



# BAŞARI VE MOTİVASYON

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ  
VELİ BÜLTENİ



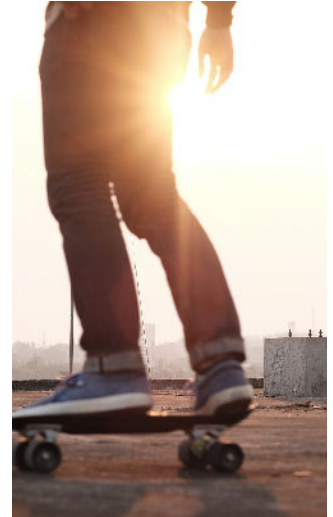
## Başarı ve Motivasyon

“ Kızım ödevin yok mu senin?”, “ Oğlum ne zaman ödevini yapacaksın? ”, “ Oyalanma artık , hadi dersin başına ” ... . Gibi cümleler hemen hemen her ailede tekrarlanabiliyor. Kimi çocuklar ders çalışmayı erteliyor, kimi akıllı telefondan sosyal medyaya bağımlı, kimileri ödevlerini hiç yapmıyor. Bazı aileler , çocuklarına ders çalıştırma ve ödev yaptırma konusunda sıkıntı çekiyor ve bu konuda stres yaşıyorlar. Başarı konusunda, ebeveynlerin beklentisi sadece akademik başarı olabiliyor. Bu hatalı bir yaklaşımdır. Olumlu ahlaki davranış, dürüst ve adil olmak ve sağlıklı iletişim becerilerine sahip olmak da bir başarıdır.

Başarı, belirlenen amaç ve hedeflerin gerçekleştirilmesidir.

Motivasyon ise,harekete geçmemizi sağlayan güçlü istektir.

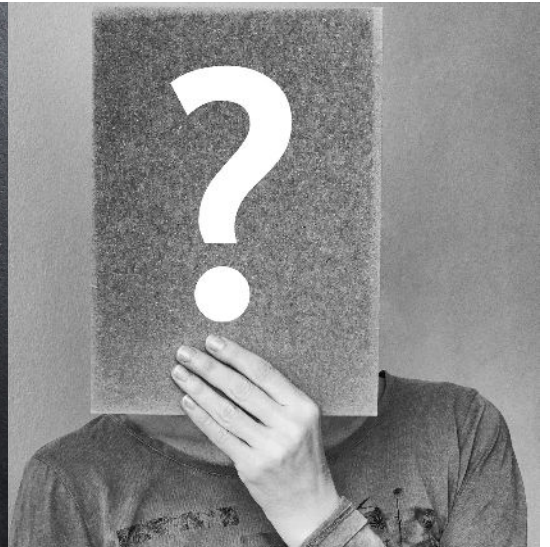
**BİR DEĞİŞİM,  
BİZE GELİŞME  
FIRSATINI  
SAĞLAYACAK  
OLAN BİR  
SONRAKİ  
DEĞİŞİME YOL  
AÇAR.  
VIVIEN BUCHEN**



**Güçlükler  
başarının  
değerini  
artıran  
süslerdir.**

## BAŞARI VE MOTİVASYONU DÜŞÜREN FAKTÖRLER

- \* Olumsuz algılar, yanlış inanışlar , karamsarlık
- \* Ya hep ya hiç tarzı düşünme, mükemmeliyetçilik
- \* Aile içi kavgalar ,huzursuzluklar, iletişim sorunları
- \* Ailede sevgi ,şefkat, ilgi ve güven eksikliği
- \* Sürekli eleştirilme, aşağılanma, karşılaştırılma
- \* Günlük hayatta çözülmemiş problemler
- \* Çocukta ,ciddi fiziksel veya ruhsal sorunların varlığı
- \* Dikkat ve konsantrasyon problemleri
- \* Sağlıklı ve dengeli beslenememe
- \* Ciddi düzeyde uyku problemlerinin olması
- \* Evde ders çalışabileceği ortamın olmaması
- \* Özgüveninin çok zayıf olması
- \* Verimli ders çalışma yöntemlerini bilmemesi
- \* Bir amacının ve hedeflerinin olmaması
- \* Yanlış arkadaş seçimi , arkadaşları ile ilgili sorunlar
- \* Okulda yaşanan uyum sorunları, okulu sevmeme
- \* Zamanın akıllı telefon ,internet ve TV ile geçirilmesi
- \* Ailenin sosyo-ekonomik durumun çok zayıf olması
- \* Çocukta sorumluluk becerisinin zayıf olması
- \* Sağlıklı olmayan, sorunlu kişilik ve benlik gelişimi
- \* Ailenin, eğitime ilgisiz ve duyarsız olması
- \* Öğretmenine karşı olumsuz duygular geliştirmesi
- \* Akran zorbalığına ve şiddete maruz kalması
- \* Zararlı alışkanlıklar ve zararlı madde kullanımı
- \* Kardeş kıskançlığının abartılı boyutta olması
- \* Başarılarının fark edilmemesi



## BAŞARI VE MOTİVASYONU DÜŞÜREN FAKTÖRLER

### Çocuğumuzun Motivasyon Tipine Göre Önlem Almalıyız

Marmara Ünv. Öğretim Üyesi, Doç.Dr.Oktay Aydın'a göre ;

#### İç motivasyonu yüksek çocuklar

- 1- Genelde amaçlarını bilmek isterler.
- 2- Planlı çalışmayı severler .
- 3- İstekli ve sabırlıdırlar .

#### Dış motivasyonu yüksek çocuklar

- 1- Sürekli yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar.
- 2- Sabırsızdırlar, kısa sürede hemen iş bitsin isterler.
- 3- Kısa sürede tamamlanmayan işlerden çok çabuk sıkılırlar ve enerjileri düşer.
- 4- Başladıkları işleri çoğu zaman yarım bırakırlar ve sürekli mazeret üretirler.
- 5- En belirgin özellikleri de ertelemedir. Sorumluluklarını sürekli erteler ve biriktirirler.”



### ANNE BABALARA ÖNERİLERİMİZ

#### Mutlu anları paylaşın

Yaşamın zorunluluklarını değil keyiflerini paylaşın. Gündelik yaşamda anne babalar genellikle çocuklarından yapmaları beklenen bir anlamda yapmak zorunda oldukları şeyleri hatırlatarak iletişim kurmaktadır. Zorunlulukların hatırlatılması özellikle ergenlik döneminde hiç de hoş gitmeyecektir. Ebeveyn olmak sadece yapılması gerekenleri hatırlatmak değil, aynı zamanda kendi yaptığınız işlerdeki mutlu anların da paylaşılmasını gerektirir. Çünkü bir işi sevmenin yolu onu zorunlu olduğu için yapmak değil, sevdiği için yapmaktır. Okul yaşamınızda ve iş yaşamınızda hoşunuza giden şeyleri paylaşmayı deneyin. Bir anlamda sonuca değil, başarı sürecine odaklanmasını sağlamaya çalışın.

#### Televizyondan uzak durun

Akşam eve geldiğinizde ayaklarınızı uzatıp televizyonun karşısına geçmek isteyebilirsiniz. Ancak bu süreyi kısıtlayarak televizyonun kapalı olduğu saatleri uzatmayı deneyin.

#### Merak duygusunu geliştirin

Çocuğunuz size bir soru sorduğunda bilmiyorum diyerek ya da üstünkörü bir yanıt vererek onu geçiştirmeye çalışmayın. Bunun yerine “ilginç bir konu istersen birlikte araştıralım” diyerek bilgisayar ya da kitaplar yardımıyla sorunuza yanıtlar bulmaya çalışın.

## ANNE BABALARA ÖNERİLERİMİZ

### İyi model olun

Çocuklar zaman içinde kendilerine örnek alabilecekleri rol modellere ihtiyaç duyarlar. Bu süreçte kendilerine en yakın kişiler olan anne ve babanın davranışları ilk modeller olarak karşımıza çıkar. Eğitim açısından anne babanın kitap ya da gazete okuması, güncel olaylar ile ilgili düşüncelerini açıklaması, olayların nedenini sorgulamaya çalışan bir merak duygusu içerisinde olması, kırtasiye ya da kitapçılarda gezinebilmesi, okuduğu kitaplardan aldığı zevki çevresiyle paylaşabilmesi çocuğun eğitimi açısından olumlu modeller yaratırlar. Eğitim açısından çocuğunuza sürekli olarak yapması gerekenleri söylemek yerine ona iyi bir model olmak daha değerlidir.

### Sorumluluk kazandırın

Bir çocuk küçük yaşlardan itibaren belirli sorumlulukları almaya hazırdır. Bu sorumluluklar yaşına uygun olarak zaman içerisinde verilmelidir. Öncelikle çocuk ne kadar yemek istediği sorumluluğunu kazanmalıdır. Ardından ne giyeceği kararını verebilme sorumluluğu, odasını kullanma sorumluluğu gibi sorumluluklar verilebilir. Daha sonraları ders çalışma sorumluluğu verilebilir. Bir çocuk ne kadar yemek yemek istediğine kendisi karar veremiyor ve büyükler tarafından yediriliyorsa daha sonra bu çocuğun ders çalışma sorumluluğunu da alması zor olacaktır.

### Özgüven aşılaysın

Özgüven doğumla başlayan bir süreçte sürekli devam ederek gelişerek kazanılır. Çevresi tarafından kendisine güvenilen, yaptığı girişimler desteklenen, davranışları onaylanan kişiler özgüveni yüksek kişiler olarak gözlenirler. Çocuğunuzun özgüvenini yüksek tutmak için onun yapamadıkları ve eksik yönleri yerine yapabildikleri ve başarabildikleri bulunarak vurgulanmalıdır. Unutmayın bebeklikten itibaren anne baba tarafından yapılan yorumlar bir süre sonra çocuğun kendi yorumlarını oluşturmasına rehberlik edecektir.

### Yapılanları görün

Çocuklar yaptıkları bir davranış sonrasında yanındaki anne babasının tavırlarını incelerler. Ve onların olumlu yönde ilgisini çekmek, kendilerini beğendirmek isterler. Ders konusunda da yaptıkları güzel bir davranışı mutlaka görmeye çalışın.

### Birlikte vakit geçirin

Çocuklar gelişim dönemi içerisinde hızlı bir değişim içerisindedirler. Bu değişime bağlı olarak günlük olarak fikirleri değişecek, bir hafta önceki çocuğunuzla aynı durumda olmayacaktır. Zaman sorunları nedeniyle çocuğunuzla uzaklaştığınızda bir süre sonra çocuğunuzla daha az tanıdığınızı görmeye başlayabilirsiniz. Ona yakın olmak ve birlikte zaman geçirmek sohbet etmek hem kendisini güvende hissetmesine hem de kendisini tanımasına katkıda bulunacaktır.

