



## Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Şubat 2015 Sayı: 2

## MOTİVASYON

*Motivasyonunuz yok mu? O zaman "Çalışırsam ne olur, çalışmazsam ne olur?" diye yazın. Buna göre tercih sizin artık...*

*Yapılan en önemli hatalardan biri, ders çalışmak için istekli olmayı beklemektir. 'Motivasyonum yok. İçimden çalışmak gelmiyor.' cümleleri en sık kullanılan cümlelerdir.*

*Peki ders çalışma isteği nasıl gelir? İlk olarak ders çalışmanın, istek ya da ilham yoluyla gerçekleştirilebilecek bir faaliyet olmadığını kabul edilmesi gerek... Sadece sanat alanında, istek ya da ilhama ihtiyaç vardır. Bu nedenle, çalışma isteğinin gelmesini beklemek boşuna olacaktır. Ders çalışma isteği, ancak kişi o dersi anladığında gelir. Bunun için de öncelikli olarak çalışmak gereklidir. Kısacası önceleri istemeyerek ders çalışmaya oturlsa bile, bu faaliyet daha sonra zevkli hale gelecektir. Konular öğrenildikçe, anlaşıldıkça daha da meraklanılacak ve motivasyon artacaktır.*

*Fransızca ve diğer dersleri öğrenebilmek için düzenli çalışmak şarttır. Tüm dersleri sevmek şart değildir. Önemli olan Fransızca ve diğer dersleri öğrendikten sonra, elde edilecek kazançların bilincinde olmaktır. Bazı dersler ve konular, diğerlerine göre daha zor anlaşılır. Böyle durumlarda öğrenmek için daha fazla çaba sarf etmek gerekebilir. Bu nedenle sabırlı olup elde edilecek kazanımlara odaklanılmalıdır. Ayrıca, ders çalışmanın bir ihtiyacı gidermek için gerekli olduğu düşünülmelidir.*

*Smav sonucunda ulaşılabilecek hedef iyi belirlenip bu hedefe ulaşmak isteniyorsa; hedefi düşünmek kişiyi ders çalışmaya motive edecektir. Bu bakımdan, çalışma konusunda bir isteksizlik hissedildiğinde bol bol hedefle ilgili hayaller kurulmalı... Hedefe ulaşıldığında, bu hedefe ulaştıktan sonra kazanılacaklar düşünülmeli... En son ise, hayallere ulaşmanın çalışmakla gerçekleşeceği düşünülmeli... Böylece kişi kendisini çalışmaya karşı motive etmiş olur.*

*Çalışma sonucunda bir ödül belirlemek de motivasyona katkı sağlar. Çok istediği bir şeyi yapmayı kişi kendisine ödül olarak koyabilir. Eğer bilgisayarla ilgilenmeyi, maçı, televizyonu, arkadaşlarla buluşmayı, gezmeyi, sinemaya gitmeyi ya da başka bir şeyi çok seviyorsa, bu çok sevdiği şeyi, çalışma sonrasında kendisine ödül olarak koymak, motivasyonunu; dolayısıyla da çalışmaya başlamasını sağlar.*

*İlgi motivasyonu artırır. Kişi ilgi alanlarını genişletebilir. Bunun için derslerden öğrendiklerini günlük hayatla bağlantısını kurmaya çalışabilir. Bu şekilde, ders çalışmaya başlayamamak gibi bir sorundan da kurtulmuş olunur.*

*Hiç bir şey için geç değildir. Zararın neresinden dönülse, kârdır. Bu nedenle kişi ders çalışma konusundaki kararını vakit kaybetmeden uygulamaya koymalıdır. Unutmamalıdır ki 'En kötü karar bile kararsızlıktan iyidir...'*

Hazırlık-9.Sınıflar