

KISACA

Kendi Kendinizi Motive Etmek
İçin;

#Yapacağınız çalışmalarını 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.

KURBAĞA HİKAYESİ...



Bir grup kurbağa bir elektrik direğine tırmanma yarışı düzenliyorlardı. Seyircilerden bir başka kurbağa grubu start veriyor ve yarış başlar. Yarışla birlikte seyircilerin yüksek sesli yorumları da...!

"bu güne kadar bu direğe tırmanan olmadı ki."

"bunu başarmak zor"

"geçen sefer 5 kurbağa düşüp ölmüştü"

"yaaaa... biride tam kafalama çakılmıştı hem"

"evet evet hatırlıyorum dört tanesi de elektrikle kapılmıştı zavallıların"

"bak şimdi kayacak elleri"

"şuna bak ayağı takıldı tele"

"yok bu iş olmaz ya bırakırlar ya ölürler bunlar"

Bir süre sonra yarışmacılar ya düşerek ya yaralanarak veya korkarak birer birer bırakırlar yarışı.

Fakat içlerinden bir tanesi elektrik direğinin en tepesine kadar ulaşır ve sağ salim geri döner.

Döndüğünde birde bakarlar ki bu başarılı kurbağa SAĞIRMIŞ.....J

HACI SALİH ŞEN
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



MOTİVASYON

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

HACI SALİH ŞEN ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

MOTİVASYON NEDİR ?

•insanı, ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçiren itici güce motivasyon denir.

• Motivasyon, “Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranmaları”

•“Bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi süreci”



Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net

MOTİVASYONU ENGELLEYEN DIŞ ETKENLER

1. 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.

2. 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.

3. 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 karışık 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.

MOTİVASYONU ENGELLEYEN İÇ ETKENLER

1. ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

2. KENDİNE GÜVENMEME

3. UMUTSUZLUĞA KAPILMA

Doğru hedef nasıl belirlenir?

•Kendinize uygun olmayan bir hedef belirlediyseniz yarı yolda pes edebilirsiniz.

Doğru hedef için şu sorulara cevap vermelisiniz?

- Hedefleriniz nelerdir?
- Hedefinize nasıl ulaşacaksınız?
- Hedefiniz size ait bir hedef mi?
- Hedefiniz yeteneklerinizle örtüşüyor mu?
- Hedefiniz değer ve inançlarınızla örtüşüyor mu?

Eğer bu sorulara evet dediyse doğru yoldasınız