



MOTİVASYON VE HEDEF

MOTİVASYON (Güdülenme) NEDİR?

- Yapılacak etkinliğe/faaliyete ya da çalışılacak konuya, ilişkin ilgi, istek duyma ve çaba harcamaya hazır olmak demektir.
- İnsanı harekete geçiren itici bir güçtür.

MOTİVASYON SORUNLARI

- Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.



Motivasyon engelleri

1. Çalışmaya Başlayamamak
2. Çalışmayı Sevmemek
3. Başka Şeyler Yapmayı İstemek
4. Çalışma isteksizliği
5. Endişeye kapılmak
6. Kendine güvensizlik
7. Başaracağına inanmama
8. Umutsuzluğa kapılma ve pes etme
9. Sınav kaygısının etkisi
10. Çevre
11. Aile
12. Arkadaş



Çalışmaya Başlayamamak

- Çalışmaya başlayamamanın nedeni derse karşı önyargı ve ders çalışmayı sevmemektir.
- Bu sorunu ortadan kaldırmak için;
 - ☀ Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
 - ☀ Hedefinizi belirleyin
 - ☀ Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
 - ☀ Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.
 - ☀ Hedefinize ulaşmak için bu derse ne kadar ihtiyacınız olduğunu düşünün

Çalışmayı sevmemek

- Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu **anlamamak** ve bundan dolayı derse karşı **ön yargılı** olmaktır.
- Bu sorunu ortadan kaldırmak için;
 - ☀️Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
 - ☀️Konuyu parçalara bölün,
 - ☀️Anlaşılmayan noktaları ertelemeyip öğretmenle işbirliği yapın
 - ☀️Grup çalışması yapmayı deneyin
 - ☀️Hedefinize giden yolda dersin önemini tekrar düşünün

Başka şeyler yapmayı istemek

- Bu durum dersi eğlenceli hale getirememekten ve 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 karşınıza çıkacağını düşünün,
 - ☀️ Kontrolü ele alıp, geleceğinizi belirleyecek süreci bahaneler üreterek ertelemeyin.

Çalışma İsteksizliği

Çalışma isteksizliği birden çok nedene bağlı olabilir.

Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz;

İşin önemini tam olarak kavrayamamak

Hedefin tam olarak net olmaması

Plansız çalışmak

Konuların üst üste yığılması

Çalışmayı ertelemek



Endişeye Kapılmak

Sınavlara hazırlanan öğrenciyi endişelendiren iki durum vardır :



1. Deneme sınavlarının kötü geçmesi

2. Konuları yetiştirememe düşüncesi

Bu endişeleri yok etmek için;
Deneme sınavlarını boy aynası gibi düşünün

Belli bir planlamayla konuları yetiştireceğinizi unutmayın.

Kendine Güvensizlik

Öğrencinin kendine güvensizliği potansiyellerini bilememesi ve **başarılı olacağına inanmamasından** kaynaklanır.



Bunun için;

Yaşamdan ne istediğinizi belirleyin ve bununla ilgili sorumlulukları ele alın

Sizi başarı ve mutluluğa götüreceğ amaçlarınızın bir listesini yapın

Zihninize sizi bu hedeflere götüreceğ olumlu mesajlar gönderin

Şunu hiç unutmayın; sürekli yaptığımız şey neyse, bizde o yuz.

Başaracağına İnanmama

Önemli olan düşünüp düşmemen
değil, tekrar ayağa kalkıp kalkmamandır.

Bunun için;

Başarısızlığı yenilgi olarak görmemeli başarısızlıktan ders alıp aynı hataya düşmemek üzere yola devam etmeli

Denemeye devam ettiğimiz sürece asla yenilmiş olduğumuzu düşünmemeli

Ve biz izin vermedikçe başarısızlığın bir son olmadığını unutmamalıyız.

Umutsuzluğa Kapılma ve Pes Etme

Motivasyonun önündeki diğer bir etken umutsuzluğa kapılarak, pes etmektir.

Olmuyor, ne yapsam yapayım sonuç değişmiyor, boşuna uğraşıyorum.

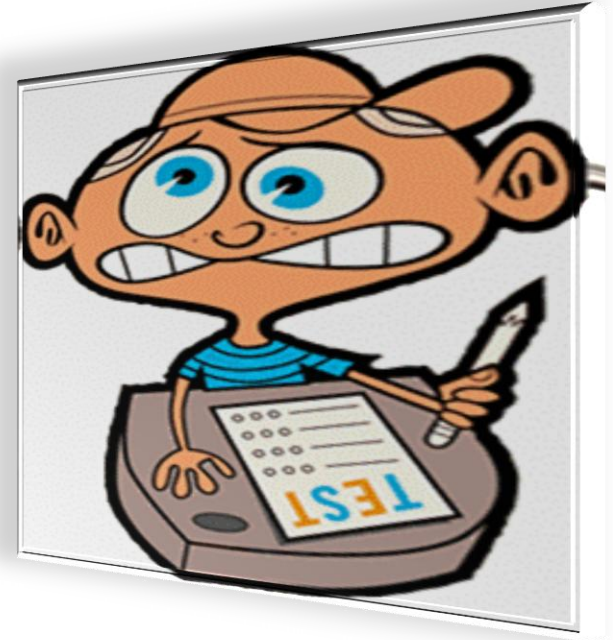
Sizde bu düşüncelere kapıldıysanız pes etme sinyalleri vermeye başladınız demektir.

Sınav Kaygısının Etkisi

- Sınav kaygısı yaşayan öğrenci huzursuz ve gergin olduğu için bir türlü motive olamaz ve ders çalışmaya odaklanamaz. Bu tür öğrencilerin rehberlik servisinden destek alması faydalı olacaktır.

- **STRESİ VE KAYGIYI AZALTACAK ADIMLAR...**

- Planlı ve verimli çalışmak,
- Ertelememek,
- Zamanı verimli kullanmak,
- Gerçekçi – ulaşılabilir hedefler belirlemek,
- Olumsuz düşüncelerden kurtulmak,
- Başarabileceğine inanmak



ÇEVRE

- Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak söylem ve davranışta bulunabilirler. Bunlar akrabalarınız veya komşularınız olabilir. Bu durumda önemli olan sizin ne düşündüğünüzdür. 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 dış unsurlara zihninizi kapatarak neler başarabileceğinizi görün...



Aile



Bazen aile ilişkileriniz motivasyon kaybına neden olabilir. Örneğin anne yada babanızın sizi başkalarıyla kıyaslaması, size destek olmaması, aranızda yaşanan ufak tefek anlaşmazlıklar, siz tam motive olmuş çalışırken sizden bir şeyler yapmanızı istemeleri, eve gelen giden misafirler, küçük kardeşler vs. listeyi uzatmak mümkün. Hiçbiri aşılamayacak problemler değil. Yapmanız gereken tek şey ailenizle oturup konuşmak. Beni dinlemezler ki demeyin. Denemekle hiçbir şey kaybetmezsiniz.

Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü anlatın

ARKADAŞLAR

Bazen kendinizi arkadaşlarınızla kıyaslama hatasına düşersiniz ne yazık ki. Arkadaşınız sizden daha çok çalışmakta, soru çözmekte ve denemelerde daha yüksek puan almaktadır.

Bunları nasıl olup da başarmaktadır. Onda olup da sizde olmayan nedir? Zihniniz bütün bunlarla meşgulken elbette moraliniz bozulur ve motivasyonunuz düşer. Bunların yerine arkadaşınız nasıl bir yöntem takip ediyor, nasıl çalışıyor diye merak edip işin sırrını, tekniğini öğrenmek daha doğru bir davranış olacaktır.

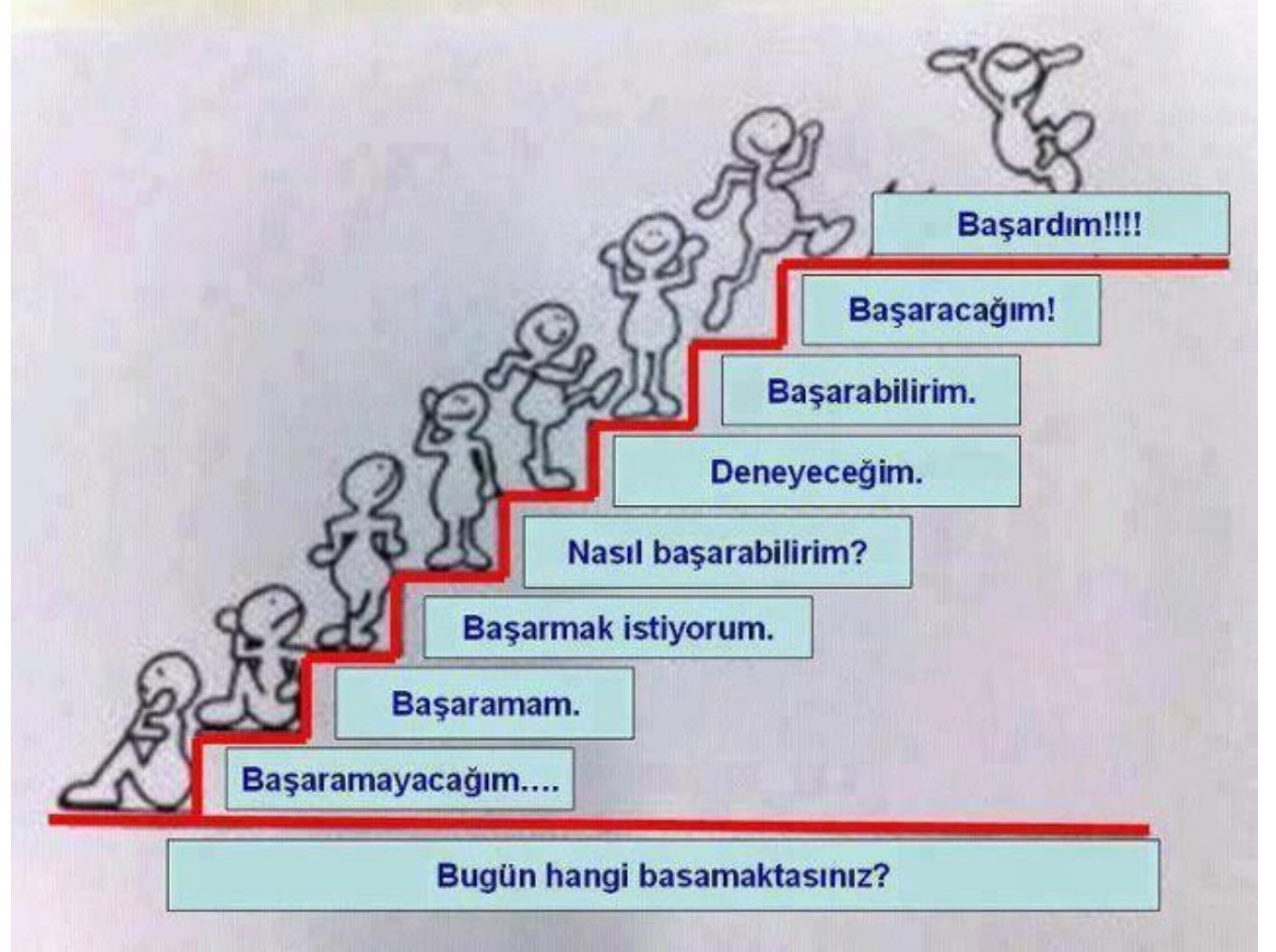
Zira oturup arkadaşlarımızın bizden iyi olduğunu düşünmenin bana, ders çalışmama, soru çözmeme, sınavlarda başarılı olmama hiçbir faydası yoktur.

O halde olumsuz düşüncelerle zihnimizi meşgul etmemizin bir anlamı yoktur.



BAŞARMAK İÇİN

- **Üşenmek;**
geçmiş günleri
- **Erteleme;**
gelecek günleri
- **Vazgeçme;**
Hayatı boş yere geçirir.



TAM ZAMANI

- Bir Şey yapmazsanız, hiÇbir Şey elde edemezsiniz! Haydi, Őimdi, **KARAR** verin



Hedef ve amaç, elde etmek istediğinizi başarmak için birer araçtır.

Ulaşılmak, gerçekleştirilmek istenen bir varış noktasıdır.

- Amaç, maç oynarken karşı kaleidir.
- Amaç, ırmağın ulaşmak istediği denizdir.
- Amaç Urfa Fen Lisesi'dir.
- Amaç, Ankara Üniversitesi Hukuk bölümüdür.



AMAÇ BELİRLEMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- ***Hedefleriniz sizi amaçlarınıza, yani sonuca götürür. Bir şeyi başarmak için ortada gözle görülür bir hedef olmalıdır.***
- 4 Temmuz 1952 günü 34 yaşında bir kadın pasifik okyanusuna dalarak Kaliforniya ya doğru yüzmeye başladı.Eğer başarılı olursa bunu yapan ilk kadın olacaktı.O sabah su vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlkle seçebiliyordu.Köpek balıklarına ve dondurucu soğuğa hiç aldıriş etmeden 15 saat yüzdü.Kıyıya yarım mil kala kendisini sudan çıkmalarını istedi,azimli yüzücü bunun nedenini şöyle açıkladı:”Karayı görebilseydim başarabilirdim...” vazgeçmesinin nedeni ne soğuk nede yorgunluktu....Tek neden sis yüzünden karayı görememektir.

- Geleceğe yönelik amaçlar kişiye öncelik sırasına göre aşılacak engellerle ilgili bir yaşam bir yaşam programı sunar. Geleceğe yönelik amaçların aşamaları doğru oluşturulduğunda, **kişi enerjisini hedefi doğrultusunda çok daha etkin bir biçimde kullanılabilir.**

KALKINMA PLANINIZ OLSUN !!!

- **10 sene sonra nerede olmak istiyorum.**
- **5 sene sonra nerede olmak istiyorum.**
- **1 sene sonra nerede olmak istiyorum.**
- **1 ay sonra nerede olmak istiyorum.**
- **1 gün sonra nerede olmak istiyorum.**

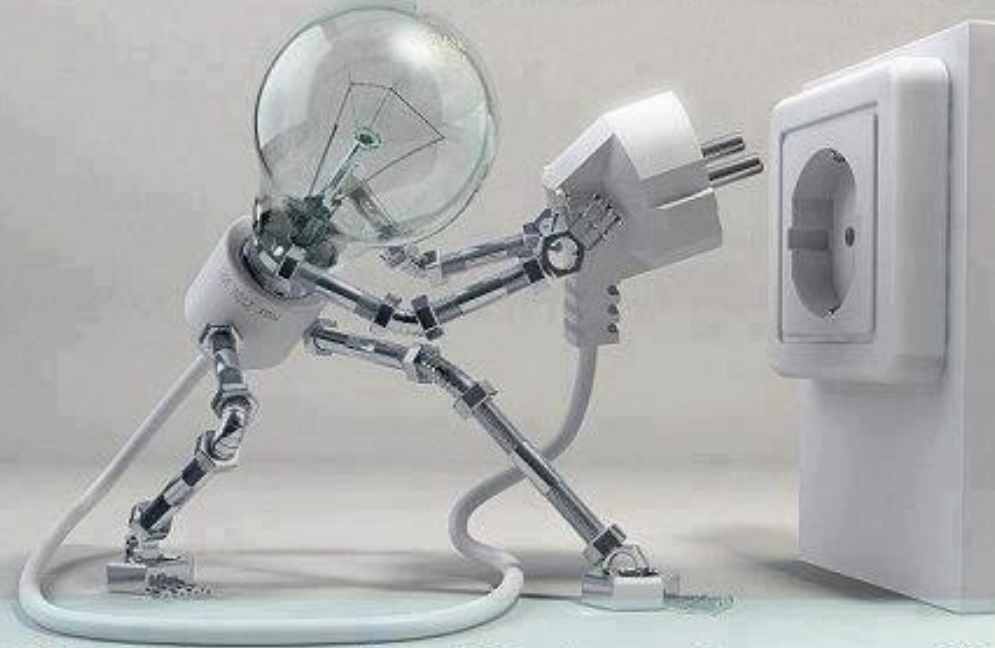
- Amaçlarınızı gerçekçi biçimde tanımlayın.
- Ne kadarlık bir gelişme hedefi belirleyeceğinizi saptayın.
- Çalışmalarınız engelleyen nedenleri belirleyin.
- Zamanı en iyi biçimde değerlendirmek için **çalışma** programı belirleyin.
- **Çalışma** zamanlarını **verimli** biçimde değerlendirmenizi sağlayacak öğrenme tekniklerini kullanın.
- Sınavda zamanı etkili biçimde değerlendirmek için sınav tekniğinizi geliştirin.

AMAÇLARINIZA ULAŞMAK İÇİN;

1.Motivasyonunuzu sağlayın



Kendin yapmaya istekli değilsen,



KİMSE SENİ MOTİVE EDEMEZ !

AMAÇLARINIZA ULAŞMAK İÇİN;

2.Başarılı olmak için çalışmanız gerektiğini unutmayın.

- **Başarmak emek ister**

Unutmayınız ki; Bedava peynir sadece fare kapanında olur.



AMAÇLARINIZA ULAŞMAK İÇİN;

- 3. Başarabileceğinize inanın.



ASLA UMUDUNU KAYBETME !

YARININ SİZE

NE GETİRECEĞİNİ

ASLA BİLEMEZSİNİZ...

Köpekbalığı ve Küçük Balık



Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır.

Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir,beş,on derken yüzlerce hamle yapar ama nafide işe yaramaz.

Bu yüzlerce denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırır. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir hamlede bulunmamaktadır.

Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.

• ÖYLEYSE;

- BIRAKMADIĞINIZ VE DENEMekten VAZGEÇMEDİĞİNİZ SÜRECE ASLA YENİLMİŞ DEĞİLSİNİZ

UNUTMAYIN;

Taşları delen suyun gücü değil damlaların sürekliliğidir.

- **BAŞARI SİZİN TERCİHİNİZ !**



- Bugün kim olduğunuz, dünkü tercihlerinizin sonucudur.
- Yarın kim olacağınız, bugünkü kararlarınızın sonucu olacaktır.

Shakespeare

**"Gitmeye değer yerlerin
kestirmesi yoktur."**

- Paulo Coelho

**Sarmaşık gibi olun!
Gerçekleşene kadar
hayalinize sıkıca
sarılın, onu sarıp
sarmalayın..**

Bayram Topaloğlu

Başarı; istenmediği yere
gelmez.

Arnold Palmer





Başarı için

Motive
Edici Yazı!

**Başlamayı
Seçin!**

VALİ ZİYAPASA ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ