

## VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN TUZAKLAR!!!

(Lütfen Bunları Azaltmaya Çalışın!)

- Plansız ve programsız çalışmak,
- Müzik eşliğinde çalışmak,
- Zorlanılan derslerin dışlanması,
- Aşırı kaygı (güvensizlik),
- Yatarak (uzanarak) çalışmak,
- Çalışma anında hayallere dalmak,
- Telefona takılıp kalmak
- Motivasyon noksanlığı, isteksizlik,
- Günlük ayrıntılara boğulmak,
- Çalışmayı tamamlamadan bırakmak,
- Amaçların özelliklerinin belirlenememesi,
- Arkadaşlara "hayır" diyememek,
- Televizyona takılıp kalmak,
- Sosyal medya ve internete takılıp kalmak,
- Dersler ve konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak,
- Düzenli tekrarlar yapmamak,
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak,
- Zamanı denetleyememek,
- Çevrenizin sizden beklentilerinin yüksek olması,
- Sınav bilgi ve tekniklerini yeterince bilmemek,
- Çalışma anında uygun dinlenme aralıklarını vermemek,
- Yanlışlardan ders almamak, noksanları gidermemek,
- Çözümlemeyen ailevi veya kişisel sorunlar içinde boğulmak,
- Fazla dışa açık olmak, oyun ve eğlence yerlerine sürekli gitmek.

ESMA SARI  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN