

Rüya görmeniz gereken saatlerde  
rüyalarınız için çalışın

**Agit IŞIK**

### ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışacak  
dersi veya konuyu anlamamaktır.

**BU SORUNU ORTADAN KALDIRMAK İÇİN;**

- ⇒ Çalışılacak olan ders veya konuyu anlaya-  
bileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- ⇒ Hedefinizi parçalara bölün,
- ⇒ Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- ⇒ Grup çalışması yapmayı deneyin

### ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması  
gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

**BU SORUNU ORTADAN KALDIRMAK İÇİN;**

- ⇒ Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- ⇒ Hedef tespiti yapın,
- ⇒ Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çeke- cek  
sorular çıkarın ve bunlara cevap ara- yın,
- ⇒ Dersin veya konunun sevebileceğiniz bö-  
lümelerini düşünün.

### KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN...

BAŞARISIZLIĞI, DOĞRUSUNU ÖĞRENMEK İÇİN  
BİR FIRSAT VE TECRÜBE ŞEKLİNDE DEĞERLENDİRİN

Uçamıyorsan, koş; koşamı-  
yorsan, yürü. Eğer yürüyemiyor-  
san, sürün; ama hareket etmeye  
devam et. Geleceğe ilerlemeyi sür-  
dür.

Martin Lutherking

TURHAN POLAT ORTAOKULU  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

## MOTİVASYON NEDİR?

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur. İşte bu itici güce "MOTİVASYON" adı verilir

### MOTİVASYONU BOZAN İÇ ETKENLER

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

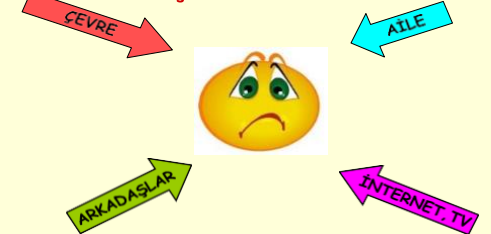
ENDİŞEYE KAPILMAK

KENDİNE GÜVENME

BAŞARACAĞINA İNANMAMA

UMUTSUZLUĞ KAPILMA

### DIŞ ETKENLER



## BAŞKA ŞEYLER YAPMA İSTEĞİ

Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

### Bu sorunu ortadan kaldırmak için:

- ⇒ Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün,
- ⇒ Sorumluluğu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.

- İmkan
- Yapamam
- Eğer
- Keşke
- Sonra
- Belki
- Zamanım yok
- Olmaz
- Anlamam
- Bilmem
- Kesinlikle
- Yapabilirim
- Zamanım var
- Biliyorum
- Bir yolu vardır
- Anlarım
- İyi ki
- Şimdi
- Derhal



## MOTİVASYONUMU NASIL ARTTIRABİLİRİM?

### ERTELEMİYİN!

Mazeretlere sığınmaktan vazgeçin. içinde bulunduğunuz durumda en iyisini yapmanın yollarını arayın çalışmayan başlayabilecek gücü kendinizde hissedeceksiniz...

### İNANIN!

- ⇒ İnançlarımızdan eylemlerimiz doğar.
- ⇒ İnanç, insan davranışını etkileyen en önemli motive edici güçlerdendir.
- ⇒ Başarabileceğinize ve hedefe ulaşabileceğinize inanın. İnsan inandığını gerçekleştirebilir.

### KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN!

- ⇒ Sevdiğiniz şeyleri yapmak için çalışma planınızda kendinize zaman ayırın.
- ⇒ Sizi memnun edecek şeyler bulun.
- ⇒ Hayatı sevin. Yaşamayı sevin.
- ⇒ Her şeyde bir güzellik arayın.
- ⇒ Etrafınızda olumlu düşünen arkadaşlarınız olsun.

## MERAK EDİN

- Çalış derslerin duyduğunuz merakınızı çekecek yerlerini araştırın.
- Merak, öğrenmek için harekete geçirir.

## SOMUT HEDEFLER BELİRLEYİN!!

Ne olmak istediğinizi genel olarak değil de net bir ifadeyle yazın ve Görebileceğiniz yerlere asın.

## KORKMAYIN!

- Başarısızlık bir sonuçtur. Bu sonuç, davranışlardan kaynaklanır. Eğer davranışlar değiştirilirse sonuç da değişir.
- Yoksa başarısızlık sizin kaderiniz değildir.
- Öyleyse başarısızlıktan korkmayın.
- Başarısızlığı daha iyisini yapmak için başlangıç olarak görün, bitiş olarak değil.



