



İZMİT ULUĞBEY ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

KENDİNİZİ NASIL MOTİVE EDEBİLİRSİNİZ?

MOTİVASYON

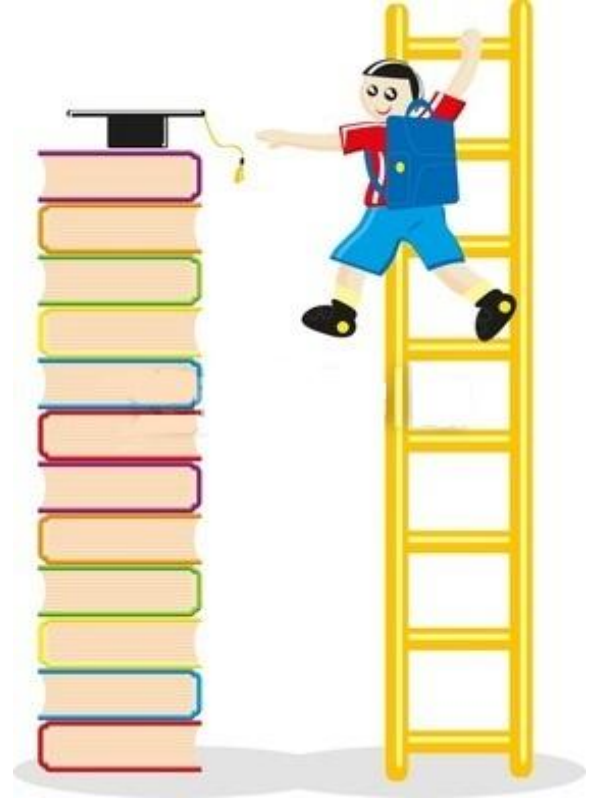
En kısa tanımı ile motivasyon, bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli olmak demektir. Daha geniş tanımı ile motivasyon, organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenlilik ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir. Bu tanımında yer alan üç temel kavram; gereksinim, davranış ve amaca yönelmedir. Motivasyonu, içsel ve dışsal olarak ikiye ayırmak mümkündür

İÇSEL MOTİVASYON

Öğreneceğiniz şeyi neden öğrenmek istediğinizin üç sebebini bir kağıda yazın. Bu 3 sebep, sizin içinizden gelen, sizin ihtiyaçlarınız ve zevklerinize ilgili olmalı.

İÇSEL NEDENLERİM

- 1.....
.....
- 2.....
.....
3.
.....



Bir şeyi kendiniz istediğiniz için öğrenirseniz,

- daha çok çalışır,
- daha tutarlı olur,
- daha iyi öğrenir
- başarmak için farklı yollar denersiniz.

İçsel motivasyon, sizin motivasyonunuzdur, sizin değerlerinizi, sizin hedeflerinizi, sizin isteklerinizi içerir. Sizi asıl harekete geçirecek olan da budur.

DIŞSAL MOTİVASYON

Buraya da, öğreneceğiniz şeyi öğrenmenizi isteyen birinin, size söyleyebileceği nedenleri yazın

DIŞSAL NEDENLERİM

1.
2.
3.

Dışsal motivasyon adından da anlaşılabilir gibi, dışarıdan gelir. Sizi etkileyen insanların değerlerini, hedeflerini ve ilgilerini içerir. Bu durumda, cezadan kaçmak ya da ödül almak için, ya da başkalarını mutlu etmek için öğrenirsiniz. Dışsal motivasyon kötü değildir ama içselleşirse daha iyidir. Mümkünse dışsal nedenleri içselleştirin.

İçten motive olan kişiler motorlu gemilere benzer. İsteddiği zaman motive olmak o kişinin kendi elindedir. Dıştan motive olanlar ise yelkenli gemiler gibidir. Moral ve motivasyon seviyeleri kendilerine bağlı değildir. İlerlemeleri rüzgara bağlıdır. Öğrencilerin, içten motive olanları daha fazla başarı potansiyeline sahiptir.

“İsteğiniz uyandığında ayaklarınız hafifler.” George Herbert

KENDİ MOTİVASYONUNUZU NASIL ARTTIRIRSINIZ?

Bazen motivasyonunuzun düştüğünü, hiçbir şey yapmak, özellikle de ders çalışmak istemediğinizi fark edersiniz. Bazen hedefleriniz olmadığını ya da hedeflerinizin, kendinizi değil, başkalarını mutlu etmek için olduğunu düşünürsünüz. Peki, kendimizi motive etmenin bir yolu yok mu? Elbette var, hem de birden fazla. Aşağıda sunulan ipuçları, özellikle ders çalışma ve başarıya ulaşma konusunda, motivasyonunuzu artırma yöntemlerinden biri.

“Onların peşinden gidecek cesaretiniz varsa bütün rüyalar gerçek olabilir.” Walt Disney

Öncelikle şunları aklınızdan çıkartmayın:

- ✓ Kim olduğunuz ve kişiliğiniz, ne olduğunuzdan ya da ne yaptığınızdan daha değerlidir. Kişi olarak sizin değeriniz, zekanıza, notlarınıza, ne kadar çalışkan olduğunuza göre değişmez. Siz sadece siz olduğunuz için değerlisiniz.
- ✓ Başkalarının haklarına ve seçeneklerine saygılı olun ve değer verin.
- ✓ Hareketlerinizin doğuracağı sonuçları düşünerek, kendinizi kontrol etmeyi öğrenin. Bir davranışınızın sonrasında kendinizi nasıl hissedeceğinizi düşünerek davranışlarınızı kontrol altına almaya çalışın.
- ✓ Kendinize bir plan hazırlayın. Kişisel ve akademik hedeflerinizi bir kağıda yazın. Çalışma isteğinizin az olduğunu hissettiğinizde bu hedeflerinizi okuyun.
- ✓ Kötü giden olayların arkasından düşünüp, kurcalamayın. Başarıya konsantre olun ve başarısızlık üzerinde düşünmeyin. Unutmayın, küçük başarılar da, tıpkı küçük hatalar gibi birikir.
- ✓ Değişim için kendinize zaman ayırın, hatalarınızı ve kusurlarınızı affedin.

- ✓ Mükemmeliyetçi olmayın. Kendinize olan saygınızı koruyarak hedeflerinize yaklaşmaya çalışın, sadece hedefe ulaşmaya değil.
- ✓ Kendinizi yetersiz hissetmeyin. İyi yaptığınız şeyleri ve olumlu yönlerinizi kendinize hatırlatın.
- ✓ Kendinizi ümitsiz ve başarısız hissettiğinizde, basınıza gelebilecek olan en kötü şeyi düşünün, hatta iyice abartın ve kendinize gülün. Kendine gülebilmek büyük bir erdemdir. Olayları ve içinde bulunduğunuz durumu daha tarafsız bir gözle görmeyi sağlar.
- ✓ Kendinizi mutsuz hissettiğinizde, size değer veren ve sizi seven birilerinin yardımını alın. Bu kişiye, size iyi şeyler söylemesini, olumlu yönlerinizi, becerilerinizi söylemesini isteyin.
- ✓ Olumlu yönlerinizi bir kağıda yazın. Mutsuz olduğunuz zamanlarda bu listeyi okuyun.
- ✓ Gerçekten önemseydiğiniz bir şey için risk almaya hazır olun. Başarı için de risk alın.
- ✓ Eğer bir şeyden anlamsız ve sebepsiz yere korkuyorsanız, kendinizi tehlikeye sokmadan, onu sıkça yapın. Korkunuzun gittiğini göreceksiniz.
- ✓ Her şeyin istediğiniz gibi gitmeyeceğini bilmelisiniz. Önemli olan, tatminkar bir yaşam için, olayları doğru yönlendirmeyi öğrenmenizdir.

Ders çalışırken mutlaka

- Keşfetme yeteneğinizi fark edin.
- Kendi öğrendiklerinizin sorumluluğunu alın.
- Öğrenirken gireceğiniz riskleri kabullenin.
- Kendinize güvenin, sabırlı olun.
- Bazen başarısızlığın da başarı demek olduğunu kabullenin. Bazen neyin işe yaradığını öğrenmekle, neyin işe yaramadığını öğrenmek aynı kapıya çıkar.
- Hedeflerinize ulaşmak için gösterdiğiniz çabalarınızı ve başarılarınızı ödüllendirin.

Ayrıca şunları unutmayın:

- ✓ Kimse sizi çalışmak için zorlamamalı, bunun için kimseyi suçlamayın ve zamanınızı başkalarını düşünerek harcamayın. Durumunuzu kabul edin ve bununla yaşamayı öğrenin.
- ✓ Herkesin çalışma stili farklıdır. Kimi insanlar başkalarıyla rekabet ederek, kimileri de kendi içlerinde, kendi hızlarıyla çalışırlar. Siz de kendi stilinizi anlamaya çalışın ve buna saygı duyun. Başarıya ulaşmak için kendi koşullarınızı kendinize göre ayarlayın.
- ✓ Eğer uzun ve zor bir işi bitirmek zorundaysanız, bunu kendiniz için en rahat koşulları yaratarak yapın. Çalışmaya başlamadan önce, rahat kıyafetler giyin, sevdiğiniz bir ortamda olun ve moralinizi yüksek tutacak şeyler yapın.
- ✓ Bir insanın sürekli enerjik, çalışma isteği dolu ve yüksek motivasyonlu olması ender bir durumdur. Kimi zaman çalışmak istemeyebilirsimiz, bu doğaldır.
- ✓ Bitirdiğiniz işler, ödevler, ilginizi ve motivasyonunuzu yüksek tutar. Elinizde olan bir işin tamamını ya da en azından bir kısmını bitirmeye çalışın.

Tutkuyla istenecek kadar büyük, elde edilebilirliğine inanılacak kadar gerçekçi hayaller de iyi bir motivasyon kaynağıdır.

“Tembel insan yoktur. Kendine esin kaynağı olacak kadar güçlü amaçları olmayan insanlar vardır.” Anthony Robbins