

ÖĞRENCİLER İÇİN ZAMAN YÖNETİMİ

Öğrenciler için zaman yönetimi becerisi, özellikle önemli sınavlara hazırlanılan dönemlerde oldukça önem kazanır. Birçok öğrencinin en büyük yakınması sınav iyice yaklaşıp kadar hiçbir şey yapmamak, sonrasında kalan az zamanda ise birçok şeyi bir arada yapmaya çalışmaktır.

İyi bir zaman yönetimi becerisi geliştirmek için “erteleme davranışını” ortadan kaldırmak gereklidir.

Neden Ertelersiz?

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. Ve sınav öncesi kaygılar sizi hapseder.

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.

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.

Zamanı yönetmek amacıyla hayatınızda yapabileceğiniz ufak değişiklikler:

- Telefonda arkadaşlarınızla uzun süre konuşmamak,
- Arkadaşlar her çağırıldığında koşu koşu gitmemek,
- Kantinde her gün uzun zaman geçirmemek,
- Evde oradan oraya amaçsız dolaşmamak,
- Televizyona esir olmamak,
- Evdeki sohbetlerin tümüne katılmamak...

Tüm bunların önüne geçebilmek için;

Hedef Belirlemek

Hedef belirlerken uzun ve kısa vade hedeflerinizin ne olduğuna odaklanın. Örneğin iyi bir üniversitede okumak istiyor olabilirsiniz. Ancak bunun için iyi bir liseye gitmeniz ve derslerinizden geçmeniz gerekir. Derslerden geçebilmek için ödevleri tamamlamak ve sınavlarda başarılı olmak gerekir. Bunları yapabilmek için derslere devam etmek ve her hafta belli düzeyde ders çalışmanız gerekir. Bütün bu adımlar hedef olarak düşünülebilir. Kendiniz için 24 saatlik, haftalık, aylık, dönemlik ve yıllık planlar yapabilirsiniz. Zorlandığınız durumlarda Rehberlik Servisi'nden yardım alabilirsiniz.

Net Olmak

Hedefleriniz eğer netse başarılı olmanıza yardımcı olurlar. "Tarih konusunda kendimi geliştireceğim gibi muğlâk bir hedef yerine, ilk hafta Osmanlı İmparatorluğunun Kuruluş Dönemi'ne odaklanacağım." şeklinde bir hedef belirlemek sizin için daha faydalıdır.

Hedeflerde Gözlemlenebilir ve Ölçülebilir Olmak

Hedeflerinizi, çalışmalarınız üzerinde harcadığınız zamana veya tamamladığınız işlere göre belirleyebilirsiniz. Her gün bir saat test çözmek veya her gün 30 soruluk iki test çözmek gibi.
*Hedefiniz Adımlara Bölün. Örneğin hedefiniz belli bir tarihte proje ödeviniz teslim etmekse, bu hedefe ulaşmak için gereken adımları alt alta sıralayın.

Haftalık Plan Yapmak

Öncelikle, haftalık programınıza zamanı belirli olan aktiviteleri not edin. (Okulda veya dershanede geçen zaman, bilet almış olduğunuz bir tiyatro oyunu vb.) Ve çalışmayı planladığınız günleri programa yazın.

Başlamak Bitirmenin Yarısı

Sonuçların ne olacağını düşünmeden sadece çalışmaya başlamaya odaklanın. Kendinizi bahaneler üretirken bulduğunuzda, düşüncelerinizi durdurun ve masa başına oturmaya çalışın.

Hiçbir Zaman Hazır Hissetmeyebilirsiniz!

Erteleme davranışı geliştirenler, o işi yapmak için kendilerini hazır hissedecekleri, en uygun zamanın gelmesini beklerler. Gerçek olan ise, böyle bir zamanın çok ender olarak gelme ihtimali olduğudur.

Kendinizi Ödüllendirin

Yarım saatlik veya bir saatlik çalışma dilimlerini tamamladığınızda kendinize küçük ödüller verin. Bunlar bir arkadaşınızla telefonda konuşma, sevdiğiniz bir yiyecek, kısa bir yürüyüş olabilir. Size zor ve sıkıcı gelen konuları hoşunuza giden iki aktivite arasına sıkıştırabilirsiniz. Haftalık, aylık veya dönemlik hedeflerinize ulaştığınızda, kendinize daha büyük ödüller verebilirsiniz.