

---

# *ERTELEME CİLİK*

MAVİKENT ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

---

---

# *ERTELEMECİLİK NEDİR?*

Ertelemek tamamlanması gereken bir işi yapmaktan kaçınmaktır. Özellikle öğrencilerin okulla ilgili görevlerinden sürekli olarak kaçınmalarına “ertelemecilik” denir.

---

Erteleme, milyonlarca kıyafete bürünerek kendini maskeler. Okumaların başına geçilmez, kitabın kapağı açılmaz ya da aralanıp kapatılır, ödevler son ana bırakılır, sınava apar topar bir gece önce hazırlanılır, dersler giderek birikir. Şunlar size tanıdık geliyor mu?

“-Bir gün daha, çok fark etmez. Yarına kadar bunu bırakayım.”

“-Birkaç dakika geç kalsam bir şey olmaz; kimse zamanında gelmeyecek.”

“-En iyi, baskı altındayken çalışırım.”

“-15 dakika daha televizyon seyredeyim.”

Boşluğu siz doldurun: “-\_\_\_\_\_.”

.

---

---

# *NEDEN ERTELERİZ?*

**Başarısız zaman yönetimi.** Erteleme zamanı akıllıca kullanmamaktır. Önceliklerinizden, hedeflerinizden ve amaçlarınızdan emin olmayabilirsiniz. Konudan bunalmış da olabilirsiniz. Sonuçta, ödevlerinizi ileri bir tarihe atarsınız ya da zamanınızın büyük bir bölümünü arkadaşlarınız ve sosyal etkinliklerle geçirirsiniz. Bu durumda onları tamamlayacağınıza gelen sınavlar, sınıf projeleri ve ödevler hakkında kaygı duyarsınız.

---

---

**Dikkat toplama sorunu.** Çalışma masasına oturduğunuzda kendinizi hayal kurar, boşluğa bakar ya da arkadaşlarınızın resimlerine dalmış bir halde bulursunuz. Çevreniz rahatsız edici ve gürültülüdür. Kalemler, silgiler, sözlük gibi gereçler için oraya buraya koşturursunuz. Masanız düzensiz ve dağınıktır ve bazen çalışmak ya da ödevleri yapmak için yatağa uzanırsınız. Yukarıda az önce okuduğunuz bütün örneklerin zaman kaybettirici ve sinir bozucu olduğunu da büyük ölçüde bilirsiniz.

**Korku ve kaygı.** Konudan bunalmış ve zayıf not almaktan korkuyor olabilirsiniz. Sonuçta, onları tamamlamak yerine, sınavlar, ödevler ve projeler hakkında huzursuzluk ve kaygı duyarak büyük zaman harcarsınız.

---

---

**Olumsuz inançlar.** “Hiçbir şeyde başarılı olamam” ve “bu işi başarmak için gerekli yeteneklere sahip değilim” gibi inançlar işinizi yapmanızı durdurabilir.

**Kişisel sorunlar.** Örneğin, parasal zorluklar, kız ya da erkek arkadaşınızla, ailenizle olan sorunlar öne geçebilir. Onlarla uğraşp yapmanız gereken dersleri sonraki tarihlere bırakabilirsiniz.

**Konuyu sıkıcı bulmak.** Çalışmanız gereken konu size ilginç gelmeyebilir. O zaman ondan son dakikaya kadar kaçınmaya çalışırsınız.

---

---

**Gerçekçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik.** Ödevinizi yapmadan önce konuyla ilgili bütün yazılı bilgiyi okumaya “zorunlu” olduğunuza inanabilirsiniz. Yapabileceğinizin en iyisini yapmamış olduğunuzu düşünebilirsiniz, yani yaptığınız ödev teslim edilecek kadar iyi bir ödev değildir.

**Başarısızlık korkusu.** “100” almazsanız başarısız olduğunuzu düşünebilir ya da bir sınavdan zayıf not alırsanız, yalnızca bir sınavda başarısız olmuş normal bir insan yerine, kendinizi insan olarak başarısız birisi görürsünüz.

---

---

# *ERTELEMECİLİK NASIL ALT EDİLİR?*

- Korku ve kaygı, dikkat toplama bozuklukları, kötü zaman yönetimi, kararsızlık ve mükemmeliyetçilik gibi size zarar veren sorunları tanıyın.
  - Kendi hedeflerinizi, güçlü ve zayıf yanlarınızı, değerlerinizi ve önceliklerinizi belirleyin.
  - Sahip olduğunuzu sandığınız değerlerle hareketlerinizi karşılaştırın. Değerleriniz hareketlerinizle uyumlu mu?
  - Kendinizi çalışmaya teşvik edin. Kaybetmeyi değil kazanmayı düşünün.
  - Gerçekçi hedefler koyun. Hedefleriniz ulaşabileceğiniz düzeyde olsun, daha sonra onları aşamalı olarak yükseltebilirsiniz.
  - Zamanı akıllı kullanmak için kendinizi disipline sokun.
-



---

*“Kötü haber şu ki,  
zaman uçup  
gidiyor. İyi haber  
de şu; pilot  
sizsiniz.”*

---