



MOTİVASYON VE MOTİVASYONU ARTTIRMA 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;

- *Çalışmaya Başlayamamak ,
- *Çalışmayı Sevmemek
- * Başka Şeyler Yapmayı İstemek

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.

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.

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.



HAYAT BAŞARININ ANAHTARINI ALTIN

TEPSİDE SUNMUYOR NE YAZIK KI 😞

ŞİKAYET ETMEK GERÇEK DURUMU DEĞİŞTİRMEYECEK. KİMSE SENİN YERİNE SINAVA GİREMEYECEK 😞

**KEŞKELER HAYATI DAHA KATLANILAMAZ
KILMAKTAN BAŞKA İŞE YARAMAYACAK...**

- Keşke tatilde çalışsaydım.
- Keşke geçen yıl konuları bitirseydim.
- Keşke 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.



**BAHA NELERİN ARKASINA SAKLANARAK
BAŞARI KENDİ KENDİNE GELMEZ.**

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?
- Hangi üniversite?
- 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...

- Daha vakit yok, Pazartesi de başlayamazsın. Sen çalışacaksın. BİRŞEYLERİ DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAN EĞER ŞİMDİ BAŞLAMALISIN.

“Dünyada değişmesini istediğiniz ilk şey kendiniz olmalıdır.” Mahatma Gandhi

BEŞİNCİ KURAL: KARARLILIK

Yaşamın ve geleceğin benim için ne anlam ifade ediyor.

PEKİİİİ

Sen yaşamını daha güzel kılmak konusunda neler yapıyorsun?

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 DEDIĞİMİZDE 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.

ONUNCU KURAL: CESUR OL.

- Senin geleceğinden söz ediyoruz.



YANI ÖZETLE

- >Ertelemekten kurtulman gerek; emeklerini çalyor.
- >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 çalış.

EN ÖNEMLİSİ KENDİNE DEĞER VER. HİÇBİR ŞEY SENDEN ÖNEMLİ DEĞİL.