



# rehberlik bülteni

## Çocuklarda Motivasyon

Şubat-2022

### MOTİVASYON NEDİR?

Öğrencilik hayatı gerçekten uzun ve zorlu bir süreçtir. Ders çalışmak gibi zor bir işi yıllarca ve düzenli olarak yapabilmek hiç kolay değildir. Bunun için yüksek bir motivasyon gerekir. **Motivasyonu** "Bir işi yapma isteği ve enerjisi" olarak tanımlayabiliriz. Motivasyon iç ve dış motivasyon olmak üzere ikiye ayrılır.

**İç motivasyonun kaynağı**, kişinin içinden gelen merakı, ilgisi, öğrenme isteği, hedefleri veya o işi sevmesi; **dış motivasyonun kaynağı** ise para, not, övgü, takdir edilme, korku gibi dış faktörlerdir. Dışsal motivasyona sahip çocuklar kendiliğinden ders çalışmaya başlamamakta, ya da bir süre sonra "çalıştım" diye anne babasının yanına gelmekte ya da bir gün çalışıp 3-4 gün kitabın kapağını açmak istememektedir. Burada önemli olan çocuğunuzun hangi motivasyon kaynağına sahip olduğunu bilmenizdir. Bu sayede çocuğunuza gerekli desteği daha iyi sağlayabilirsiniz.

*"Konu işlerin yürütülmesine gelince, motivasyon her şeydir."*

### Motivasyon Eksikliği Nedenleri ve Ailelere Öneriler.

**1.Çocuğunuzu İyi Tanıyın** İletişim kurmak ilk eylem adımı olmalıdır. Ses tonunuza dikkat edin. Suçlama veya hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları göstermekten kaçınınız çünkü bunlar çocuğunuzun kendisini savunmasına neden olabilir. Çocuğunuzu daha iyi motive etmek için nasıl davranmanız gerektiğini çocuğunuza da sorabilirsiniz.

**2.Nedenini Tanımlamalarına Yardımcı Olun.** Çoğu zaman, motivasyon eksikliği bir konunun ya da ödevin pratik kullanımını görememe ile ilgili olabilir. Örneğin, matematikte zorlanan çocuğunuza onun satın almak istediği bir şey için, parasını nasıl biriktirebileceği konusunda yardımcı olabileceğinizi öğretebilirsiniz.

### İÇİNDEKİLER

- Motivasyon nedir?
- İç motivasyon ve Dış Motivasyon
- Motivasyon eksikliği nedenleri nelerdir?
- Ailelere Öneriler Ya-pılmaması gerekenler.



**3.Çocuğunuzun Yeterince Dinlenmesini ve Sağlıklı Yemek Yemesini Sağlayın.** Yeteri kadar uyumama ve sağlıksız beslenme, çocuğunuzun yorgun ve halsiz hissetmesine neden olabilir.

**4.Çocuğunuzu Hareket Ettirin.** Küçük çocuklar çok hareket ederken, ergenler fiziksel olarak daha az aktif olabilirler. Çocuğunuzu yürüyüşe çıkmaya, koşmaya, dans etmeye veya hoşlandıkları başka bir hafif egzersiz yapmaya teşvik edebilirsiniz.

**5.Aldığınız Kararları Takip Edin.** Öncelikle birlikte karar alın. Çocuğunuz ders çalışma saati geldiği halde başka şeylerle ilgileniyorsa yanına gidin ve kararlarınızı sakince hatırlatın. Ardından neden çalışmak istemediğini, bir sorunun olup olmadığını sorabilirsiniz. Geçerli bir sorun yoksa "çalışman gerekiyor, böyle kararlaştırmıştık. Senin için belki zor olacak ama çalışabilirsin." gibi motive edici cümleler kullanmak önemlidir.

**6. Takip Çizelgesi Kullanın** İnsanlar genellikle somut olan şeylerden daha iyi motive olurlar. Planı yazılı hale getirme sebebi de somutlaştırmak ve hatırlamasını sağlamaktır. Özellikle ilkokul ve ortaokul öğrencileri için takip çizelgesine okuduğu kitap sayfasını, günlük tekrarını, çözdüğü soru sayısını yazabilirsiniz.

**7.İyi Çalışma Alışkanlıkları Oluşturmaya Yardımcı**

**Olun.** İyi çalışma alışkanlıkları, çocukların sadece motivasyon eksikliğinin üstesinden gelmesine ve okuldaki performanslarının artmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda ileriki yaşlarında da başarıya ulaşmalarına katkı sağlar. Her şeyden önce, çocuğunuza zamanını nasıl

düzenli bir şekilde planlayacağını öğretebilirsiniz. Örneğin bu plan, çalıştığı her bir konu için dinlenme süresinin belirlenmesini içerebilir. Sanılanın aksine molalar üretken kalmak için çok önemlidir. 1.ve 2. sınıflar için 5 dakikalık aralarla 15 dakikalık çalışmak teşvik edilebilir. Daha üst sınıflar için ise çalışma süreleri 25 dakika kadar olabilir. Mola zamanlarında kalkmayı ve hareket etmeyi teşvik edebilirsiniz.

**8. Çalışma Alanını Temiz ve Düzenli Tutun.** Motivasyon eksikliğini önlemeye yönelik bir başka başarılı yaklaşım, çalışma alanını temiz ve düzenli tutmaktır. Çocuğunuzu motive edebilecek nesnelere çalışma alanını kişiselleştirmesini ve onun isteğine göre dekore etmesini önerebilirsiniz.



## Motive etmek adına yaptığımız yanlışlar;

**1.Kıyaslama Yapmak:** Başka birisiyle kıyaslama yapmanız çocuğunuzun daha fazla ders çalışmasını sağlamayacaktır.

**2.Öğüt Vermek:** Çocuğunuza öğüt verebilirsiniz. Çok sık yaptığınızda işe yaramayacaktır. Beynin ön bölgesi çocuklarda tam olarak gelişmediği için sizin yaptığınız mantıklı konuşmalar çocuğunuzda tam olarak karşılığını bulamayacaktır.

**3.Korkutmak:** Çalışmazsa başına gelecek şeylerle korkutmayın. "Böyle çalışırsan o okulu rüyanda görürsün.", "Bu çalışmayla ancak şu okula gidersin." v.b. cümleler çocuğunuzun moralini bozacak ve ders çalışma motivasyonunu daha da düşürecektir.

**4-Tehdit Etmek:** Çocuğunuzun çalışmadığı takdirde telefonunu almak, dışarı çıkmasına izin vermemek, istemediği okula göndermek gibi durumlarla tehdit etmeyin. Çocuğunuzun çalışma motivasyonunu artırmadığı gibi kaygısının da artmasına neden olabilir.

**5-Kendi Hayatınızdan Örnek Vermeyin:** Ebeveynler kendi yaşadıkları sıkıntıları ve imkansızlıkları anlatarak çocuklarının bu durumdan ders almasını isterler. Ancak biz çocukken diye başlayıp uzayan cümleler çocuğunuzun çalışma motivasyonunu artırmayacaktır. Zaten birçok ebeveyn de bunu tecrübe etmiştir.



**6-Sürekli Ders Çalış Demek:** Çocuğunuza sürekli ders çalış diyerek düzenli çalışmasını sağlayamazsınız. Odasına gidip masasına kitaplarını açmasını sağlamış olabilirsiniz. Bunu kitap ile bakışmasından anlayabilirsiniz.

**7- Güvendiğinizi Sürekli Söylemek:** Çocuğumuza güvendiğimizi söylemek niye yanlış olsun ki diyebilirsiniz. Evet bu cümleyi doğru zamanda doğru şekilde kullandığımızda gayet olumlu bir cümle. Fakat, bu cümle çok sık tekrarlandığında baskıya dönüşmektedir. Niyetiniz bu olmasa bile çocuğunuz böyle algılayacaktır. Bu da çocuğunuzun sınav kaygısını artırır.

**8-Yüksek Hedefler Koymak:** Çocuğunuzun çalışmasını sağlamak için yüksek hedefler koymayın. Çocuğunuz koyduğunuz hedefe ulaşamadığında veya ulaşamayacağını düşündüğünde çalışma motivasyonunu kaybeder ve devamında özgüvenini sarsmış olursunuz.

**Çocuklarınıza iyi sıfatlar verin,onlar o sıfatları**

**gerçekleştirmeye çalışacaktır.**