

7- OLUMLU DÜŞÜN

⇒ Olumlu düşünce ve davranış modeli benimsemek motivasyonu artırabilir.

8- BAŞARININ TADINI ÇIKAR

⇒ Hedefine ulaştığında, tadını çıkarmak için kendine zaman tanı. Eğer bunu yapmazsan, bir şeyi tamamlamanın verdiği hazzı hiçbir zaman anlayabilirsin.

 Bu stratejiler arasında kullandıkların varsa bunlar hangileri?

 Sen başka hangi stratejileri kullanıyorsun?



Aşağıdaki Soruları Cevapla!

1- Yüksek motivasyon senin için ne anlama geliyor?



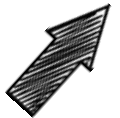
2- Bir şey yapmak için bir hayli yüksek motivasyona sahip olduğun bir zamana örnek ver.



3- Şuan ve gelecekte, motivasyonunu artırmak için neler yapabilirsin?



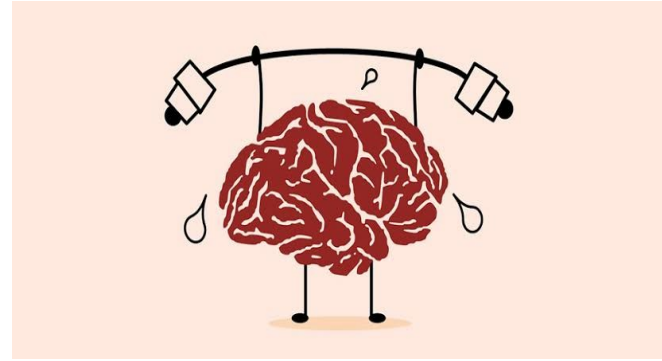
4-Seni kim ya da ne gerçekten motive eder? Bu kişi veya şeyin seni motive etmesinin nedeni ne?



5- Motivasyonun düştüğünde kendine söyleyebileceğin olumlu cümleler belirle.



MOTİVASYON



“Peşlerinden gidecek cesaretiniz varsa; bütün rüyalar gerçek olabilir.”

Walt Disney

Hazırlayan

Zeliha SALDIRIN
Rehber Öğretmen

SÜMBÜL ANADOLU LİSESİ



MOTİVASYON NEDİR

- ⇒ Motivasyon bir şeyi tamamlamak için gereken istektir.
- ⇒ Her insan yaşamı boyunca kısa vadeli veya uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirebilmek için motivasyona ihtiyaç duyar.
- ⇒ Ödevlerini tamamlamak, odanı temizlemek, spora devam etmek ve hatta sabahları duş almak için bile motivasyona ihtiyacın vardır.
- ⇒ Yüksek motivasyona sahip olmak harikadır; ancak zaman zaman motivasyonun düşmesi zaman zaman da yükselmesi oldukça yaygındır.

MOTİVASYON NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

- ⇒ Motivasyon ihtiyacımız olan şeyi yapabilmemizi sağlar.
- ⇒ Yüksek motivasyona sahip olduğunda, yapman gereken işi vakit kaybetmeden ve işlevsel bir şekilde tamamlayabilirsin.
- ⇒ Eğer motivasyonun düşükse bir işi tamamlaman normalden fazla vaktini alacak ve o işi yapmak ekstra zor gelecektir.

DÜŞÜK MOTİVASYON

- ⇒ Herkes zaman zaman motivasyon düşüklüğünü deneyimler.
- ⇒ İstemediğin bir şeyi yapman gerektiğinde motivasyonunun azalması normaldir: odanı temizlemek, bir ödevi teslim tarihine yetiştirmek, sırf ailen istiyor diye misafirlerle vakit geçirmek...

- ⇒ Eğer "iyi günün"de değilsen; hasta, yorgun ya da kötü bir modda hissediyorsan da motivasyon düşüklüğü yaşayabilirsin.
- ⇒ Bunların hepsi normal ve her insanın zaman zaman yaşayabileceği şeylerdir.
- ⇒ Yine de; tamamlaman gereken bir ödev, hazırlanman gereken bir sınav olduğunda motivasyon düşüklüğü bir problem olarak ortaya çıkabilir.

Düşük motivasyonun olumsuz sonuçları olabilir. Aşağıdaki örneklerde ne gibi olumsuz sonuçlar olabileceğini boşluklara yaz!

1. Ayşe neredeyse her gün hiç motivasyonu olmadan ödevlerini yapmak için vakit ayırıyor. Tüm dönem boyunca sadece iki ödevini tamamlayabildi.

2. Murat nefret ettiği bir işe girdi. İşe gitme vakti geldiğinde oyalanıyor. Bu nedenle iki haftada dört kez işe geç kaldı.

3. Ahmet'in yarına yetiştirmesi gereken bir grup ödevi var. Saat akşam 11.00 olmasına rağmen henüz başlamadı.

MOTİVASYON STRATEJİLERİ

1- HEDEFİNE YÖNELİK ÇALIŞ

- ⇒ Kişisel hedeflerini bildiğin sürece o hedefe varmak için çalışabilirsin. Hedefini bir yere yazdığında, ona ulaşmak için ilerlemen daha muhtemeldir.

2- RUH HALİNİ DENGEMEK

- ⇒ Kötü hissettiğinde baş etme becerileri kullanarak sana iyi gelen şeyleri yapmak, motivasyonunu artırabilir.

3- KENDİNİ ÖDÜLENDİR

- ⇒ Zaman zaman kendine ihtiyacın olan küçük ödüller ver: video oyunu oynamak, arkadaşlarla takılmak, güzel bir yemek vb.

4-BAŞLAMAK İÇİN ADIM AT

- ⇒ Bazen başlamak en zor kısımdır. Bir liste yap ve başlangıç noktanı belirle. Bir işi tamamladığında gerisini bitirmek daha kolay gelebilir.

5-HATIRLATICI KULLAN

- ⇒ Zihnini yapacağın işe hazırlamak için hatırlatıcılar kullanabilirsin. Kağıda not alabilir, telefonunda saat ayarı yapabilirsin, bir arkadaşından veya aile üyenden sana yapacağın işi hatırlatmasını isteyebilirsin.

6- BAŞARISIZLIĞIN SENİ YOLDAN ÇIKARMASINA İZİN VERME

- ⇒ İyi yapmadığın bir şey olduğunda huzursuz hissetmen normaldir. Bunun hedeflerine ulaşmak için seni durdurmasın izin verme.