

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Veli Bülteni

MOTİVASYON

Eğitimin her döneminde başarı elde etmek hedefimizdir. Bunun için de motivasyona ihtiyaç duyarız. Motivasyon bir şeyi tamamlamak için gereken istektir. Bu süreçte dersler dışında ilginizi çekecek birçok şey varken motivasyonunuzu aynı seviyede tutmak sizi zorlayabilir. Hedefinize ilerlemek için size yol gösterecek olan birkaç öneriyi sizlerle paylaşmak isteriz.

- **Bu süreçte hissettiklerin ve yaşadıkların çok normal.** Zaman zaman olumsuz duygulara kapılabilir ve çalışma isteğinin azaldığını gözlemleyebilirsin. Bunları hisset ama bunları hissettiğin için panik olma. Bazen olmayabilir, asla pes etme.
- **Çalışma ortamını düzenleyebilirsin.** Masanda ve odanda dikkatini dağıtan her şeyi ortadan kaldır. Bu süreçte telefonunu da sıklıkla kullanıyor olabilirsin. Kullandığın teknolojik aletlerde zaman kaybetmene sebep olan oyun ve uygulamaları kaldırman, dikkatini toplayarak amacına yönelmeni sağlayacaktır. Ayrıca telefonunun bildirimlerini kapalı tutman da dikkatinin dağılmasını engelleyecektir.
- **Kendine en uygun planı oluştur ve bu plan doğrultusunda çalışmaya çaba göster.** Herkesin çalışma sistemi ve öğrenme stili birbirinden farklıdır. O nedenle sen de kendine en uygun çalışma sistemini oluştur.



- **Yapacaklarının listesini oluştur.** O hafta ve o gün için kendine kısa süreli hedefler belirle ve o işi az da olsa düzenli yapmaya özen göster. Böylelikle rutin oluşturmanın da ilk adımını atmış olacaksın. Hedeflerini tamamladığında da kendini küçük ödüllerle mutlu edebilirsin.

- **Hedef tablosu oluştur.** Duvara ya da bir kâğıda on tane olacak şekilde alt alta çizgiler çiz. Bu senin on basamaklı merdivenin olacak. Daha sonra bir günde çalıştığın saat ya da çözdüğün soru sayısını not kâğıdına yaz ve bunu tablondaki uygun yere yapıştır. Diğer gün, saat ya da soru sayısı daha fazla ise bir basamak üste yapıştır ve kendi rekorunu kırmaya çalış. Ya da bunu renkli kalemlerini kullanarak yazdığın bir defterle de yapabilirsin.
- **Erteleme ve hemen yap.** “Bir saat sonra başlarım, iki video izleyip başlayacağım, hafta sonu hallederim.” gibi erteleme davranışlarını fark et ve uygun anını beklemeden o anda başla. Başladıktan sonra her şeyin yoluna girdiğini göreceksin.
- **Çalışmakta zorlandığın dersleri ilginçleştir.** O konuyu resme dönüştürebilir, sembolleştirebilir ya da öğretmenmiş gibi anlatabilirsin. Böylece zorlandığın o dersi daha eğlenceli bir şekilde öğrenebilirsin. Bir konuyu kendi kendine anlatırken neyi anlamadığını fark edebilirsin.
- **Aynı anda sadece bir şeye odaklan.** Örneğin; sosyal medyaya fotoğraf attığında ders çalışmaya başlasan bile zihnin, o fotoğrafı kaç kişinin beğendiğini sürekli düşünür. Bu da derse olan dikkatini ve öğrenme hızını azaltır. Bu nedenle gündemine girecek şeylerden uzak durman dikkatini ve motivasyonunu artıracaktır.
- **Olumsuz kelimeler kullanma.** “Çalışmıyorum, başaramayacağım, kazanamayacağım.” gibi olumsuz kelimeler duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkiler ve motivasyonunun düşmesine neden olur. Bu duygularla çalışmak da verimliliğini azaltır. Bu olumsuz kelimeleri hayatından çıkar.
- **Doğru zamanda nasıl motive olduğunu hatırla.** Bunun için kendini iyi hissettiğin, çok verimli çalıştığın bir günün video ya da ses kaydını al, motivasyona ihtiyacın olduğunda bunu izle veya dinle.
- **Yaz tatilinde yapacaklarının listesini oluştur.** Yapacağın tatili, kişisel gelişim eğitimlerin için yapacağın çalışmalarını planlamak motivasyonunu artıracaktır.



UNUTMA!

HAYATINI SADECE SEN DEĞİŞTİREBİLİRSİN.