

-BEDEN SAATİNİZİ YENİDEN AYARLAMAK VE UYKUNUZU DÜZENE SOKMAK-

Uyuma uyanma rutini oluşturun.

Her gün aynı saatte kalkın. Bir çalar saat kullanın. Saati odanın bir köşesine koyun ki kapatmak için kalkmak zorunda kalın. Böylece sürekli alarmı kapatma düğmesine basmanız engellenecektir. Bunun dışında ebeveyninizin birinden sizi kaldırmasını isteyebilirsiniz. Işığın içeri girmesi için perdelerinizi açın. Saat kaçta yatarsanız yatın veya bir gece ne kadar uyumuş olursanız olun, aynı saatte kalkın. Eğer uykunuz çok fazla bölünüyorsa, bunu yavaş yavaş yapıp, kalkmak için her hafta uyanma zamanınızı biraz daha öne çekebilirsiniz.

Believe in
Yourself.



Her gece sadece 8 saat uyumayı amaçlamalısınız. Bu süreden daha fazla uyumak size ağırlık verir ve hatta daha fazla uykuya ihtiyacımız olduğunu hissettirir. Eğer yorgun değilseniz, yatağa gitmeyin. Belirli bir yatma zamanı olmasına gerek yoktur. Ancak kalkmak için belli 1 saat belirlediğinizde, her gün aşağı yukarı aynı zamanda yorulmaya başladığınızı fark edersiniz.

Gün içinde uyumayın.

Böyle bir alışkanlığımızın olması halinde, içindeki uyku sürenizi her hafta aşamalı olarak azaltmayı düşünebilirsiniz. (Bahsetmiş olduğum gün içinde uyumayın uygulaması 1 saatten uzun süreleri kapsamaktadır. Ders çalışma aralarında yapacağınız şekerlemelerden bahsetmiyorum. Çünkü yapmış olduğunuz bu şekerlemeler sizin bilgiyi uzun süreli hafızaya atmanızı kolaylaştıracaktır. Bu sayede daha rahat öğrendiğinizi, bilgiyi unutmadığınızı gözlemlemiş olacaksınız.)

Yatağınızı sadece uyumak için kullanın.

Yatakta TV izlemeyin, kitap okumayın ya da cep telefonuyla ilgilenmeyin. Gün içinde yatağınızı kullanmamaya çalışın. Böylelikle yatak sizin için uykuya yönelik bir senin haline gelecektir. Eğer 20 dakikayı aşkın sürede yatakta kalıp uykuya dalamadıysanız; başka bir odaya geçin. Tekrar uyumak isteyinceye kadar rahatlatıcı başka bir şeyle uğraşın. Bu ne kadar gerekiyorsa o kadar sürdürün. Size yatağınızı uykunuzla ilişkilendirmekte yardımcı olacaktır. Gece uyanıp tekrar uyuyamamanız halinde de, aynı şeyi yapın.

Çok fazla uyumanın enerji kaybı, artan uyku ihtiyacı, odaklanma sorunları ve yaşamdan keyif ile tatmin almada azalma gibi etkileri olabilir.

Eğer çok fazla duyuyorsanız; ya daha erken kalkarak veya daha geç yatarak, uykunuzu aşamalı olarak azaltmayı denemelisiniz. Her sabah aynı saatte kalkmak veya her gece aynı saatte yatmak daha iyidir. Örneğin eğer öğlen saatlerinde kalkıyorsanız, bunu saat 11:00'a çekebilirsiniz. Rahat ettikten sonra sabah 10:00'da kalkmayı deneyin, ardından 09:00'da. Sizi mutlu eden süre boyunca uyuyana kadar. Daha erken uyanmanız için daha erken yatmayın!

Uykuya hazırlık: Yatmadan 1 saat kadar önce yavaşlamaya ve rahatlamaya çalışın. Ders çalışmayın, egzersiz yapmayın. Onun yerine film-belgesel izleyin, ılık bir duş alın veya okuma yapın. Yatmadan önce yaptıklarınızı aynı sıralamayla gerçekleştirin. Bunlar bedeninizi uykuya hazırladığının işareti olacaktır.

İyi bir gece uykusu şansınızı arttırmak:

Yatmadan 3 saat öncesinden itibaren egzersiz yapmaktan kaçının çünkü aktivite sizi uyanık tutabilir.

Yatmadan önce sadece hafif şeyler yiyin.

Gece yarısı atıştırmaktan kaçının.

Yatmadan önce içeceklerinizi kısıtlayın.

Çok fazla sıvı tüketmek gece uyanıp tualete gitmemiz gerektiği anlamına gelebilir.

Ardından uykuya dönmekte sorun olabilir.

Yatmadan dört 6 saat öncesinden itibaren kafeinli içeceklerden kaçının.

Eğer gürültü sorunu varsa kulaklık takın. Ayrıca tamamen karanlıkta uyumanız uykuya geçişinizi kolaylaştıracaktır. Ayrıca uyku kalitenizi artıracaktır. Yatağınızda rahat olduğunuzdan emin olun (Yastık, yorgan, yatak).

Uyuyamıyor musunuz?

Eğer yatağa yattıktan sonra, uyuyamıyorsanız; şunları deneyebilirsiniz:

- Uykuya dalmadığınız için endişelenmeyin. Uykunun hazır olduğunda geleceğini ve yatakta rahatlamamanın da neredeyse aynı şekilde iyi olduğuna kendinizi ikna edin.
- Karanlıkta gözlerinizi açık tutun ve uykulu hissetmeye başladığınızda bile gözlerinizi açık tutmaya çalışın.
- Rahatlamış ve huzurlu hissettiğiniz hoş bir sahne hayal edin.
- Bedeninizin farklı bölümlerini tek tek rahatlatan, yavaş ve derin nefesler alın. (Bedenimizin farklı bölümlerini önce kasıp daha sonra gevşeterek rahatlamasını sağlayabilirsiniz.)
*Harvard Üniversitesi 6-7-8 Uyku tekniğini uygulayın. 6 saniye burnunuzdan nefes alıp, 7 saniye boyunca nefesinizi tutup, 8 saniye boyunca burnunuzdan nefesinizi verin. Bunu 3-4 defa tekrarlayın.
- 20 dakika içinde uykuya dalmadıysanız veya artık uykunuz olmadığını hissediyorsanız, kalkın ve yeniden uykunuz gelene kadar başka bir odaya geçin.

Geceleri endişeyle birlikte gelen düşünceler nasıl azaltılır?

Eğer endişelendiğiniz için uyumuyorsanız, kendinize bir "Endişe zamanı" yaratın. Bu, gün içinde endişeleriniz hakkında onları yatıştırmak için ne yapabileceğiniz konusunda düşünüp konuşabileceğiniz bir zaman dilimi olabilir. Bazen yazmak da yardımcı olabilir. Eğer yatakta endişelendiğinizi fark ederseniz, kendinizi problemi endişe zamanı sırasında ele alacağınızı söyleyin ve yanınızda bir kağıt kalem bulundurun. Oraya endişeli olduğunuz ya da düşünmek istediğiniz konuyu not edin. Bunu ders çalışmaya başladığınızda aklınıza gelen düşünceler için de uygulayabilirsiniz.

Uyku yönetimi- son yorumlar

Alışkanlıklarınızı değiştirmek güç olacaktır ama bu kurallara sadık kalmak, birkaç hafta içinde bulunmuş olduğunuz beden saatinizi artık yaşamayacağımız anlamına gelecektir. Başlangıçta kendinizi daha kötü hissedebilirsiniz ve çok uyumadığınızı fark edebilirsiniz. Telafi için gün içinde uyumayın. Bu kurallara uyarak, birkaç hafta sonra daha hissetmeye başlayacaksınız ve uyku sisteminiz gelişecek. Düzeninize daha fazla aktivite ve egzersiz katarsanız, uykunuzun daha da geliştiğini fark edeceksiniz. Ayrıca düzenli egzersiz yapmak; iyi bir uykunun, iyi bir odaklanmanın ve iyi bir ruh halinin temel yapı taşlarından biridir.

Dinlenme ve azaltılan etkinliğin fiziksel etkileri:

1. Kas fonksiyonlar azalır. Enerji kaybı olur.
2. Egzersiz yeteneği azalır. Yeniden egzersiz yapmak daha çok yarar. Yaptıkça düzene girer.
3. Kalp damar sağlığı bozulur (Göz kararması baş dönmesi).
4. Vücut ısısı sorunu olur. Artan terleme bir anda sıcak - soğuk hissetmenize sebep olur.
5. Hantallık ve koordinasyon sorunu oluşur.
6. Biyolojik saat değişir. Beynimiz hissiyatları karıştırır. Düşük uyku kalitesi, unutkanlık odaklanamama, iyi hissetmeme hali, düşük duygulanma, gün içinde artan yorgunluk, kas ağrıları, baş ağrıları, iştah bozukluklarına, bağırsak problemlerine sebep olur.
7. Görme ve duyma değişikliğine neden olur. Hassasiyet artar çünkü kortizol hormonu seviyesi etkilenir.

“

Ertelemek zaman hırsızdır.”

Charles Dickens

Etkinlik Planlama

Etkinlik günlükleri nasıl doldurulur?

Zamanın nasıl harcadığımızın net bir resmini ortaya koyduğu için çok önemlidir. Hangi değişiklikler yapmak istediğinizi görmeyi de kolaylaştıracaktır. Günlükler, sürece başlamamızın ardından gelişmemizi gösterecek ve zorluk çektiğimiz alanların altını çizecektir. Hiçbir şey yapmasanız bile her saat ne yaptığınızı not alın. Gün boyunca yaptıklarınızı düzenli aralıklarla kaydedin. Eğer bunu günün sonuna bırakırsanız, iş bitirmek için fazla görünebilir ve bazı ayrıntıları unatabilirsiniz. Bu bölümün altında tamamlanmış bir etkinlik günlüğü ve bir de boş günlük örneği yer almaktadır.

Düzenli bir etkinlik programı geliştirmek için;

1. Hedeflerimiz gerçekçi ve başarılabilir olmalı.
Ne yapmak istediğinizi bilin. Hedefinizin aşağıdaki bilgileri içermesi önemlidir.
 - Boş zaman
 - Okul (EBA)
 - Arkadaş / sosyal yaşam
 - Egzersiz
 - İşlere yardımcı olmak
 - Uyku

Belirli hedef örnekleri şunlardır:

- Haftada bir kez arkadaşla 1 saat görüşmek.
- Her gün 10 dakika yürüyüş yapmak.
- Her gün 2 saat EBA'ya girmek.
- Her gün 5 dakika ortalığı düzeltmek.
- Haftada iki kez yemek yapılmasına yardımcı olmak.
- Her gün 09:00'da kalkmak.
- Hedefleri adımlara bölmek.
-

Uzun dönem hedeflerinize ulaşmak için, onları küçük adımlara bölmelisiniz. Adımlar, eğer uygunsa sıklıkla yapabileceğiniz etkinlikler olmalıdır. İlk adımı kolaylıkla yapabileceğiniz bir şey olarak belirleyin ve sonrasındaki adımları her seferinde biraz daha zorlaştırın.

İlk adımı bir hafta başardıktan sonra, ikinci adıma geçebilirsiniz. Aşağıdaki küçük adımlara bölünmüş uzun vadeli hedef örnekleri bulunmaktadır.

Hedef 1: Saat 09:30'da kalkmak.

Hedef 1'e giden adımlar: Her gün 10:30'da kalk.

Her gün 10:00'da kalk.

Her gün 09:30'da kalk.

Hedef 2: Günde iki kez onar dakika egzersiz yapmak, biri sabah diğeri öğleden sonra.

Hedef 2'ye giden adımlar: Günde iki kez 2 dakika egzersiz yap.

Günde iki kez 5 dakika egzersiz yap.

Günde iki kez 7 dakika egzersiz yap.

Günde iki kez 10 dakika egzersiz yap.

Hedef 3: Sabah 30, öğleden sonra 30 dakika ders çalışmak.

Hedef 3'e giden adımlar:

Sabah ve öğleden sonra 5 dakika ders çalışmak.

Sabah ve öğleden sonra 10 dakika ders çalışmak.

Sabah ve öğleden sonra 15 dakika ders çalışmak.

Sabah ve öğleden sonra 20 dakika ders çalışmak.

Sabah ve öğleden sonra 30 dakika ders çalışmak.

Etkinlik programımıza başlamak:

Programınıza başladığınızda dinlenme isteğiniz ve hantallığınız biraz daha ağırlaşabilir. Bu biyolojinizin rutininizde gerçekleşenlere alıştığı için olur. Bedeninize zarar verdiğinizi asla göstermez. Daha fazla dinlenmek istesenez de, etkinlik programımıza sadık kalmanız başarmanız için çok önemlidir.

Birkaç hafta zorlanmayla sürse de, zaman geçtikçe programa rahatça uyduğunuzu göreceksiniz. ☺

Lütfen, yeni bir etkinliği arttırmak veya başlamak için yorgunluğunuzun azalmasını beklemeyin. Bu kısır bir döngüden ibarettir. Fizik kurallarından olan eylemsizliği düşünün. Duran cisim sürekli durmak, hareket eden cisim hareket etmeye devam etmek ister. Aküsü boşalmış eski tip bir arabayı düşünün, hareket etmesini sağlamak için düşünce gücüne ihtiyaç duymaz. Yapmanız gereken tek şey onu itmektir. İttikçe akü şarj olacak ve araba hareket etmeye başlayacaktır. Yapmak istediklerimiz, sorumluluklarımız da böyledir işte. Gerçekleştirmek için içimizde bir yerden bir isteğin gelmesini beklemek yerine hareket etmeliyiz. Çünkü;

Nerede hareket, orada bereket!

Kaynakça:

Rimes K., Chalder T., 2016. *Gençlerde Kronik Yorgunluk ve Üstesinden Gelmek.*

Zeren U. 2017. *Erteleme Belasını Yenebilirsiniz.* <https://www.youtube.com/watch?v=jbclGOxm8Vw>

Buzan T. 2015. *Aklını Kullan.*

FKAL REHBERLİK SERVİSİ

Haftalık Aktivite Çizelgesi

Tamamlanmış Form Örneği

	<i>Pazartesi</i>	<i>Salı</i>	<i>Çarşamba</i>	<i>Perşembe</i>	<i>Cuma</i>	<i>Cumartesi</i>	<i>Pazar</i>
7-8	Uykuda	Uykuda	Uykuda	Uykuda	Uyanma 07:30	Uykuda	Uykuda
8-9	Uykuda	Uykuda	Uykuda	Uyanma 08:30 Radyo dinledim.	Kalkış 08:30 Kahvaltı	Uykuda	Uykuda
9-10	Uykuda	Uyanma Yatakta yatma	Uykuda	Kalkış Kahvaltı	Duş,giyindim TV izledim	Uyanma 09:30 Kahvaltı	Uykuda
10-11	Kalkış 10:00 Kahvaltı	Kahvaltı Radyo	Uykuda	Duş, giyindim. İnternet	Matematik çalıştım.	Duş, giyindim.	Uyanma 10:30
11-12	TV izledim	Köşedeki dükkana gittim	Kalkış 11:00 Kahvaltı	İngilizce dersi için kitap okumayı denedim.	Dinlendim. Radyo dinledim.	Ali'yi yüzme yarışında izledim.	Kahvaltı Duş Giyindim
12-13	İngilizce dersi için kitap okudum.	Dinlendim. Dergi okudum.	Duş Giyindim	Yatak odasını topladım	Köşedeki dükkana gittim	Yüzme yarışı izledim.	Büyükanneme gittim.
13-14	Öğle yemeği	Öğle yemeği İnternet	Annemle markete gittim.	Öğle yemeği TV izledim.	Öğle yemeği TV izledim	Eve gittim.	Büyükannemde TV izledim.
14-15	Uyudum.	İngilizce dersi için kitap okumayı denedim.	Market Öğle yemeği	Yarım saat gitar çaldım. Dinlendim	Annemin telefonuna yardım ettim.	Öğle yemeği	Büyükannemde TV izledim.
15-16	Uyudum	Uyudum	Matematik alıştırmalarını denedim.	TV izledim	Uyudum	Uyudum	Büyükannemde uyudum
16-17	Ali'yle konuştum.	Yeniden kitabı denedim.	Uyudum	Uyudum	Ayşe'yi aradım.	Uyudum	Eve gittim.
17-18	Ayşe'yi aradım.	Kardeşimin ödevine yardım ettim.	TV izledim	Uyudum	Resim çizdim.	Arkadaşlarla mesajlaştım TV izledim	Bilgisayar oyunları
18-19	İnternet	TV izledim	Akşam yemeği	Anneme akşam yemeği için yardım ettim.	15 dakika dinlendim. İnternet	TV izledim	Resim çizdim.
19-20	Akşam yemeği	İnternet Akşam yemeği	Ablama matematik sorusu sordum.	Akşam yemeği Ayşe'yle mesajlaştım.	Akşam yemeği TV izledim.	Akşam yemeği Bizimkilerle konuştum.	Akşam yemeği TV izledim.
20-21	TV izledim	İnternette video izledim	İnternet	PC oyunları	Dizi izledim	Film izledim.	TV izledim.
21-22	Müzik dinledim. Mesajlaştım.	İnternette video izledim.	Arkadaşlarla görüntülü konuştum.	PC oyunları	İnternette video izledim.	Film izledim.	TV izledim. Banyo yaptım.
22-23	Yatak 22:22	Yatak 22:00	Yatak 23:00	PC oyunları	Yatak 22:30	Yatak 22:45	Uykuda

Haftalık Aktivite Çizelgesi Boş Form

	<i>Pazartesi</i>	<i>Salı</i>	<i>Çarşamba</i>	<i>Perşembe</i>	<i>Cuma</i>	<i>Cumartesi</i>	<i>Pazar</i>
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							