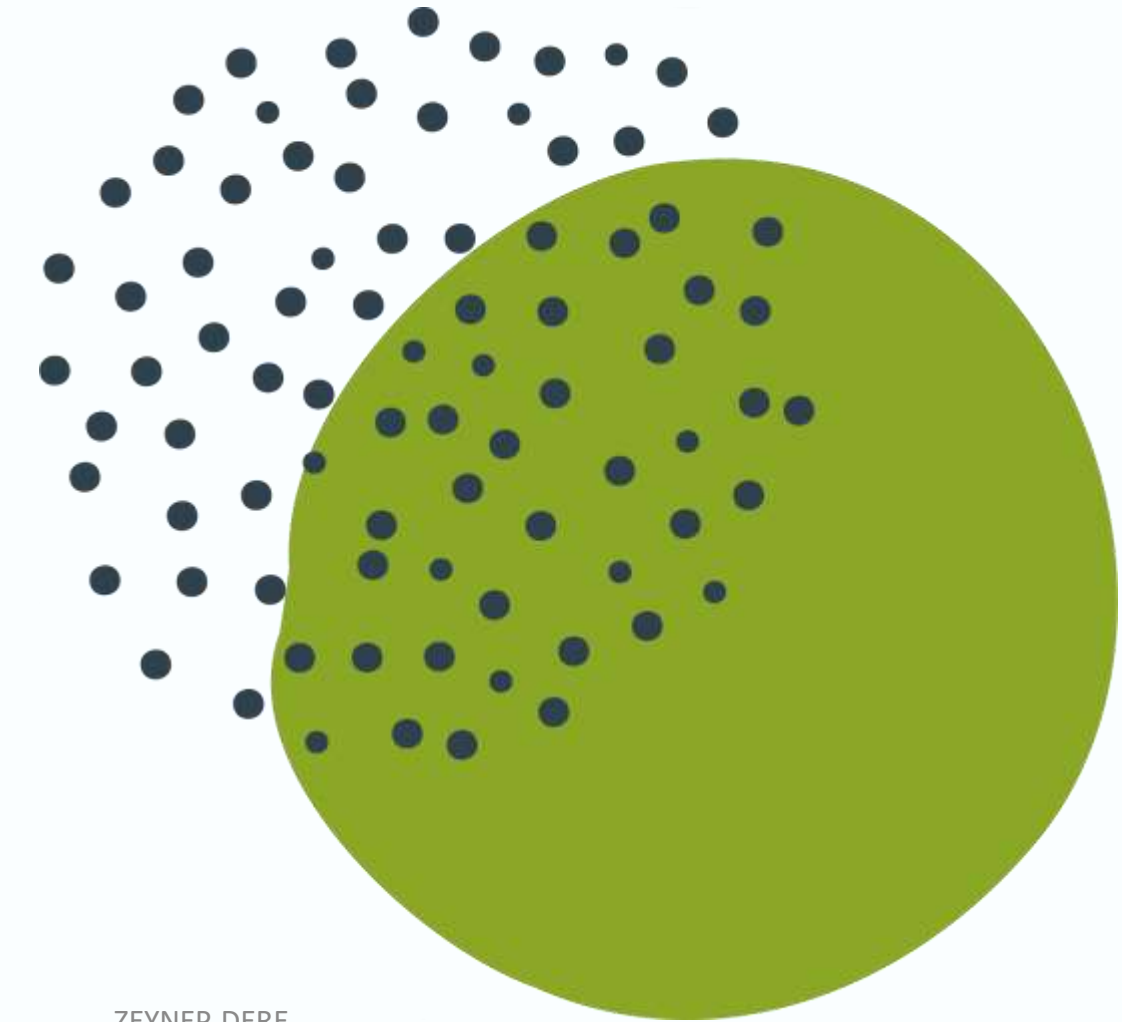


GÜRÜN TÜRK
TELEKOM ÇOK
PROGRAMLI
ANADOLU
LİSESİ

MOTİVASYON





Sizce hangi bebek için yemek bir zevk olacaktır?

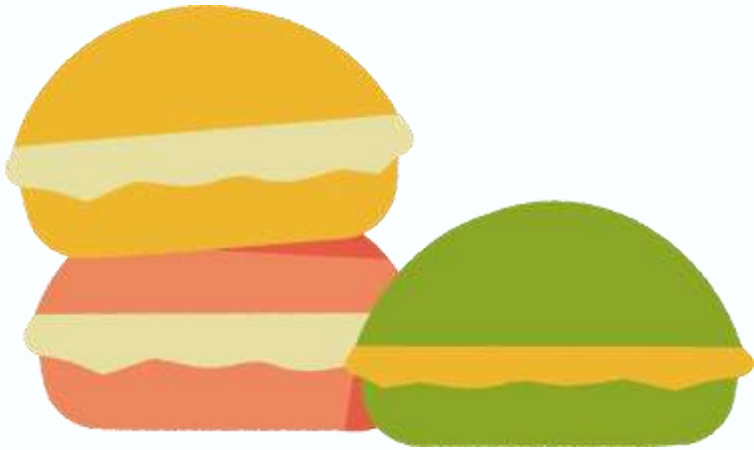


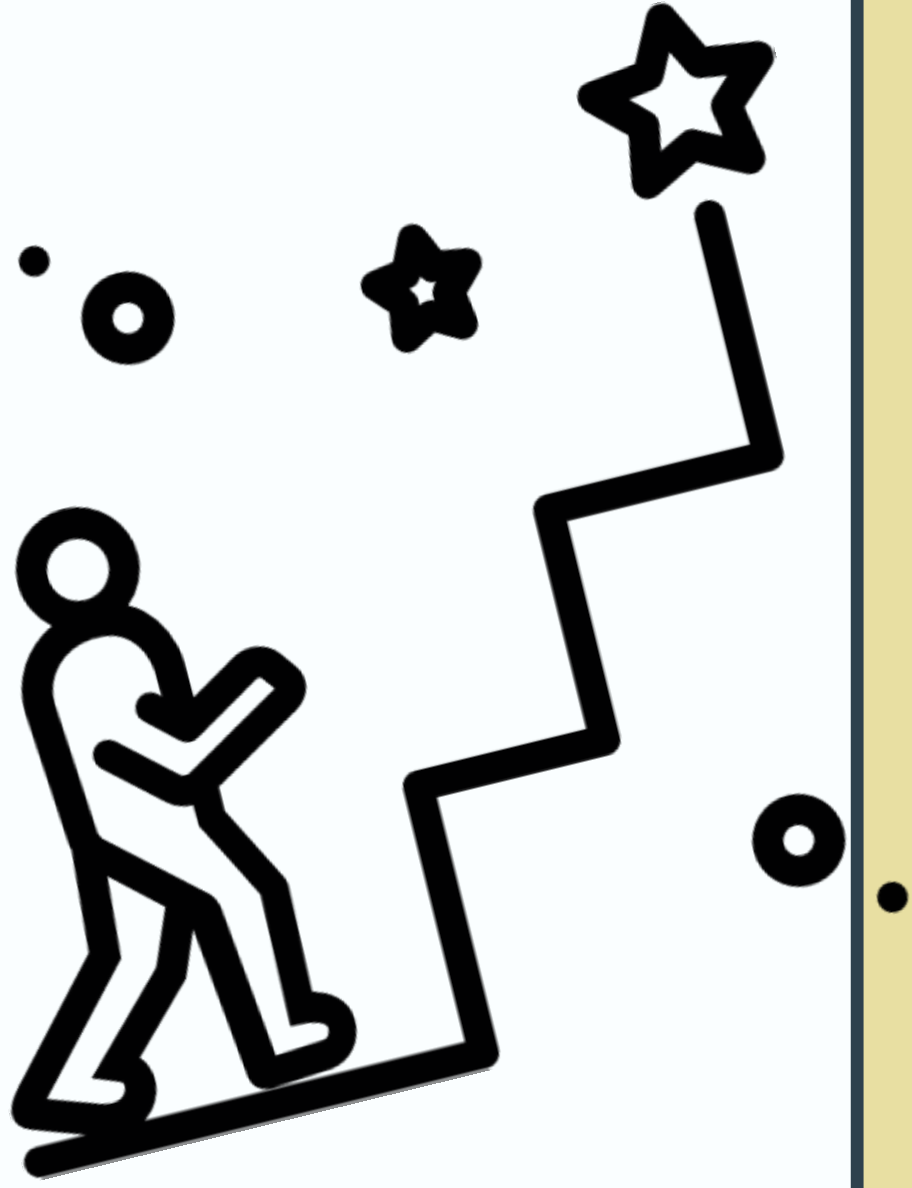
Sizce hangi öğrenci daha istekli?

Cevap vermek hiç zor değil değil mi?



GÖNÜLSÜZ YENEN AŞ YA KARIN
AĞRITIR YADA BAŞ!





O zaman güdülenmeye gelelim, daha çok kullanılan yabancı karşılığı ile, Motivasyona.

Motivasyonun en temel belirtisi, istekliliktir.

Bu, günlük yaşamda her iş için geçerlidir.

Yemek yerken, konuşurken, dışarı

çıkarken. Yürürken, film izlerken, ders

çalışırken vb. istekle

yapıyorsak yeterince motiveyiz, değilsek

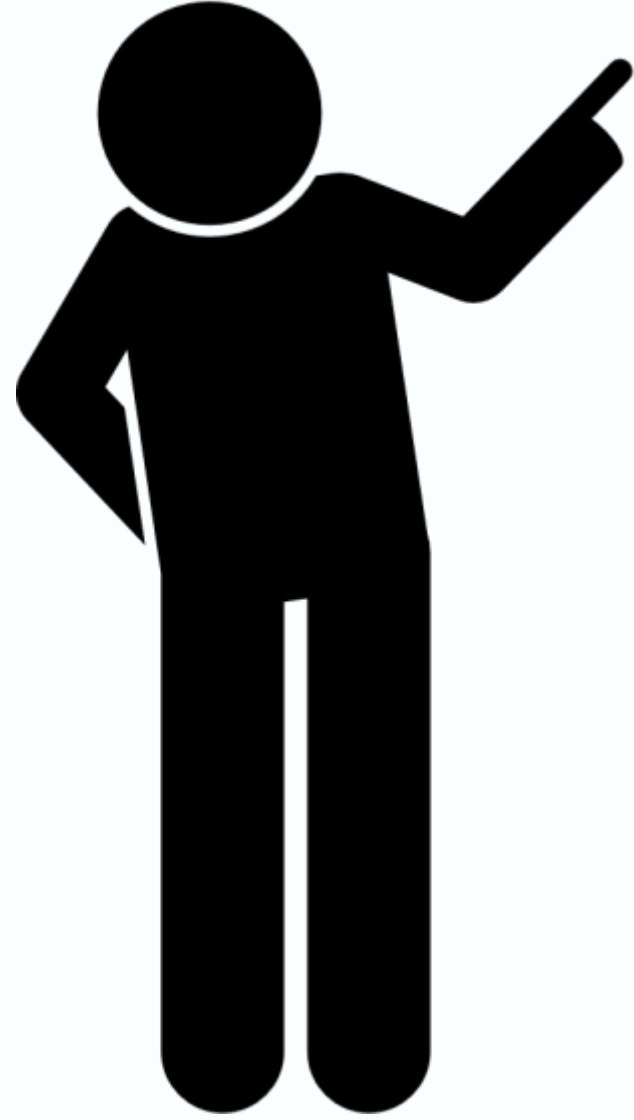
güdülenme düzeyimiz düşük.

BUGÜNLERDE DERS ÇALIŞMAK
KONUSUNDA YETERİNCE
ISTEKLI MİSİNİZ?

CEVABINIZ BÜYÜK ORANDA
HAYIRSA YETERLİ
MOTİVASYONA SAHİP
DEĞİLSİNİZ DEMEKTİR!!!



GEREKÇELER



- ✓ Tek başıma çalışamıyorum,
- ✓ İstiyorum ancak yapamıyorum,
- ✓ Evde kapalı kalmak ruh sağlığımı olumsuz etkiledi
- ✓ Önümüzü göremiyoruz,
- ✓ Nerden başlayacağımı bilemiyorum,
- ✓ İsteğimi nasıl arttırabilirim bilmiyorum,
- ✓ Hangi mesleği seçeceğime karar veremedim,
- ✓ Bu salgın tüm psikolojimi bozdu,
- ✓ Derse başlıyorum ancak çabuk vazgeçiyorum,
- ✓ Eğitim uzaktan olmuyor,
- ✓ EBA ikide bir arıza veriyor,
- ✓ İnternetim yok,
- ✓ Bilgisayarım, tabletim vb. yok,
- ✓ Biz şanssız bir kuşağız, bula bula bizi buldu,
- ✓ Vs, vs, vs,

**GEREKÇELERDEN EN AZ BİRİSİ SIZE UYUYOR
DEĞİL Mİ?**

**PEKİ SÖYLENENLER YANLIŞ MI?
NEREDEN BAKMAYI TERCİH ETTİĞİNİZE
BAĞLI.**





AKTİF BİR YANARDAĞIN
YANINDA YAŞAMAK İSTER
MİYDİNİZ?

CEVABINIZ BÜYÜK ORANDA HAYIR
DEĞİL Mİ? ÇÜNKÜ BU BİR
TEHDİTTİR!!!

**PEKİİ EN VERİMLİ TOPRAKLARIN
YANARDAĞ ETEKLERİNDE
OLDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
ÇÜNKÜ VOLKANİK KÜLLER ZENGİN
MİNERAL TAŞIR.**

**BU DURUMDA HER TEHDİT FIRSATI DA
BERABERİNDE GETİRİYOR DEMEK Kİ**



MEVCUT SÜRECİN GETİRDİĞİ TEHDİTLER



- ✓ *Alışkın olduğumuz eğitim sürecinin değişmesi,*
- ✓ *Serbest hareket edememe, okul dışı hazırlık*
- ✓ *kaynaklarına ulaşamama (Dershane, kurs, kütüphane hizmetleri vb.)*
- Hastalanma, ölüm korkusu, bir yakınını*
- ✓ *kaybetme korkusu,*
- Uzaktan eğitim için gerekli araçlardan yoksun*
- ✓ *olma,*
- Uzaktan eğitime erişimde zorluk çekme,*
- ✓ *Uzaktan eğitim sürecinin güdüleyici olmaması*
- ✓ *Süreci kendi başına planlama zorluğu*

MEVCUT SÜRECİN GETİRDİĞİ FIRSATLAR



- ✓ Kendi başına öğrenme becerilerini geliştirmek için fırsat oluşturması,
- ✓ Çoğu öğrencinin bu süreçte güdülenme eksikliği yaşamamasından dolayı, iyi güdülenenlere fırsat doğması,
- ✓ Normal zamanda olmayan kaynak çeşitliliği (Dijital ortamlar için bu dönemde hiçbir dönemde olmadığı kadar kaynak oluşturulmuştur)
- ✓ Bakanlığın sürecin zorluklarını görerek, normal zamanlara göre daha hafif sınavlar düzenlemesi



MOTİVASYONU DÜŞÜREN SEBEPLER

- Hedefin Olmaması
- Bakış Açısı
- Ümitsizliğe düşmek
- Plansızlık
- Öğrenilmiş Çaresizlik,
- Başarısızlık Korkusu
- Kıyaslama Yapmak.



Bu durumda neler yapacağız?

Öncelikle zihnimizdeki olumsuz düşünceleri silmeli veya etkilerini en aza indirmeliyiz.

Ortada bunca şey varken yokmuş gibi davranamayız, zaten hiçbir şey yokmuş gibi davranın demiyoruz, sadece sizi hedeflerinizden uzaklaştırmayacak düzeye indirmeniz yeterlidir.

Bunu yapmak bize gelecekte de benzer durumlarda süreci yönetme becerisi kazandıracaktır.

Bu durumda neler yapacağız?

Sürecin olumlu yanlarını görün, İnanın iyi değerlendirirseniz , normal zamanlarda daha yüksek bir çabayla kazanabileceğiniz bir sınavı ya da alacağınız bir notu , çok daha az bir çabayla alabilirsiniz.



KÜÇÜK KAZANÇLARINIZI KUTLAYIN

- Yaptığınız çalışmalar sonrası hedeflediğiniz çalışmalara ulaştığınız zamanlarda kendinize ödül veriniz. Bu ödüller çok sevdiğiniz ve çalışma sürecinde eksik bıraktığınız şeyler olabilir. Ödüllendirmeleri sık sık değil değişik periyotlarla yapmanız motivasyonunuzu artırmaya daha fazla yararlı olacaktır.





Bu durumda neler yapacağız?

Çalışmak ve görevlerinizi yapmak için bahane bulun, çalışmamak için değil
İlk başladığınızda çok iştahlı olmayacaksınız, ancak devam ederseniz iştah ve isteğinizin arttığını göreceksiniz.



Bu durumda neler yapacağız?

Ders çalışmak yeryüzü şekillerine benzer, inişli çıkışlı zamanlar yaşayabilirsiniz, iştahlı bir sürecin ardından, çalışma iştahınızın olmadığı zamanlar olacaktır.

Bunu bir gerileme veya başa dönme olarak görüp , keyfinizi bozmayın , kişi yavaş da olsa yürüdüğü sürece asla gerilemez veya başladığı yere dönmez, bu tür durumlar geçicidir asla vazgeçmeyin.



Bu durumda neler yapacağız?

Öğrenme araçlarından şikayet etmeyin, inanın isteyen öğrenci mutlaka bilgiye erişebileceği bir düzlem (Platform) bulacaktır. Hem çobanlık yapıp hem de Üniversite sınavında derece yapabilen gençlerimizi medyadan görüyoruz.



ÖĞRENDİKLERİNİZİ SEÇEBİLİRSİNİZ

- **Öğreneceğiniz dersi ve konuyu belirleyebilirsiniz. Kendi belirlediğiniz ders ve seçim motivasyonunuzu artıracak ve çalışma azminizi güçlendirecektir. Hangi gün, hangi saatte, hangi dersleri çalışmaya kendin karar verirsen senin için daha sağlıklı olacaktır. Planın doğrultusunda seçimlerini yapmanı tavsiye ederiz.**



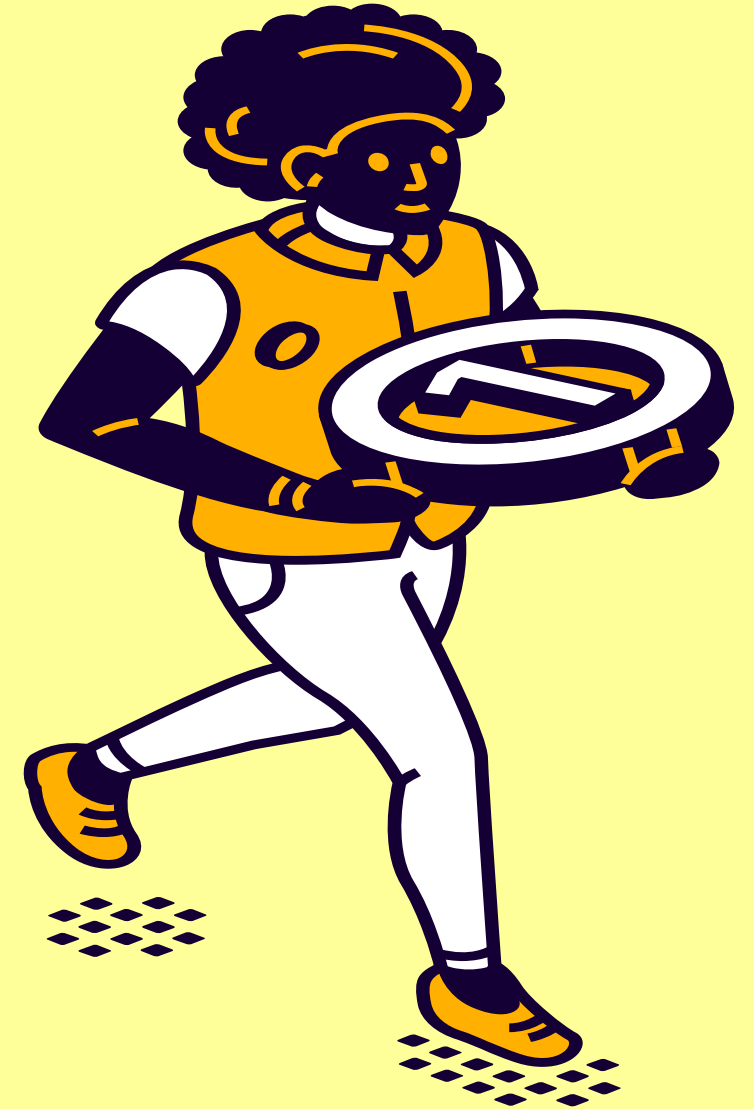
Bu durumda neler yapacağız?

Çalışmalarınızı bir düzene koymalısınız, bunun içinde haftayı planladığınız çok karmaşık olmayan bir çalışma planı yapmalısınız.

Başkalarının planlarını kullanmayın, plan elbise gibidir ve başkasının kendine göre diktiği elbise bize uymaz, dolayısıyla kendi planımızı kendimize göre yapmalıyız

HEDEFLER KOYUN VE UFAK HEDEFLERE AYIRIN:

- Her bireyin çalışmaya başlamadan önce hedefler koymanız motivasyon açısından önemlidir. Hedeflerinizi oluşturduktan sonra, küçük hedeflere bölerek;
 - GÜNLÜK,
 - HAFTALIK,
 - YILLIK,
 - 10 YILLIK
- şekilde bölün.





Bu durumda neler yapacağız?

Çalışma planınız kesinlikle gerçekçi olmalıdır, çünkü istenenle yapılan her zaman eşleşmeyecektir.

Gönül günde on saat çalışmak isteyebilir ancak bunun gerçekleşmesi çoğu zaman olası değildir.

SONUCUNU KONTROL EDİN

- Yaptığınız çalışmaları, çözdüğünüz testlerin, hedefinize ulaşıp ulaşamadığınızın sonuçlarını muhakkak ama muhakkak kontrol edin. Kontrolleriniz sonrası eksik kaldığınız kısımları tamamlamak için yeniden hedeflerinizi koyun ve sizlerin hedeflerinizden uzaklaştıran engellerinizi aşmak için yeniden çalışmalarınızı yürütün...



ZEYNEP DERE

*Başlamak için mükemmel olmak
zorunda değilsin,
fakat mükemmel olmak için başlamak
zorundasın!*



Bu durumda neler yapacağız?

Çoğu zaman nereden başlayacağımızı bilemeyebiliriz, bunu da gözünüzde büyötmeyin, önemli olan başlamaktır, başladığınız yer değildir.

Herhangi bir dersten veya konudan başlayabilirsiniz, çalıştıkça, eksiklikleriniz ortaya çıktıkça zamanla yola dönen tekerlek gibi eksik konularınızın açığa çıktığını ve çalışma adına olması gereken konuma geldiğinizi göreceksiniz.

ÇALIŞMADA NEDENLERİNİZİ OLUŞTURUN.

- **Ders çalışmanız için değil sadece, hayatınızda ki diğer çalışmalar içinde nedenler oluşturun. İnsanlar nedensiz çalıştıkları zaman, çalışma azimlerini kaybedebilirler. Bu çalışma azimlerini kaybetmemek adına çalışmaya başlamadan önce Neden çalışmalıyım? Sorusunu muhakkak kendisine sormalı ve cevap alarak çalışmaya başlamalıdır.**

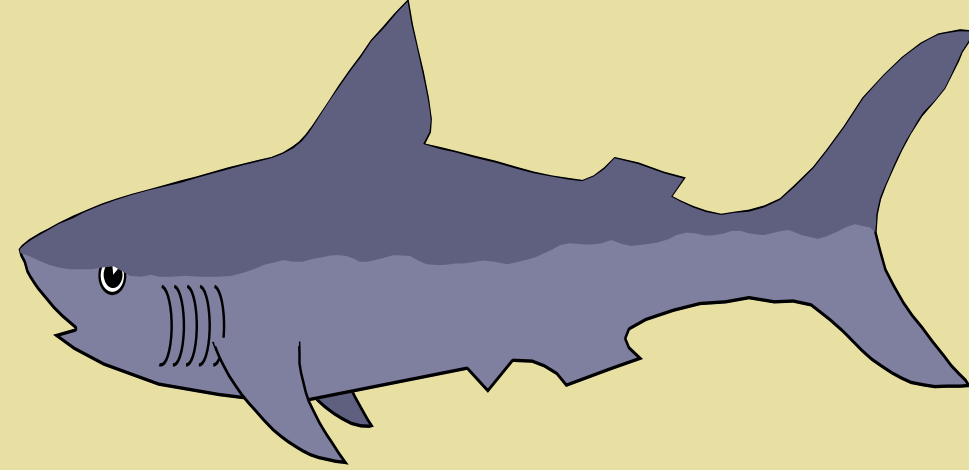
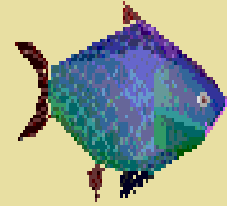




Bu durumda neler yapacağız?

Çalışmıyorsanız ve çalışma arzunuz yoksa , nereden başlayacağınızı bilmenizin size bir faydası olmayacaktır. Araba yürümüyorsa nereye gideceğinizi bilmenizin hiçbir anlamı yoktur.

KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK



Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşıdaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta ZEYNER DEFE günlerce uğraşır. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz. Bu yüzlerce denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırılar. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.

Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.

KISACA

Kendi Kendinizi Motive Etmek İçin;

- Yapacağınız çalışmaları ertelemeyin,*
- Çalışmaya yöneltecek güzel sözler bulun.*
- Kendinize engel olmayın.*
- İnanın.*
- Kendinize zaman ayırın.*
- Merak edin.*

- Dersi ve çalışmayı sevin.*
- Somut hedeflere kilitlenin.*
- Mazeretlere sığınmayın.*
- Moralinizi bozmayın.*
- Başarısız olmaktan korkmayın.*
- Kendinize ödül verin.*
- Okuyun.*
- İsteyin ve azimli olun.*

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- **Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.**
- **KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restoran bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.**
- **Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.**
- **Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.**

DENEMEYE DEVAM ET



“Hayatta ne istediğinize karar verin;
kalkın ve başarıya kadar asla
vazgeçmeyin.” **Bill Porter**

SABIR



ZEYNEP DERE

*MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI
OLAMAZLAR!*



ZEYNEP DERE

“Mesele,
BAŞARI ise,
motivasyon
her şeydir.»

