin önündeki manileri tespit ettim. Manileri kaldırdığımda, hayalim kendiliğinden gerçekleşti.

Mustafa Kemal Atatürk

Hedefler, bireyin yaşamını anlamlı kılarken, ona hayata sıkıca bağlanma motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyi zorluklar karşısında dirençli kılar.

Motivasyon, başarı için en temel kavramlardan biridir. Başarıya yönelik motivasyon olmadığı zaman işleri başarmak oldukça güçtür. Bazen büyük başarılar için yüksek

düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur.

Hedeflerini belirlerken kendine öncelikle şu soruları

m **Neyi başarmak istiyorum?**

m **Hedefime ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?**

m **Hedefime ulaşmak için nasıl hazırlanmalıyım?**

m **Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hissediyor muyum?**

m **Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?**

Bu sorulara vereceğin samimi cevaplar hedef belirlemeni kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğin çaba da çok değerlidir.

Unutma ki hedefler, onlara yönelik çaba gösterdiğin zaman bir anlam kazanmaktadır. Hedefler için çaba göstermek kadar hedeflerin gerçekçi olarak belirlenmesi de önem taşır. **Hedeflerini nasıl belirleyebilirsin?**

a) Belirleyeceğin hedef senin için önemli ve öncelikli olmalı.

Ne istediğini açık ve net olarak belirlemelisin. Ne istediğini gerçekten biliyorsan önüne çıkan tüm engelleri aşacak motivasyonu kendinde görebilirsin. **b) Hedefin belirgin ve açık olmalı.**

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunu ifade etmelisin. Belirgin ve açık hedefler ders çalışma gücünü arttırdığı gibi zamanını da daha etkin kullanmanı sağlayacaktır. Hedefini somutlaştırdıktan sonra bunu her gün görebileceğin bir yere yazıp asabilirsin. Böylelikle yazdıklarını okuduğunda motivasyonunu arttırabilirsin. **c) Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.**

Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkânsız görülen hedefler seni motive eder. Belirleyeceğin hedefler, sahip olduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır. Seni zorlayacak ama gerekli çaba ve gayreti sarf ettiğinde ulaşılabilir hedefler belirlemen kendine olan güvenini pekiştirecektir. **d) Zamanı etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.**

Belirlediğin hedeflere ulaşmak için ne kadar zamanın var ve bu zamanı nasıl değerlendirmen gerektiğini planlamalısın. Örneğin; sınava ne kadar zaman kaldı, hangi konularını çalışmam gerekiyor, ne kadar soru çözmem gerekiyor diye zamanını planlamalısın. **e) Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.**

Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Bunun yerine hedeflenen büyük başarı için işleri küçük hedeflere ayırmak daha etkilidir.

Küçük görevler daha kolaydır ve bir şeylerin kapsamına

bakarken daha az kaygı verir. Küçük bir görevi tamamladığında, motivasyonunun başlamasına yardımcı olan daha büyük bir görev için kendini hazır hissedersin. Bu küçük hedeflere ulaşmak, daha büyük görevlerin yerine getirilmesi- ne yardımcı olacaktır.

Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur. Bir ay sonra ulaşacağın hedefin için önce

ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişi için altından kalkılamaz bir yükür. Örneğin; haziran ayında şu tekrarlarımı yapmam gerekiyor vb.

Kısa sürede arzuladığın hedefe varmak, istediğin noktaya gelmek esas hedefin için motivasyonunu ve çabani arttıracaktır.

