

Öğrenme ve Öğretmeyi Geliştirme
Uygulama ve Araştırma Merkezi (ÖGEM)

ERTELEME



“Öğrendikçe Gelişiyoruz”

ogem.metu.edu.tr



“Ertelemek” her zaman bir problem değildir. Hayatınızı zorlaştırdığı zaman kontrolü ele almanızı gerektirir.

Ertelemeyle Gelen Duygular

- Suçluluk
- Yetersizlik
- Kendini endişeli ve/veya tembel hissetme
- Kararsızlık
- Hayal kırıklığı
- Utanç
- Huzursuzluk

Ertelediğimiz Alanlar

- Sağlıklı ve düzenli yemek
- Egzersiz yapmak
- Düzenli uyumak
- Ders çalışmak
- Derse zamanında gitmek
- Sınavlara hazırlanmak
- Faturaları ödemek
- Temizlik yapmak
- Arkadaşlarla vakit geçirmek
- Tamirat yapmak

Erteleme Nedenleri

- Mükemmelliyetçilik
- Kişisel Problemler
- Özgüven eksikliği
- Geçmiş yaşantılar
- Değerlendirilme endişesi

Erteleme Döngüsü



Artık Ertelemeyin

- Başlayın!
- İyi bir iş olacağına inanın.
- Günlük programı oluşturun.
- Küçük parçalara bölün.
- Küçük hedefler koyun.
- Hedeflerinizde gerçekçi olun.
- Engelleri belirleyin.
- Ertelemediğinizde kendinizi ödüllendirin.
- Ertelemeyle iyi başa çıkan bir arkadaşınızı model olarak alın.