

MOTİVASYON ARTIRMA ÖNERİLERİ

- Kendinize güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin.



- Planlı çalışın.
- Hedeflerinizi belirleyin.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Kişi olarak kendi değerlerinizi göz ardı etmeyin. Sınavlar kişiliğinizi ölçmek için bir araç değildir.

- Başarısız olduğunuzu düşündüğünüzde başınıza gelebilecekleri düşünün.

- Ders çalışırken ve sınavlara hazırlanırken başta keşfetme yeteneği olmak üzere çeşitli yeteneklerinizi fark edin ve bu yetenekleriniz doğrultusunda çalışma alışkanlıklarınızı belirleyin.

- Hata yapmanın aslında en iyi öğrenme yolu olduğunu unutmayın.

- Hedefe giden yoldaki başarılarınızı ödüllendirin. Çünkü ödül motivasyonu olumlu etkiler.



- Çalışmayı ertelemeyin.

- Kendinize zaman ayırın, ders çalışmanın yanında sosyal ve sportif etkinliklere de yer verin.

- Sınava hazırlık sürecinde notlarınızın ve puanlarınızın yükselmesini konusunda sabırlı olun.

- Deneme sınavlarının hedefe ulaşmada nerede olduğunuzu gösteren bir araç olduğunu unutmayın.

- Kendinizi başkasıyla kıyaslamayın.

- Hayır demeyi öğrenin. Özellikle teknolojik aletlere...



NERDEN YARDIM ALABİLİRİM ?



Bu konuda nerden yardım alabilirim?

- Okul Rehberlik Servisi
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü



Adres : Bulak Mah. Fidan Hanım Cad.



Telefon: 0438 211 31 64 - 31 73



E- Posta : 224455@meb.k12.tr
hakkarirampdr@gmail.com



Web : hakkariram.meb.k12.tr



facebook.com/HakkariRehberlikveAraştırmaMerkezi



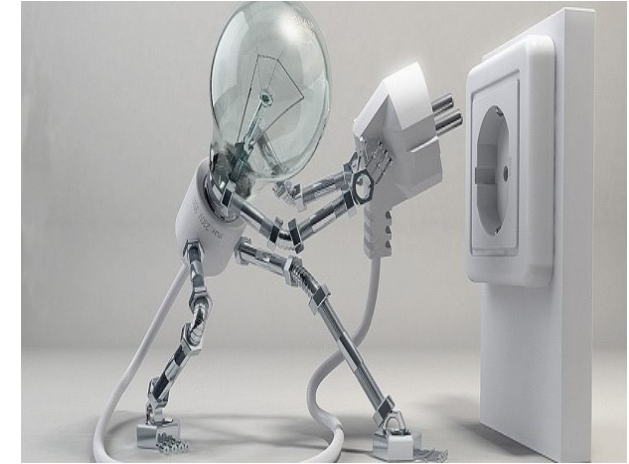
instagram.com/Hakkariram



HAKKARİ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MOTİVASYON



**KENDİN YAPMAYA İSTEKLİ
DEĞİLSEN HİÇ KİMSE SENİ
MOTİVE ETMEZ...**

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

MOTİVASYON NEDİR?



Bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güce motivasyon denir. Motivasyonun temelinde **üç temel kavram** yer alır: **İhtiyac**, **Amac ve Davranış**.

İhtiyac: İnsanı harekete geçiren gücü oluşturur.

Amac: Motive olmuş bir öğrencinin hedefi vardır ve bu hedefe ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en iyi şekilde kullanır.

Davranış: Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler bütünü kişinin davranışlarını oluşturur. Kişi hedefine ulaşmak için bu hedefin gereklerini yerine getirmelidir.

MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ

İçsel Motivasyon: İç motivasyon kişisel faydayı içerir. Kişi bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için veya cezadan kaçmak için değil kendisi için yapar.

Dışsal Motivasyon: Kişinin davranışı dışarıdan alacağı bir ödül ya da gelebilecek bir cezadan kaçması için yapmasıdır.



MOTİVASYON ENGELLERİ

A. İçsel Etkenler

1. Alışkanlıklar: Öğrenci ders çalışma faaliyetleri ve alışkanlıklarını gözden geçirmeli ve yanlış, geçersiz ders çalışma alışkanlıklarını değiştirmelidir.



2. Çalışma İsteksizliği: Çalışma isteksizliği hedefinin olmaması, verimli ders çalışma alışkanlıklarını bilmeme, çalışmamak için bahaneler bulma gibi bir çok nedene bağlı ortaya çıkabilir. **Bunları ortadan kaldırmak için:** hedef belirle, çalışmamak için bahane üretme, elindeki imkânlarla en iyisini yapmaya çalış, planlı ve etkili çalış, olumlu düşün.

3. Ders Çalışmak Yerine Başka Şeyler Yapmayı İstemek: Bu durum ya verimli ders çalışmaktan ya da sosyal etkinlik ile ders dengesini kuramamaktan kaynaklanır. **Bunu engellemek için:** ders çalışma planında sosyal etkinliklere de yeterince yer ver, dersin gerekliliğini anla ve sıkıcı olarak görmemeye çalış, öğrendiklerinin günlük hayatın için gerekli olduğunu unutma.



4. Endişe: Sınava hazırlanan kişiyi endişelendiren pek çok düşünce ve durum vardır. **Endişeye kapılmayı engellemek için:** deneme sınavlarını eksiklerinizi belirleyip kapatacağınız bir araç olarak düşünün, kazanımlara uygun ders çalışma programı hazırlayın, kendinize güvenin.



5. Başarısızlık Korkusu: Başarısız olma korkusuyla yaşanan kaygının üst düzey olması, sınava hazırlanma sürecinde gereklilikler yerine getirildiği halde sürekli eksiklik hissetme, başaramayacağım gibi sürekli olumsuz düşünmedir. Olması gereken, başarılı olacağına inanarak "Başaramazsan ne olacak?" alternatifine de gerçekçi cevaplar bulmaya çalışmaktır.

6. Güvensizlik: Kendine güvensizlik kişinin kendini çok yönlü tanıyamamasından kaynaklanır. **Bunu engellemek için:** sadece yapabildiklerinizin değil yapamadıklarınızın da farkında olun ve kendinizi gerçekçi değerlendirin, performansınıza uygun somut hedefler belirleyin, yapabileceğinize dair olumlu inanç ve düşünce geliştirin.



B. Dışsal Etkenler

1. Sosyal Çevre: Çevremizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranış ve söylemlerde bulunabilir. Önemli olan sizin bu söylenenlerden sıyrılıp kendinizi objektif olarak değerlendirmeniz.

2. Aile: Ailenizin sınava hazırlık sürecindeki başkaları ile kıyaslama, yeterli desteği sağlamamaları, küçük anlaşmazlıklar ve tartışmalar, motivasyonunuzun düşmesine sebep olabilir. Beklentileriniz konusunda ailenizle iletişime geçin ve konuşun.

3. Arkadaşlar: Sınava hazırlık sürecinde en çok yaptığımız davranışlardan biri kendimizi arkadaşlarımızla kıyaslamaktır. Bu kıyaslama derin bir boyuta ulaştığı zaman amacınızdan saparsınız ve performansınız düşer.

