



**Motivasyon** bizi harekete geçiren güçtür.

Günlük hayatımızda yaptığımız  
eylemlerin tamamı için motive olmaya  
ihtiyaç duyarız.



**Motivasyon (güdülenme)** belirli şeylere karşı duyulan ihtiyaç ile başlar. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında onu karşılama isteği belirir. Birey böylelikle itici bir güçle uyarılmaya başlar. Sonra çeşitli biçim ve yönde davranışlara geçer. Motivasyon; dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olarak ikiye ayrılır.



**İçsel motivasyon**, bireyin kendi isteği ile hareket edip çalışmasıdır. Bir şeyi kendimiz istediğimiz için öğrenirsek, daha etkili çalışır, daha tutarlı olur, daha iyi öğrenir ve başarmak için farklı yollar deneriz.

**Dışsal motivasyon**, bir görevin ya da etkinliğin tamamlanması için sağlanan ödüllerle oluşturulan motivasyondur.

## İçsel Motivasyon Nasıl Oluşur?

- Çocuklar bir görevi, bir işi tamamladıklarını, başardıklarını fark ettiklerinde hissettikleri yeterlilik duygusu, onları daha zor şeyleri denemeleri için motive eder. Tamamlamış ve başarmış olmak ile birlikte gelen “yetkin hissetme” hali gerçekten çok güçlüdür ve içsel motivasyonu destekler.
- Yetkin hissetme hali, içsel motivasyonu destekleyen anlamlı bir ödül gibidir. Geliştikçe aslında yetkinliğimiz de artar. Bu nedenle gelişmeye yönelik her adım cesaretlendirilmelidir.
- Sonuca değil sürece odaklanmak öğrenme ve gelişmenin en önemli etkenlerinden biridir. Küçük bir kıvılcımı görmek ve onu beslemek ateşi daha da güçlendirir.
- İçsel motivasyonu sürdürmek için gerekli olan; çocukları bir sonraki basamağa geçmelerine yardımcı olacak şekilde desteklemektir.

## **Motivasyon Konusunda Zorluk Yaşayan Çocuklarda En Sık Görülen İnançlar**

- Karşılaştığı sonuçların kendi elinde ve kontrolünde olmadığına inanırlar. Ya şanssız ya da yetersiz olduklarını düşünürler.

«Çok şanssızım hep bilmediğim yerden geliyor.»

- Uzun ve zor görünen görevlerden kaçınır ve başarısız olduklarında çabuk vazgeçerler.
- Çalışmayı ve ödev yapmayı sürekli ihmal eder ve ertelerler. Bir sorun olduğunu reddederler.
- Okulun ve derslerin gereksiz olduğunu savunmaya başlarlar. Çoğunlukla başarısızlığa aldırılmıyor gibi görünseler de kendilerini yetersiz görürler ve üzülürler.

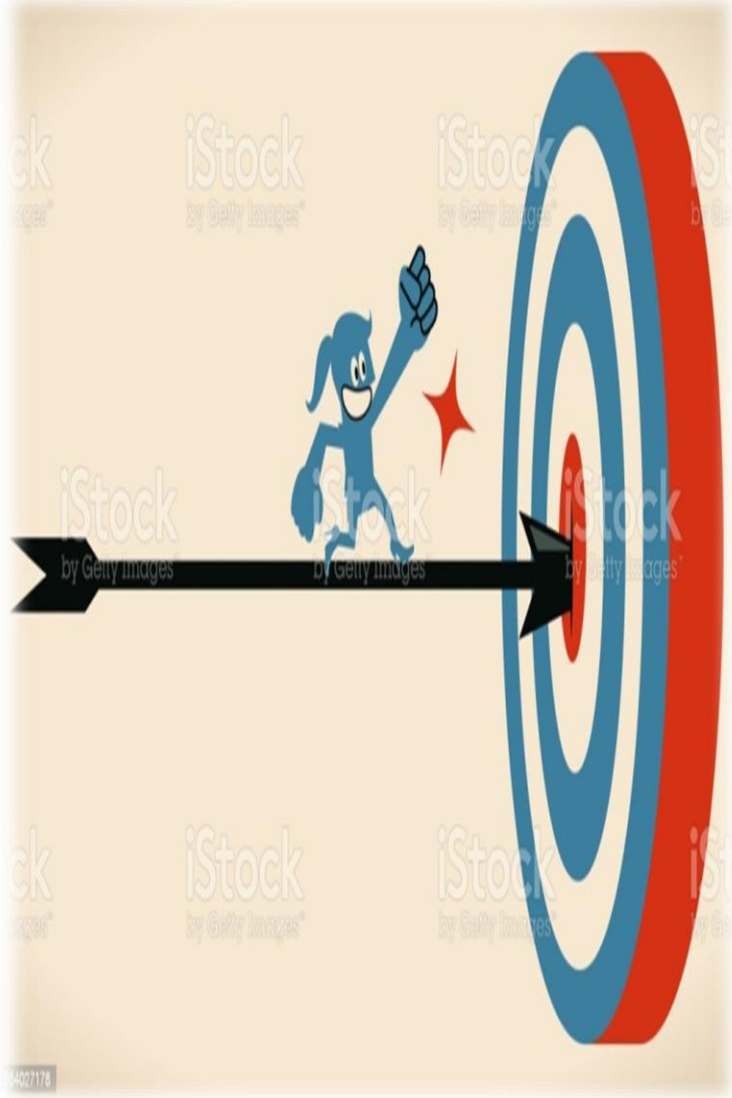
«İstesem de başarılı olamam.»

«Ben yeterince zeki değilim.»

«Çok şanssızım.»

«Matematiği hiçbir zaman yapamam, çalışsam da olmaz.»

«Çaba göstermemin anlamı yok.»



**Hedef**, belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Bazen hedefler ile istekler karıştırılabilir. Ancak, her istek bir hedef değildir.

“Bizim hedefimiz çocuğumuzun iyi bir birey olması”, birçok ebeveynin kurduğu bir cümledir.

Ancak bu bir hedef değil, sadece bir istektir.





**Hedefleri belirlerken** kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak; hedefi bölerek sonuca ulaşmaya çalışmak daha motive edicidir. En baştan ulaşılmaz bir hedef oluşturmak çocuğun sonuca ulaşamadığında hayal kırıklığına uğramasına ve vazgeçmesine yol açabilir. Hedef bölünmemiş olduğunda eyleme geçme konusunda duyulan isteksizlik erteleme davranışıyla sonuçlanabilmektedir.

→ **KARAR VER !!!**

‘En uzun yolculuklar bile küçük bir adımla  
başlar.’





→ **KENDİNİ TANI!!!**

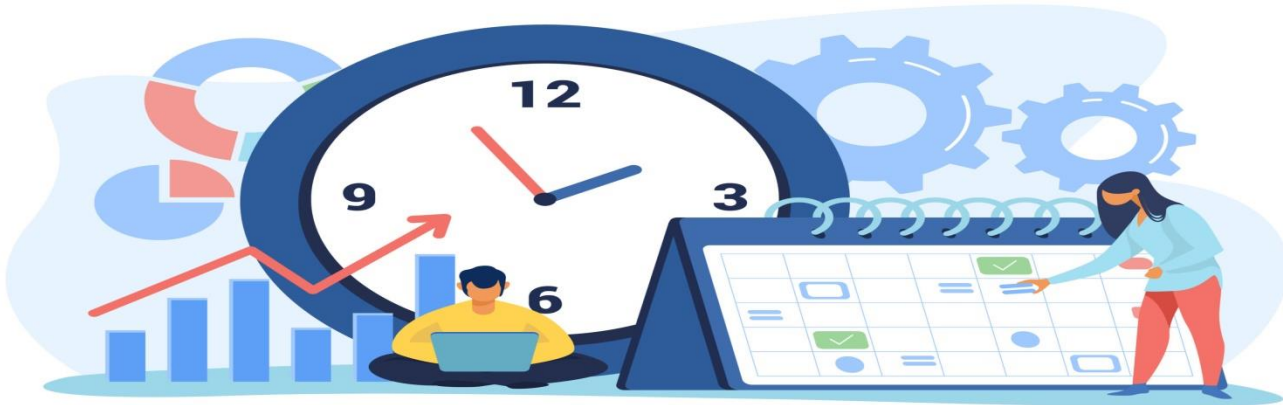
‘Neleri yapabileceğinin ve neleri yapamayacağını farkında ol.’



## → EYLEM PLANI OLUŐTUR!!!

‘Hedef doğrultusunda yapılacakları planla ve programla.

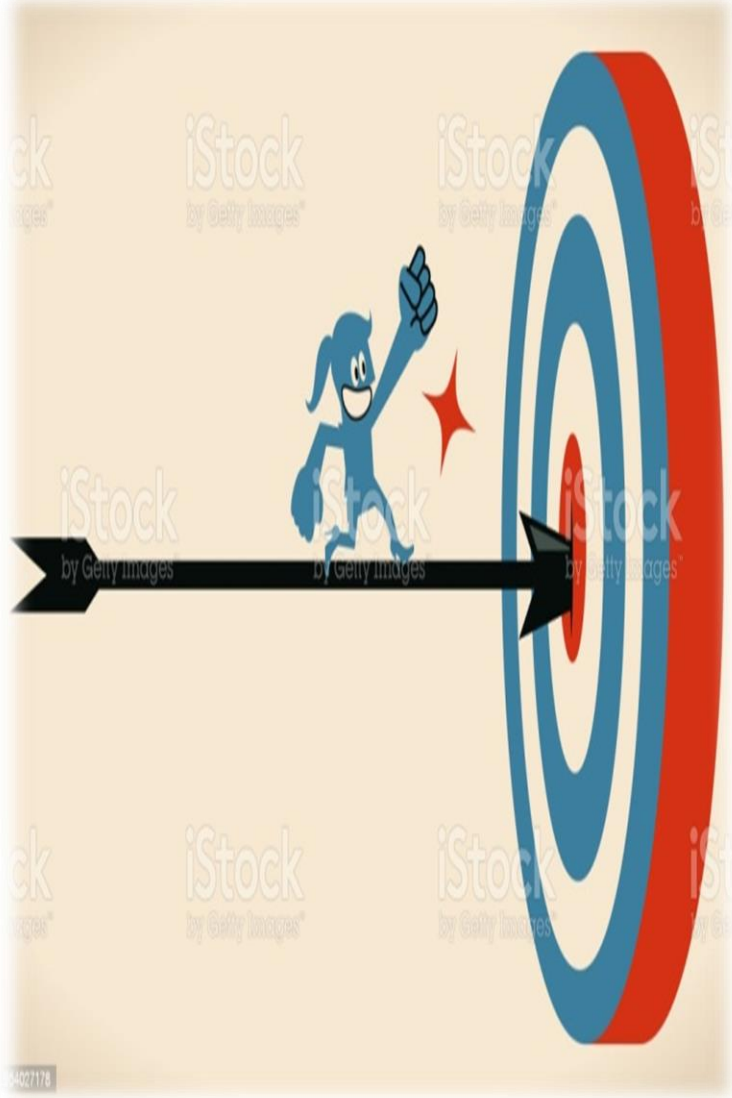
Çünkü plan ve programın yoksa sorumluluk alıp eyleme geçmek için hazır değilsin demektir.’



→ **SORUMLULUKAL!!!**

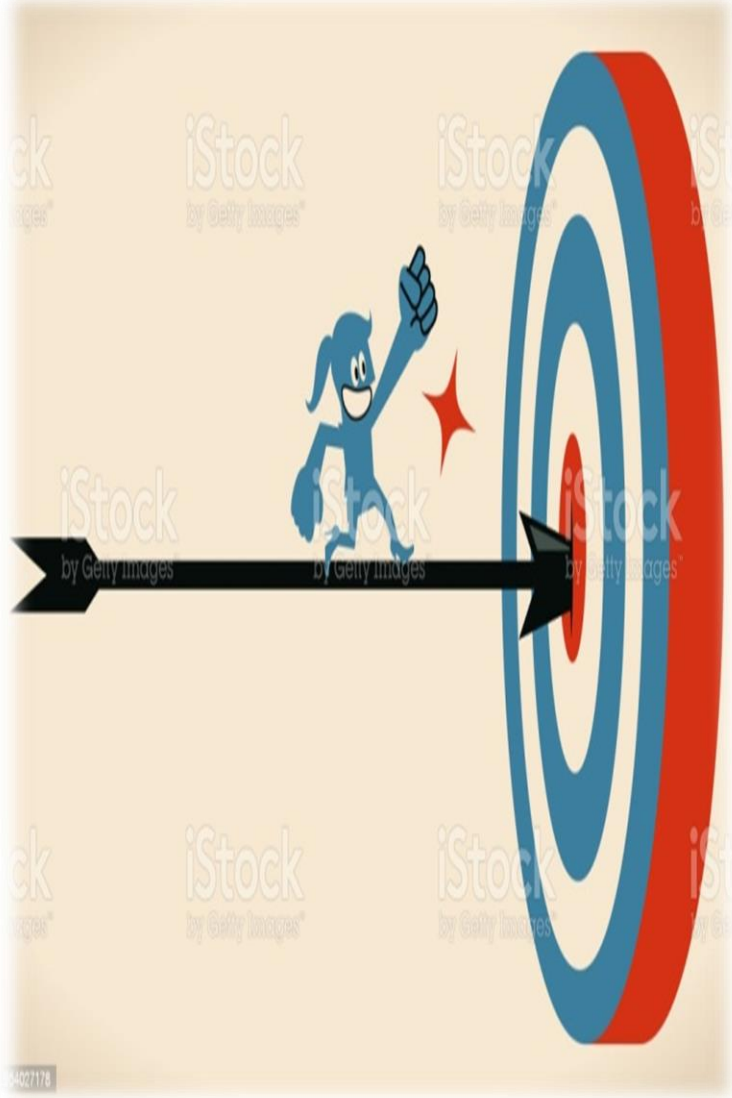
‘Hedefe ulaşılmak için yapılması gerekenlerin farkında ol ve yapılması gerekenler konusunda gerçekçi ve sağlam adımlar at. Bu da **sorumluluk** almakla olur.’





## **Hedef Belirlemek Neden Önemlidir?**

Belirlemiş olduğumuz hedef bizim motivasyonumuzu ve çalışma isteğimizi artırır.



## Bir Hedefin Özellikleri

- Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.
- Net, ölçülebilir, gerçekçi ve zamanı belli olmalıdır.
- Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır (Genel ifadeler hedefe ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır).
- Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.

*En Büyük Başarıları Kazanan İnsanlar,  
Büyük Hedefleri Olan İnsanlardır...*

*K. Atatürk*





*Tesekkürler*