

# MOTİVASYON VE MOTİVASYONU ARTIRMA YOLLARI



# MOTİVASYON NEDİR?

- İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır.
- Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur. İşte bu itici güce **“MOTİVASYON”** adı verilir.



# MOTİVASYON SORUNLARI

- Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.
- **Bu engeller;**
- 1-\*Çalışmaya Başlayamamak ,
- 2-\*Çalışmayı Sevmemek
- 3-\* Başka Şeyler Yapmayı İstemek

## 1-ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

- Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

### **Bu sorunu ortadan kaldırmak için;**

- \*Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- \*Hedef tespiti yapın,
- \*Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- \*Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün

## 2-ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

- ❑ ÇALIŞMAYI SEVMEMENİN EN BÜYÜK NEDENİ ÇALIŞILACAK DERSİ VEYA KONUYU ANLAMAMAKTIR.
- ❑ Bu sorunu ortadan kaldırmak için;
  - ❑ \*Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
  - ❑ \*Hedefinizi parçalara bölün,
  - ❑ \*Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
  - ❑ \*Grup çalışması yapmayı deneyin.



### 3-BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

- ❑ Bu durum çalışmaktan 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, Sorumluluğu ele alın,
- ❑ Hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.



# **KEŐKELER HAYATI DAHA KATLANILAMAZ KILMAKTAN BAŞKA İŐE YARAMAYACAK...**

- KeŐke tatilde alıŐsaydım.
- KeŐke geçen yıl konuları bitirseym.
- KeŐke kutup ayıları turuncu olsa...

**ZAMANI GERİYE ALAMAYIZ AMA DAHA İYİSİ  
VAR..**



## Zaman herkese 24 saat ve ücretsiz olarak verilmiştir.

- ❑ ● Zamanı satın almaya hiç kimsenin gücü YETMEZ.
- ❑ ● Zaman varlığı konusunda herkes eşittir.
- ❑ ● Zamanı biriktirme gibi bir imkanımız yoktur.
- ❑ ● Ne kadar zamanımız olduğu değil, zamanı nasıl değerlendirdiğimiz önemlidir.

*ZAMAN, ÖMÜRDÜR; ZAMANIN BOŞA GEÇİRİLMESİ,  
ÖMRÜN BOŞA GEÇİRİLMESİDİR*

### ❑ MOTİVASYONUNU NE DÜŞÜRÜYOR?

- ❑ çalışma isteksizliğinin
- ❑ kendine güvenmemen
- ❑ umutsuzluğa kapılman
- ❑ dışsal etkilere odaklanman





## ❑ **BİRİNCİ KURAL: AMACINIZI, HEDEFİNİZİ BELİRLEMEK.**

Çalışma şartlarınız ne kadar zor olursa olsun eğer güçlü bir amacınız varsa hiçbir ortam sizi hedeflerinizden alıkoyamaz.

### HEDEFLERİMİZ GERÇEKÇİ OLACAK

❑ Ben ne yapmak istiyorum?

❑ Hangi lise?

❑ PEKİ BU HEDEFİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN NE YAPIYORUM?

## ❑ **İKİNCİ KURAL: BAŞARACAĞINA İNANMAK**

❑ Ancak inandığın hayalleri gerçekleştirmek için çalışırsın. Sen sana inanmazsan sana kim inanır?

## ❑ **ÜÇÜNCÜ KURAL: ODAKLANMAK VE VAZGEÇMEMEK**

❑ Amaç doğrultusunda hareket etmen gerekiyor. Sağa sola sararak başarı elde edilmez...

## ❑ **DÖRDÜNCÜ KURAL: BUGÜNÜN İŞİNİ YARINA BIRAKMAMAK.**

❑ Birşeyleri değiştirmek istiyorsan eğer şimdi başlamalısın.



**“İNSANIN EN BÜYÜK YARDIMCISI,  
TESADÜF DEĞİL AZİM VE  
SEBATTIR.”**

## ❑ **BEŞİNCİ KURAL: KARARLILIK**

Yaşamın ve geleceğin benim için ne anlam ifade ediyor.

## ❑ **ALTINCI KURAL: UMUDUNU KAYBETMEMEK**

Sınavlar üstün zekalıları ayırt etmek için değil iyi çalışma alışkanlığına sahip öğrencileri seçmek amacıyla yapılır.

## **KAZANANLAR NASIL KAZANDILAR?**

## ❑ **YEDİNCİ KURAL: SORUMLULUĞUNU KABUL ETMEK**

Sınava hazırlanmak senin sorumluluğunda ve büyümek sorumluluklarını almakla başlar...

## ❑ **SEKİZİNCİ KURAL: BAŞARI DEDİĞİMİZDE NE ANLIYORSUN?**

Para?, Popüler biri olmak? , Takdir edilmek? Lider olmak?, Sevilen biri olmak?, Saygı duyulmak?


## ❑ **DOKUZUNCU KURAL: TAVŞAN KADAR HIZLI OLMASAN DA KAPLUMBAĞA KADAR KARARLI OL.**

Senden tavşan gibi hızlı olmanı bekliyor olabilirler ancak meşhur hikayeyi biliyorsun

## YANI ÖZETLE;

- ❑ *Ertelemekten kurtulman gerek; emeklerini alıyor.*
- ❑ *Motivasyonunu arttıracak sözler-filmler bul.*
- ❑ *Kendini engelleme.*
- ❑ *Umutlu ol; kendine inan.*
- ❑ *Kendini ihmal etme.*
- ❑ *Cesur ol.*
- ❑ *Somut hedeflere kilitlen*
- ❑ *hedeflerine ulaşmak için kararlı ol*
- ❑ *zamanını kıymetini bil, boşa harcama*
- ❑ *hedefini gerçekleştirmek için planlı ve verimli alış.*

**EN ÖNEMLİSİ KENDİNE DEĞER VER. HIÇBİR ŞEY SENDEN ÖNEMLİ DEĞİL.**



“BİLGİ” 5 HARFLİDİR;  
5’TE 4’Ü...  
“İLGİ”DİR.

SERGENTEPE ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ