

MOTİVASYON

REHBERLİK SERVİSİ

MOTİVASYON NEDİR?

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır.

Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur.

İşte bu itici güce "MOTİVASYON" adı verilir.

Tüm çocuklar öğrenme motivasyonu ile doğarlar.Sürekli bu heyecan ve istek içindedirler, çocuğun eğitiminden sorumlu kişiler çocuğu motive etmelerine gerek yoktur, bu çocuklarda doğuştan var olan bir içgüdüdür.Asıl sorumluluğumuz bu duygunun kaybını önlemektir.



MOTİVASYON SORUNLARI

Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.

Bu engeller;

Çalışmaya Başlayamamak

Çalışmayı Sevmemek

Başka Şeyler Yapmayı İstemek

ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ☀ Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- ☀ Hedef tespiti yapın,
- ☀ Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- ☀ Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.

ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu anlamamaktır.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ☀ Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- ☀ Hedefinizi parçalara bölün,
- ☀ Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- ☀ Grup çalışması yapmayı deneyin

BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

Bu durum çalıŐmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karŐınıza çıkacağını düşünün,
- Sorumluluđu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.

MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

İÇ ETKENLER



DIŞ ETKENLER



İÇ ETKENLER

Öğrencisin ;

Dersten yana dertlisin !

Matematiđi sevmiyorsun.

Sınav arası hayat yaşıyorsun

Derslere konsantre olamıyorsun!

Ödevleri zamanında yapamıyorsun!

Kendi kendini motive etmek istiyorsun ama olmuyor!

Kendini başarıya programlamak istiyorsun ama beceremiyorsun!

Kendine güvenin sık sık 'servis dışı' oluyor!

Sınav kaygısı ve ders stresi yaşıyorsun! Ezberleme yeteneğinden şikayetçisin!

Ha! Bi de saç modelini beğenmiyorsun 😊



A) ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir.

Bunları

- ✓ Hedef tespiti yapmamak,
 - ✓ Plansız çalışmak,
 - ✓ Çalışılacak konuyu - dersi anlamamak,
 - ✓ Çalışılacak yerin çok olması,
 - ✓ Çalışmayı ertelemek,
- olarak sıralayabiliriz.

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİNİ ORTADAN KALDIRMAK İÇİN;

Ders çalışmayı bir İHTİYAÇ olarak gör.

HEDEF tespiti yap.



ANLA - SOR.

Dersi EĞLENCELİ hale getir.



Bütünü PARÇALARA ayır.



Başarıyı HAYAL ET.

GRUP çalışması yap.



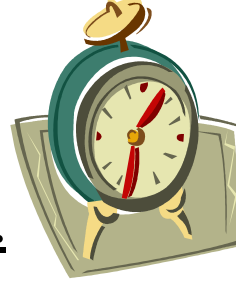
Belirsizliği ortadan kaldırmak için
PLAN YAP.

YAPILMAMIŞ DİĞER İŞLERİ HALLET.



Mazeret üretme, elindeki İMKANLARI
düşün ve değerlendir.

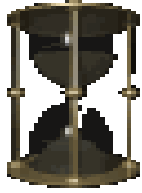
Çalışmayı ERTELEME.



Duvarına motivasyonunu artıracak
SÖZLER as.

Hayata OLUMLU BAK.
Her şey düşüncede başlar.





SOSYAL İHTİYAÇLARINI göz ardı etme.
Sevdiğin işlere vakit ayır.

İNAN!... İnanmak başarmanın yarısıdır.



ÇİVİ ÇİVİYİ SÖKER.

Çalışmayı istemediğin zamanlarda
bile çalışmayı dene.

B) ENDİŐEYE KAPILMA

Sınavlara hazırlanan bir genci endiőelendiren iki durum vardır.

- 1) Deneme Sınavlarının sonuçları,
- 2) Konuları yetiőtirememe düşüncesi,

Bu endiőeleri yenmek için

- a) Deneme sınavlarını bir boy aynası gibi düşünün,
- b) Planlı programlı çalışın.



C) KENDİNE GÜVENSİZLİK

Öğrencinin kendine güvensizliği kendini tam olarak tanımamasından ve başarılı olacağına inanmamasından kaynaklanır.

Bunun için;

- Öncelikle kendinizi her yönünüzle çok iyi tanıyın. Performansınızı ,yapabilecekleri nizi tespit edin.
- Bilinçaltınıza daima yapabileceğinize, başarabileceğinize dair olumlu mesajlar gönderin.



D) BAŞARACAĞINA İNANMAMA

Sınava hazırlanan bir gencin önündeki en büyük engel nedir?

- Sayısı çok fazla olan rakipleri mi?
- İyi bir lisede okumuyor olması mı?
- Yeterli ölçüde ders çalışma ortamına sahip olamayı mı?
- Yoksa bizzat sınavın kendisi mi?

HANGİSİ?



*Kiřinin Önündeki En
Büyük Engel
KENDİSİDİR*

Sınavlar ile ilgili olumsuz düşünceler ve
başaramayacağına dair inançlar
aşılması zor olan en büyük engel ve
geçilmesi güç olan en büyük rakiptir.
Bu yüzden başaramayacağınıza dair
inançlarınız varsa hemen bunlardan
kurtulun.



DEMİRYOLU İŞÇİSİ

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü bu. Nick güçlü, sağlıklı bir demiryolu işçisi. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki , kötümser birisi, her şeyin kötüsünü beler ve başına hep kötü şeylerin geleceğine inandırır kendisini.

Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden bırakırlar çalışmayı. Tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonunun içine girer Nick, yanlışlıkla içerden kapatır kapıyı, kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda çalıştıkları için kulak asmazlar bu gürültülere....

Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar ve buna inandırır kendini. Eğer buradan çıkamazsam kaskatı donacağım diye düşünmeye başlar. İçeride yarı sı yırtılmış bir karton kutunun içine girer, titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşüncelerini içeren bir mektup yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyusam! Bunlar onun son sözlerim olabilir.

Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi , onun donarak öldüğünü göstermektedir.

Fakat bu olayı olağanüstü yapan,soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda bol hava vardır.

Nick kendini orada donarak öleceğine öylesine inandırmıştır ki bu inancı kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştur.

SONUÇ

İNANÇLARIMIZ SONUCU
ETKİLER

BAŞARACAĞINIZA
İNANMIYORSANIZ
BAŞARAMAZSINIZ

O HALDE;
BAŞARMAK İÇİN
İNANMALISINIZ





E) UMUTSUZLUĐA KAPILMA PES ETME

Motivasyonun önündeki bir diğer iç etken de umutsuzluđa kapılarak, pes etmedir.

Olmuyor,

Ne yaparsam yapayım sonuç değişmiyor,

Boşuna uğraşıyorum,

Siz de bu sözcükleri sık sık kullanıyorsanız pes etme sinyalleri vermeye başladınız demektir.

Ve pes etmeye başlamak her şeyin sonunu hazırlar. Tüm emeğiniz, çabanız boşa gide r

Kararlığın Gücü

Çaresiz kaldığım zamanlarda gider , bir taş ustası bulur, onu seyrederim. Adam belki yüz kere vurur taşa . Ama değil kırmak, küçücük bir çatlak bile oluşturamaz.Sonra birden yüz birinci vuruşta taş ikiye ayrılıverir. İşte o zaman anlarım ki ; taşı ikiye bölen o son vuruş değil, ondan öncekilerdir.

ÖYLEYSE;

*Ne olursa olsun asla pes etmeyin ve
vazgeçmeyin
Aynen sular gibi...”*

UNUTMAYIN

*Mermeri delen suyun gücü değil
devamlılığıdır.”*

DIŞ ETKENLER



ÇEVRE

Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranışlar sergileyebilir, bazı sözler söyleyebilirler. Bunlar komşularınız, akrabalarınız olabilir. Önemli olan ise sizin bu konuda ne düşündüğünüz. Lütfen bu gibi engellere takılıp kalmayın. Unutmayın sizi en iyi tanıyan yine sizsiniz. Nasıl bir performans sergileyeceğinizi, neler ortaya koyabileceğinizi en iyi siz biliyorsunuz. İçinizdeki sese kulak verin ve neler yapabileceğinizi görün. Çevrenin etkisine karşı kalkanlarınızı geliştirin. Küçük engelleri yüksek duvarlar haline getirip sizi engellemesine izin vermeyin.



AİLE

Bazen de aile içindeki bazı durumlar motivasyon düşüşüne neden olabilir. Örneğin ailenizin sizi başkalarıyla kıyaslaması, size yeteri kadar destek olmaması, aranızda yaşanan ufak tefek anlaşmazlıklar, siz tam konsantrasyonunuzu sağlamış çalışırken sizden bir şey yapmanızı istemeleri, eve gelen giden misafirler, küçük kardeşler vs. vs. vs..... Listeyi uzatıp gitmek mümkün.

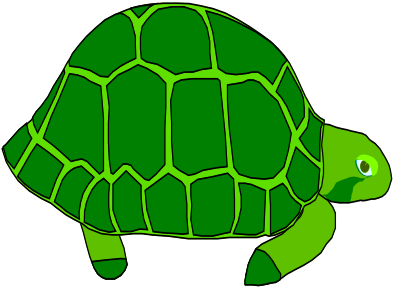
Hiçbiri aşılamayacak problemler değil. Yapmanız gereken tek şey var ailenizle oturup konuşmak. Beni dinlemezler ki mi diyorsunuz. Denemekle ne kaybedersiniz? Oysa anlarla iletişime geçerseniz kazanacağınız çok şey olacak.

Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü, motivasyonunuzun nasıl bozulduğunu anlatın. Kimsenin ne hissettiği anında yazmaz. Anlatmazsanız anlayamazsınız unutmayın...



ARKADAŞLAR

Bazen kendinizi başkasıyla kıyaslama hatasına kendiniz düşersiniz ne yazık ki. Özellikle de arkadaşlarınızla. Arkadaşınız sizden daha çok soru çözmektedir, deneme sınavlarında sizden daha yüksek puan almaktadır. Bunları nasıl olup da başarmaktadır. Onda olup da sizde olmayan nedir? Kafanız bütün bu sorularla karışıp dururken elbette performansınız düşer, motivasyonunuz bozular. Bunların yerine acaba arkadaşım nasıl bir yöntem takip ediyor, nasıl çalışıyor diye merak edip arkadaşınızdan bu işin sırrını, püf noktasını öğrenmek daha isabetli bir davranış olacaktır.



SAĞIR KAPLUMBAĞA

Tarihin bir yerinde, canlı varlılara kazanma hırsı aşılandığı bir vakitte, kaplumbağalar arasında bir yarış düzenlenmiş. Hedef , çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Vakit gelince , bir sürü kaplumbağa arkadaşlarını seyretmek için yarış yapılacak bölgeye toplanmışlar. Ve yarış başlamış.

Seyircilerden hiçbiri arkadaşlarının kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Kimileri bu inançlarını yüksek sesle dile getirmekten kaçınmıyormuş. Öyle ki yarışmacıların bazıları “... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” seslerini dahi işitebiliyormuş.

Yarışmaya katılan kaplumbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmaz bir gayretle kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.

Seyircilerin sesleri yükselmeye başlamış; bağırانların sesleri giderek yarış alanında yankılanır olmuş.

“... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!”

Sonunda ,bir tanesi hariç, diğer kaplumbağaların tüm ü ümitlerini, gayretlerini yitirmiş ve yarışı terk etmişler.

Ama yarışta yapayalnız kalan son kaplumbağa, büyük bir gayret ile mücadele ederek, kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğer yarışmacı ve seyirciler, hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kaplumbağa ona yaklaşmış ve sormuş, bu işi nasıl başardın diye.

O anda farkına varmışlar ki....

Kuleye tırmanan kaplumbağa sağır...

Sağır kaplumbağanın çıkılmaz sanılan kuleye tırmanmayı başarması ile , kaplumbağalar dere tepe demeden yeryüzüne yayılmanın, sabır ve kararlılıkla yol almanın ne demek olduğunu öğrenmiş ve bunları gerçekleştirmeye cesaret bulmuşlar.

*OLUMSUZ DÜŞÜNEN
İNSANLARI
DUYMAYIN... ONLAR
KALBİNİZDEKİ TÜM
ÜMİTLERİ
ÇALABİLİRLER!*

KISACA

Kendi Kendinizi Motive Etmek İçin;



Yapacağınız çalışmaları ertelemeyin,



Çalışmaya yöneltecek güzel sözler bulun.



Kendinize engel olmayın.



İnanın.



Kendinize zaman ayırın.



Merak edin.



Dersi ve çalışmayı sevin.



Somut hedeflere kilitlenin.



Mazeretlere sığınmayın.



Moralinizi bozmayın.



Başarısız olmaktan korkmayın.



Kendinize ödül verin.



Oğuyun.



İsteyin ve azimli olun.