

**Motivasyon;** bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli olmak demektir.

## Motivasyonu Bozan Etkenler:

- Çalışmaya Başlayamamak
- Çalışılacak Konuya Dikkatimizi Yoğunlaştıramamak

Öğrencinin ders çalışırken dikkatini toplayabilmesi şarttır. Dikkat dağınıklığı ve dikkati güçlendirecek etkinlikler konularında rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.

- Çalışmayı Sevmemek

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu anlamamaktır. Konuları derste iyi dinlememek öğrenciye onların olduğundan çok daha zor olduğunu düşündürür.

- Çalışılacak Dersi Anlamamak

Öğrenci anlamadığı dersi çalışmak istemez. Anladığı derse de çalışmayı çok sever. Okulda dersi anlayamamak ve evde de anlamak için çaba sarf etmemek motivasyonu büyük ölçüde düşürür. Öğrenci anlamadığı dersi gözünde büyütür.

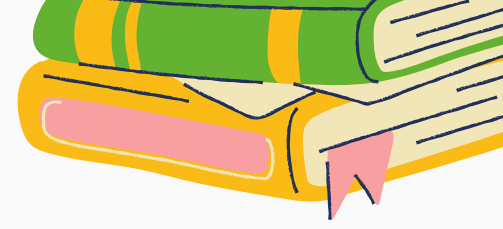


## MOTİVASYON NEDİR? ÇOCUKLARDA MOTİVASYON ARTIRMA YOLLARI NELERDİR?

Çocuğum ders çalışmak istemiyor.

Ödevlerini eksik yapıyor ya da hiç yapamıyor.

Ders çalışmaya başladığında dikkati çabuk dağılıyor.



## Motivasyonu Bozan Etkenler:

- Ümitsizliğe Düşmek:

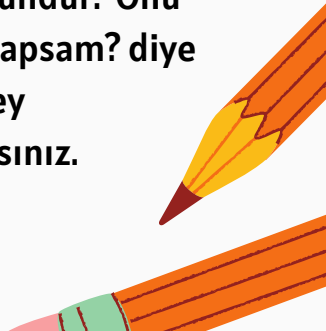
Öğrencinin sınavı gözünde büyütmesi, kendisini yetersiz hissetmesi, başarı düzeyi yüksek olan arkadaşlarıyla kendisini kıyaslaması ümitsizliğe düşmesinin başlıca sebeplerindendir.

- Hedef Belirlememek:

Eğer hedef yoksa motivasyondan bahsedemeyiz. Ne istediğini, nereye gideceğini bilmeyen biri yola çıkamaz. Hedefleri belirlemede yapılan yanlışlar motivasyonu olumsuz etkilemektedir. Öğrencinin hedef belirlerken gerçekçi olması ve ayaklarının yere basması çok önemlidir.

- Kararsızlık

Kararsızlık öğrencinin vaktini ve beynini büyük ölçüde meşgul eden oldukça önemli bir sorundur. Onu mu yapsam, şunu mu yapsam? diye düşünmekten hiçbir şey yapmazsınız, yapamazsınız.





## Motivasyonu Bozan Etkenler:

- **Bakış Açısı:**

Olumlu bakış açısına sahip olmak her konuda işimize yarayacak, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

- **Kendine güvensizlik**

- **Başarıya İnanmamak:**

Öğrenciler çoğu zaman kendilerine güvenemediklerinden, hedeflerine ulaşamayacaklarını düşündüklerinden ne yaparlarsa yapsınlar durumu değiştiremeyeceklerine kendilerini inandırıp ders çalışmak için bir girişimde bulunmamaktadırlar.

- **Verimsiz Ders Çalışma:**

Öğrenci, sistemli ve sonuca yönelik olmadıktan sonra saatlerce ders çalışsa dahi istediği verimi alamaz. Verim alamayınca da bir süre sonra psikolojik anlamda yorulacak ve motivasyonunu kaybedecektir.

- **Acelecilik:**

Öğrenciler bir süre çalıştıktan sonra hemen netlerinin patlamasını notlarının yükselmesini bekler. Oysa netlerin yükselmesi, belli bir ilerleme göstermesi için zamana ihtiyaç vardır.

## ÖĞRENCİLERE MOTİVASYONU ARTIRACAK 12 TAVSİYE

### 1.Hedefinin hayalini kur.

İstediğin liseyi, o liseyi kazandığını ve liseyi bitirdikten sonraki hedeflerini hayal et. Bu yolla hayallerini somutlaştırabilirsin.

### 2.Güne motivasyon dolu cümlelerle başla.

Sabah uykudan uyandıktan zaman ilk görebileceğin yere:

- Ben sınavda hedeflediğim başarıyı göstereceğim
  - Çünkü ben elimden geleni yapıyorum
  - Kendime inanıyor ve güveniyorum
- Cümlelerini yazdığın bir yere as.

### 3.Planlı ol ve yaptığın plana uy.

### 4.Kendine güven.

Tembel insanlar asla şanslı değildir. Her harekete geçtiğinde daha önceki başarılı deneyimlerini hatırla. Bu duyguları hissettiğinde kendini başarılı bulacaksın ve güven duygun artacak.



### 5.Kazanma umudunu yükselt.

Büyük istekleri olan insanların hedeflerine nasıl ulaştıklarını izle.



### 6.Bir modelin olsun.

Kendisinden bir şeyler öğreneceğin bir model seç.

### 7.Ertelemeyi erteleyin.

Seni hedefine ulaştıracak çalışmalarını ertelemen, seni başarılı olmaktan alıkoyanların en başında gelir.

### 8.Bahanelerden kurtul.

Başarılı insanlar her türlü engellere rağmen çalışmaya devam edenlerdir.

### 9.Böl parçala ve yut.

Hedefini küçük parçalara ayırıp yavaş yavaş ulaşacağın hedeflere dönüştür.

### 10.Virüslerden (kötü arkadaşlardan) uzak dur.

### 11.Olumlu kelimeleri seç.

Kurduğun, cümlelerin senin psikolojin ve davranışların üzerinde son derece önemli etlileri olduğunu unutma.

Yapamam deme!

### 12.Çalışmalarını sınırlama.

Zirveye gözünüzü dikin, fakat zirveyi gördüğünüzde ona ulaştığınızı sanmayın. Kendinize şu kadar net yapsam yeter demeyin. En iyisi için çalışın.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ

