

MOTİVASYON

Denemeye
devam et, biz
hep yanındayız.

Seninle gurur
duyuyoruz, çünkü
elinden gelenin en
iyisini yapmaya
çalışıyorsun.

Başarmak için
ihtiyaç
duyduğun...

Zorlandığında bile
pes etmemen, ne
kadar güçlü
olduğunu
gösteriyor.

MOTİVASYONU DÜŞÜK ÇOCUKLAR VE ANNE BABALARI

Bu tür motive edici sözler duymak hepimizi mutlu eder.

Motivasyon; hayatın belirli alanlarında ihtiyaç duyduğumuz, bizi hedefe sürükleyen itici bir güçtür. Hayatta başarılı olabilmek için belirli zamanlarda belirli şeylere ihtiyaç duyarız, bunun için emek ve zaman harcarız. Ders çalışmak gibi bir işi sürekli yapabilmek de motivasyon gerektirir. Motivasyon çizgisi her zaman dümdüz değildir. Bazen iniş ve çıkışlar söz konusu olabilir. Zaman zaman zorlayıcı süreçler, aile içi tutum ve davranışlar, istenilen hedefe ulaşamamış olmak, motivasyonu azaltan etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır.



Ebeveyn olarak onların her zaman en iyiye ulaşmalarını bekler ve bu süreçte onları motive edebilmek adına bazı söylemlerde bulunuruz. Kimi zaman arkadaşıyla ya da kardeşiyle kıyaslarız onları, ama bu yaklaşım kıyaslanan kişiye tepki oluşmasına neden olabilir. Kimi zaman kendi geçmiş yaşantımızı paylaşır, bundan ders çıkarmasını isteriz, kimi zaman ders çalışmak dışındaki faaliyetlerinin gerekliliğini sorgulatarız, kimi zaman da başarılı olamayacağını ifade ederiz.

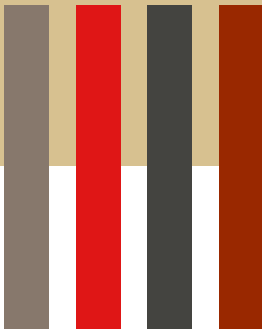
Bu tarz yaklaşımlarımız, daha yoğun çatışma yaşanmasına ve “Patron kim?” oyununa dönüşmesine sebep olabilir. Herkesin ilgi ve yetenekleri farklıdır. Herkes her alanda aynı başarıyı gösteremeyebilir. Kardeşler arasında da bunu sıkça görürüz. Bu nedenle ebeveynlerin öncelikle çocuklarını iyi analiz etmeleri gerekir.

Çocuklarının motivasyon kaynakları farklı olabilir ya da ebeveyn olarak çocuklarımızdan yüksek bir beklenti içinde olmamız, iletişim kazalarının artmasına sebep olabilir.



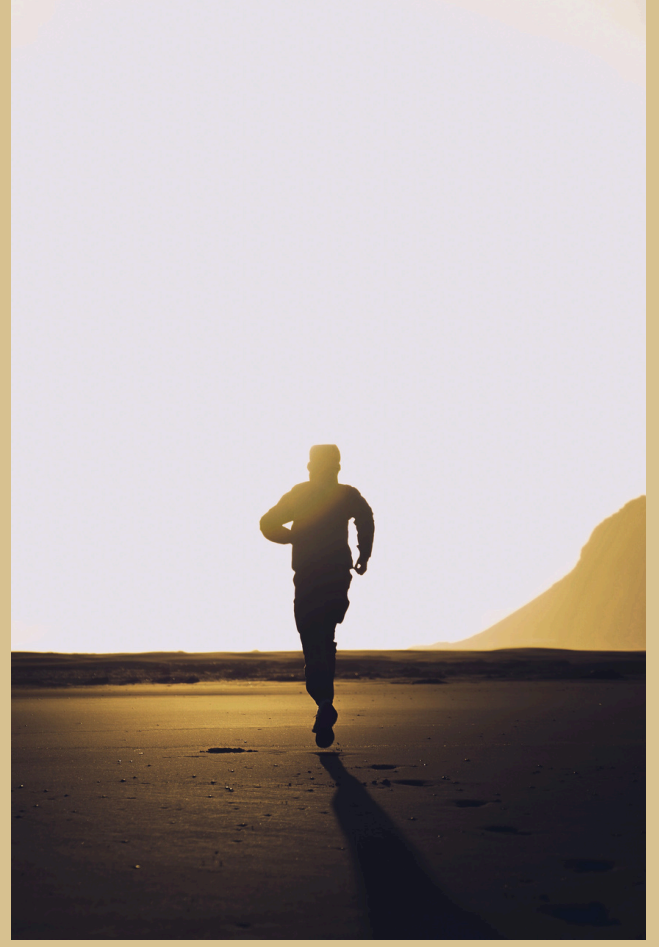
Motivasyon Neden Önemlidir?

Motivasyon, öğrencilerin hedeflerine ulaşmalarını sağlayan en önemli faktörlerden biridir. Yüksek motivasyona sahip öğrenciler daha disiplinli çalışır, zorluklarla daha iyi başa çıkar ve hedeflerine ulaşmada daha kararlıdır. Öte yandan, düşük motivasyon akademik başarısızlığa, özgüven kaybına ve gelecek kaygısına yol açabilir.



MOTİVASYON İÇİN ULAŞILABİLİR HEDEFLER

Motivasyon için öncelikle belirlenen bir hedef olmalıdır ki harekete geçme gücü gelişsin. Kendimizi iyi tanıdığımız ölçüde mantıklı seçimler yaparız. Her hedefin kendi içinde zorlayıcı bir gücü vardır. Bu güçler karşımıza bilgiyi arttırma, kendini değerlendirme, eksik kalan yönleri tespit etme ve sabretme olarak çıkar. Hele ki sabır bu konuda çok önemlidir. Çünkü azalan bir süreç var önümüzde ve her zaman aynı performansı göstermek bazen mümkün olamamaktadır. İstenilen başarı elde edilemediğinde işte burada hayal kırıklıkları başlamaktadır. Ancak hayat çizgisinin inişli ve çıkışlı olduğunu unutmadan ve unutturmadan ilerlemek gerekir. İşte bu zorlu sürecin her zamanki gibi gitmediğini fark ettiğimizde onları ayakta tutacak, destek olacak şeylere ihtiyaç duyarız.



İŞTE BU NOKTADA;

- Aile içinde sağlanacak huzur ve güven,
- Hayat içindeki amacı belirlemesine yardımcı olacak bir ortam,
- Cesaret yükleyici söylemler,
- Kıyaslamaktan kaçınan bir yaklaşım,
- Tehditkâr tavırdan uzak olmak,
- Neleri yapıp neleri yapamayacağı ile ilgili fikir sahibi olmak,
- Sevginin sınav sonucuna bağlı olmadığını hissettirmek,

Onlara sağlayacağımız motivasyon kaynaklarıdır.

VELİLER OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklarınızın eğitim hayatında motivasyonlarını artırmak için ebeveyn olarak alabileceğiniz bazı etkili önlemler şunlardır:

- **Gerçekçi ve Destekleyici Hedefler Belirlemelerine Yardımcı Olun**

Hedefler, öğrencilerin çalışmalarını yönlendiren önemli unsurlardır. Kendi potansiyellerine uygun, ulaşılabilir ve belirli hedefler koymaları konusunda onları teşvik edin.

- **Başarılarını Küçümsemeyin, Övgü ve Teşvik Edici Geri Bildirimler Verin**

Küçük başarılar bile öğrencinin özgüvenini artırır. "Çok çalışıyorsun, emeğinin karşılığını alacaksın" gibi motive edici ifadeler kullanarak onların moralini yükseltebilirsiniz.

- **Olumsuz Eleştiriden Kaçının**

Motivasyon kaybının en büyük nedenlerinden biri, sürekli olumsuz eleştirilere maruz kalmaktır. Başarısız olduklarında onları suçlamak yerine, hatalarından ders çıkarmalarına yardımcı olun.



- **Dengeli Bir Çalışma Ortamı Oluşturun**

Çalışma alanlarının düzenli, sessiz ve motive edici olması çok önemlidir. Ayrıca, aşırı çalışma baskısı yerine, dinlenmeye ve eğlenmeye de zaman ayırmalarını sağlayın.

- **Bağımsızlık ve Sorumluluk Bilincini Aşıl原因**

Kendi kararlarını alabilen ve sorumluluk bilinci gelişmiş bireyler, daha yüksek motivasyona sahiptir. Onlara sorumluluk vermekten kaçınmayın ve kendi hedeflerini belirlemelerine fırsat tanıyın.

- **Alternatif Motivasyon Kaynakları Sunun**

Akademik başarı dışında, onların ilgi alanlarına yönelik aktiviteler bulmalarını teşvik edin. Spor, sanat, müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri, akademik motivasyonlarını da olumlu yönde etkileyebilir.

Okul Psikolojik Danışmanı
Aleyna GÜVENLER

