

ZAMANI YÖNETMEKTE ZORLUK YAŞAYAN ÖĞRENCİLER VE YETİŞKİNLER İÇİN VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMİ “Pomodoro Tekniği”

Necibe Damla MUMCU ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman

POMODORO adı; İtalyanca’ da domates anlamına gelen gelmektedir. Tek



niğin kilit kısmı, zaman tutmak olduğu için; domates şeklinde bir mutfak zamanlayıcısının İtalya’da kullanımının yaygınlaşmasından doğmuş bir tekniktir.

.POMODORO

Francesco Cirillo tarafından bulunan bu teknik, öğrenciler tarafından sık kullanılan bir teknik olmasının yanında; e-posta cevaplamaktan ev toplamaya kadar her işte kullanılabilir bir teknik olup kullananların sadece bilgisayar ya da ders başında çalışmasını gerektirmiyor. Bu sebeple farklı yaş gruplarının hem akademik, hem bireysel işlerinde kolaylıkla kullanılabilir.



Bu tekniğin temelinde kısa süreli çalışma seansları ve bu seansları takip eden mini molalar yatıyor.



Deneyimler tarafından en etkili çalışma tekniği olarak gösterilen Pomodoro, 1992 yılından beri uygulanır. Çalışacağınız konuya ve zamana karar verin; verimli çalışmanın keyfini çıkarın.

Teknik Hakkında Bilmemiz Gerekenler

1 POMODORO = 25DK ÇALIŞMA + 5 DK MOLA

Tekniği uygularken ilk olarak 25 dakika boyunca iş veya ödevlerinize odaklanıp, sonrasında 5 dakikalık bir mola vermelisiniz. 1 Pomodoro, bu 30 dakikalık sürece denk gelmektedir. Bu şekilde tekrar ederek 4 pomodoro yaptıktan sonra, yarım saatlik bir mola vermelisiniz.

Günde 6-12 arası pomodoro yapmak, başarılı sayılmaktadır. Bu da 3-6 saat arası bir zaman dilimine denk gelmektedir.

Özetle; belirli bir zaman kısıtı verilerek, yalnızca bir işin yapılması ile kişinin konsantrasyonunun en üst seviyede olması ve zihninin tek bir konuya bütünüyle odaklanması amaçlanmaktadır.

Nasıl Uygulanır?

Yapmak istediğiniz uzun ve kısa vadeli işleri içeren bir aktivite envanteri hazırlayın.

- Bu listedeki aktiviteler için bir öncelik sırası belirleyin.
- Her gün çalışmaya başlamadan önce bu listeden öncelikli aktiviteleri seçin ve onları “yapılacaklar listesi”ne aktarın.
- Aktivitenin tahmini gerçekleşme süresini pomodoro cinsinden belirleyin.
- 25 dakikalık çalışma süresinin sonunda 5 dakikalık bir mola verin.
- Mola süresince çalışmanız hakkında hiçbir şey düşünmeden farklı şeylerle ilgilenin, kendinizi ödüllendirin.
- Gün sonunda yaptığımız çalışmalar ve sürelerini kaydettiğiniz bir sayfa hazırlayın. Aktivitelerinizin tahmini süresini ve gerçekleşme süresini pomodoro cinsinden yazarak karşılaştırın.

Bu karşılaştırma sonucunda tahminlerinizi iyileştirmeye ve zamanınızı efektif kullanmaya çalışın.