

MOTİVASYON



Motivasyon insanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür. Motivasyonu etkileyen içsel ve dışsal kaynaklar vardır. İçsel kaynaklara bir hedefin varlığı, hedefin ne kadar önemli olduğu, hedefin ne kadar ulaşılabilir olduğu, hedefin zorunluluk sonucu mu istek sonucu mu belirlendiği gibi etmenler örnek gösterilebilir.

Dışsal kaynaklar dediğimiz daha çok elimizde olmayan çevresel etmenleri içerir. Öğrenme ortamı, olanaklar, ödül-ceza, para, aile ve öğretmen tutumları gibi etmenler de dışsal kaynaklara örnek gösterilebilir.

Motivasyonun bizi amacımıza ulaştırması için bizi harekete geçirmesi, amaca ulaşmaya kadar belirli bir yoğunlukta devam etmesi gerekmektedir. Motivasyonun sağlanması kadar sürdürülmesi de önem taşımaktadır.



MOTİVASYON İÇİN NE YAPILABİLİR?

- ❖ Motivasyonun sağlanması için öncelikle bireyin emek vermesi gereken bir amacının bulunması gerekmektedir. Amacın somut ve net olarak tanımlanabilir olması belirsizliği ve kararsızlığı ortadan kaldıracığı için çok önemlidir.
- ❖ Amacımızı somut ve net olarak tanımladıktan sonra bizi bu amaca hangi davranışlar, eylemler yaklaştırır bunu belirlemeliyiz. Yani alt amaçlar belirlemeliyiz. Eğer biz bir derste başarılı olmak istiyorsak bu dersle ilgili hangi ön öğrenmelerimizin olması gerekir, biz hangilerine sahibiz hangilerine değil bunları belirlemeliyiz.
- ❖ Amacımızı ve bizi amaca ulaştıracak alt amaçları belirledikten sonra bu amaçlara en uygun hangi yolları kullanarak ulaşabilirim sorusuna cevap aramalıyız. Materyal eksikimiz varsa bunu en uygun ve doğru şekilde hangi yoldan temin edebiliriz. Bizi amaca ulaştıracak ya da yaklaştıracak fırsatlar var mı? Örneğin dersle ilgili amaç koyduysak kendimize eksik kitap ya da malzeme var mı? Varsa kimden nasıl temin edebiliriz? Bu konuda destek alabileceğim kurs, kitap, arkadaş, video gibi kaynakların hangisi ne kadar ulaşılabilir durumda?
- ❖ Amacımızı ve alt amacımızı belirlediysek kendimize amacımızla ilgili süre belirlemeliyiz. Ben bu amaca ne kadar sürede ulaşmalıyım? Süre belirlemek plan yapmak açısından oldukça önemli ve gereklidir.
- ❖ Motivasyonumuzu etkileyecek bir başka öneri de enerjimizi artıracak amacımız dışında da faaliyetlerde bulunmaktır. Enerjimiz ne kadar yüksek olursa kendimize olan inancımız ve amaca ulaşmak için emek harcamaya dair isteğimiz de bir o kadar artacaktır. Amacımızla ilgili olmasa da kendimizi iyi hissettirecek, enerjimizi artıracak faaliyetlere de zaman ayırmamız önemlidir.

- ❖ Amacımıza ulaşacağımıza dair inancımızı korumamız motivasyonu etkilemektedir. Başkalarının bize dair inancı da bizi etkileyebilmektedir. Fakat biz kendimize olan inancımızı koruduğumuz sürece olumsuzlar bize engel teşkil edemeyecektir.
- ❖ Motivasyonu etkileyen bir diğer etken de başarısız olma korkusudur. Bir amaç için emek verip o amaca ulaşmamak da bir ihtimaldir. Siz gerçekten amacınıza ulaşmak istiyorsanız eğer farklı bir yoldan emek vermeye devam ettiğiniz de mutlaka amacınıza ulaşacaksınız.
- ❖ Amacımız bazen uzun vadede gerçekleştirebileceğimiz bir amaç olabilir. Uzun zaman için belirlediğimiz amaçlarda bir süre sonra verdiğimiz emeğin çevre tarafından görülmesini, takdir edilmesini bekleriz. Bunu yaşasak da yaşamasak da belirlediğimiz alt amaçlar bize ne kadar yol kat ettiğimizi gösterebilir. Bu sayede biz kendimizi amacı belirlediğimiz halimiz ve süreç içindeki ilerlememizi kıyaslayarak kendimizi takdir edebiliriz. Bunun için alt amaçlar belirleyerek ilerlememiz önemlidir. Bir bakıma ara ara 'NE İDİM? NE OLDUM? NE OLUYORUM?' Demeliyiz.
- ❖ İlerlememizi fark edebilmek için çizelge tutmak işimizi kolaylaştıracak ve erteleme davranışımız varsa bunu azaltacaktır. Biraz önce bahsettiğimiz gibi 'NE İDİM? NE OLDUM?' sorularına somut cevapları bu şekilde daha kolay verebiliriz.
- ❖ Hayatı düzen içinde yaşamak belirsizlikleri ortadan kaldıracığı için genel anlamda huzur duygusunu artırır. Bu da hem motivasyonu hem de konsantrasyonu artırır. Uyuma, beslenme, eğlenme, ders çalışma, spor vs. gibi durumlara belli zaman ayırın ve bunu bir plan haline dönüştürün. Ne zaman ne yapacağınızı, neye ne kadar vakit ayıracağınızı önceden belirleyin. Planınıza her zaman uyamayabilirsiniz. Ev yaşamınız buna uygun değilse esnek bir plan yapın. Ama bir planınız muhakkak olsun.
- ❖ Bahaneler üretmeyin. Yaptığınız plana uyamadığınızda telafi edin. Bahaneler üretmek sorumluluklarınızı sürekli erteleyerek sadece daha fazla sorumluluğa sahip olursunuz. İçinizden gelmiyorsa kendinizi zorlayın ve kendinize olumlu telkinlerde bulunun ama ertelemeyin ya da vazgeçmeyin.

ZORLUKLA KARŞILAŞINCA NE YAPIYORUZ?

- İsyan etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **MÜCADELE ETMEK**



Siz hangisini yapıyorsunuz?



BAŞARI BİR EKİP İŞİDİR.

TÜM AİLE BİREYLERİ EKİBİN PARÇASIDIR.

ANNE BABALAR İÇİN ÖNERİLER

- Çocuğunuzun kendine uygun ve gerçekçi bir amaç belirlemesi için gerekli yönlendirmeyi yapın. Yönlendirmeyi sadece konuşarak değil davranışlarınızla örnek olarak yapmanız daha etkili olur. Her bireyin yaşamını düzenleyen amaçlar mutlaka vardır.
- Çocuğunuzun amacına ulaşması için uygun ortamı hazırlayın.
- Çocuğunuzu kardeşleriyle dahil kıyaslamayın.
- Çocuğunuza yönelik olumsuz eleştirileri asla kişiliği/karakteri üzerinden yapmayın; davranışları üzerinden bildirim verin. Kişilik üzerinden yapılan eleştiriler çocuğun başarısızlık algısını kişiselleştirerek genellemesine neden olur.
- Çocuğunuzun potansiyeline **gerçekçi düzeyde** inanın ve bunu gösterin.
- Çocuğunuzun belirlediği amaç için çaba göstermesi konusunda **öz denetim** oluşturmasını sağlayın. Öz denetim bireyin kendini sorgulamasını sağlayan ve bu sayede davranışlarını düzenlemesine yardımcı olan beceridir. Küçük yaştan itibaren sorumluluk verin ve sorumlulukları yerine getirmede yaşadığı-yaşayacağı sonuçları anlamasını sağlayın. Öz denetim çocuğun temel bakım becerilerinden evle ilgili ya da sosyal yaşam ile ilgili sorumluluklarına kadar uzanan geniş bir alanda uyumlu, bilinçli, erdem sahibi bir birey olmasını sağlar.
- Amaca giden yolda planlı bir yaşam sürmesini sağlayın. Bu konuda davranışlarınızla örnek olmanız daha etkili olacaktır.
- Başarısızlıklardan ders çıkarmasını öğretin. Denemekten vazgeçmemesi için ve başarısızlıklarda da neyi neden başaramadığını anlamasına yardımcı olun.
- Sorumluluk verin, çabalamayı öğretin. Küçük yaştan itibaren sorumlulukları olan bir çocuk emek vermeden bir şeye sahip olamayacağını bilir. Emek verdiğinde mutlu olur. Sorumluluk vermek ve sorumlulukların gereklerini anlatmak, sorumlulukları yerine getirince pekiştirmek, çocukta sorumluluk, çabalama, kendini denetleme becerilerini geliştirir.
- Kendini denetlemeyi öğretin. Kendini denetleyebilen bir çocuk etrafında kimse yokken bile zor dahi olsa istemese de yanlış olan davranışı yapmaz. Vicdan muhakeme yeteneği gelişmiştir. Ödül almak ya da cezadan kaçınmak için doğru olduğunu bildiği ve özümlediği için davranışta bulunur.
- Davranışlarının sonucu olacağını bilmesini sağlayın. Çocuklar davranışlarının sonuçlarını öngörerek davranışta bulunamaz. Davranışların sonuçlarını öngörmek deneyim sonucu elde edilen bir beceridir. Çocuklarımıza küçük yaşta bu beceriyi deneyim yolu ile kazandıramazsak büyüdükçe gerçek hayatta çok derin ve olumsuz yaşantılar sonucu bunu öğrenirler. Aile olarak gerçek hayata onları hazırlamak görevimizdir. Bir amaç doğrultusunda emek vermezse sonuç alamayacağını da davranışlarının sonuçlarıyla karşılaşarak öğrenebilir.
- Son olarak çocuklarımıza neyi öğretmek istiyorsak önce kendimize öğretmeliyiz. Çocuklarımızın hangi davranışları göstermesini istiyorsak önce biz bu davranışları göstermeliyiz ya da en azından bu doğrultuda çabalamalıyız. Eğer çocuklarınızı motive etmek istiyorsanız öncelikle bu amaç doğrultusunda siz kendi motivasyonunuzu sağlamalısınız.

NURCAN ÇELİK

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI