



BAŞARI VE MOTİVASYON

VELİ BÜLTENİ

“Kızım ödevin yok mu senin?”, “Oğlum ne zaman ödevini yapacaksın?”, “Oyalanma artık, hadi dersin başına” gibi cümleler hemen hemen her ailede tekrarlanabiliyor.

Kimi gençler 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, bazı anne babalar sadece akademik başarıyı anlıyor. 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

Başarı ve Motivasyonu 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
- * Gençte 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



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

- ✚ *Çocuğunuzun ruh sağlığının iyi olması desteklenmelidir. Ruh sağlığı bozulan çocuğun motive edilmesi zor olabilir.*
 - ✚ *Çocuğunuzda ciddi anlamda dikkat ve konsantrasyon problemi olup olmadığını kontrol ediniz. Şüphelendiğiniz bir durum varsa bir uzmana başvurunuz.*
- ✚ *Sağlıklı beslenmeli. Özellikle kahvaltı ihmal edilmemelidir. Karbonhidrat ve şeker ağırlıklı beslenme sağlıklı değildir. Özellikle protein ağırlıklı beslenmeli ve çocuklar susuz kalmamalıdır.*
- ✚ *Sağlıklı bir uyku düzeni olmalıdır. Gece geç saatlere kadar film izlemek, akıllı telefon ile yazışmak vb. durumlar uyku sağlığını bozar ve bu durum hafızayı olumsuz etkileyebilir. Araştırmalar sağlıklı uyku uyuyan öğrencilerin uyku düzensizliği yaşayan öğrencilere oranla daha iyi not aldıklarını ortaya koyar. Uykuları yetersiz olan çocukların öğrenme becerileri ve dikkati zayıflar.*
- ✚ *Aile içi iletişim ve huzur da çok önemlidir. Sürekli tartışmaların ve huzursuzlukların olduğu aile ortamı çocuğun ruh sağlığını bozabilir ve öğrenmesini de olumsuz etkiler.*
- ✚ *Bir veli olarak, çocuğunuzun veli toplantıları ve veli seminerlerine düzenli olarak katılmalısınız. Çocuğunuzun eğitim ve davranış açısından durumunu öğrenmek için düzenli aralıklarla okuldan ve öğretmenlerden bilgi almanız, çocuğunuzun dikkatini çeker ve okulda daha olumlu hareket etmesini sağlar.*
- ✚ *Sevgi, şefkat, ilgi ve değer vermek vb. olumlu yaklaşımları eksik etmemeliyiz. Anne baba sevgisi okul başarısında olumlu etki yapar.*
- ✚ *Kendisini duygusal olarak güvende hisseden çocuk çok daha iyi öğrenebiliyor. Ayrıca iyi bir dinleyici olmalıyız. Düşüncelerini rahatça ifade etmesini teşvik etmeliyiz.*
 - ✚ *Olumlu davranışlar sergilediğinde ara sıra alışkanlık yapmayacak şekilde çocuğunuzun ödüllendirebilirsiniz. Ödevini yaptığında övgüyle, güzel cümlelerle, gülümseyerek onları ödüllendirmelisiniz.*
- ✚ *Olumlu yönlerini ön plana çıkararak onu cesaretlendirin ve cesaretlendirici sözler söyleyerek özgüvenlerini geliştirmeye çalışmalıyız.*
- ✚ *Çocuklarımızın verimli ders çalışma teknikleri ve etkin dinleme teknikleri ile ilgili okul rehber öğretmeninden bilgi almalarını sağlayabiliriz.*

Sınav Kaygısını Azaltmada Ebeveynlere Düşen Görevler Nelerdir?

Sınavlar, çocuğunuzun ruhsal ve bedensel sağlığından daha önemli değildir. Bu nedenle sınav öncesi ve sonrası her dönem- de çocuğumuzun yanında olmalıyız. Onu ne kadar sevdiğimizi, değer verdiğimizi ona hissettirmeliyiz. Yaptığımız fedakârlıkları ikide bir hatırlatıp yüzüne vurmamalıyız. Sınava hazırlık döneminde ona, kazanmasından ziyade onun çaba göstermesinin ve elinden geleni yapmasının daha önemli olduğunu vurgulamalıyız. Çocuğunuza, başarıya adım adım ulaşıldığını, bunun ise bir süreç olduğunu hatırlatabilirsiniz. Herkes gibi onun da performansının zaman zaman düşebileceğini unutmamalıyız. Onun yanında aşırı kaygılı bir halde konuşmamalıyız. Sınav ile ilgili tehditkâr ifadeleri kullanarak onu korkutmamalıyız. Bu gibi dönemlerde onu motive edip yüreklendirmeliyiz. İkide bir “ders çalış” demek yerine, “derslerini ihmal edersen ilerde sıkıntı yaşayabilir, sınavlarda zorlanabilirsin.” şeklinde hatırlatma yapabiliriz. Çocuğunuzun ilgi ve yeteneğine uygun meslek seçimi konusunda önerilerde bulunabilirsiniz ama çocuğunuzun istemediği, sevmediği bir mesleği seçmesi için asla ısrarcı olmamalı, bu konuda ona baskı yapmamalıyız. Özellikle bu dönemde mizahı, gülmeyi, şakayı, hep beraber oyun eksik etmemeliyiz. * Çoğunuzun çok iyi gözlemleyin, ruhsal bir sıkıntı yaşıyorsa, aşırı kaygılı ise, uzun süre dikkat ve öğrenme sorunları yaşıyorsa bunların sebebini ve çözümünü bulmaya çalışın. Kaygıyla baş edemediğini görürseniz profesyonel destek almaktan kaçınmayın.

“Tembel ve aptal çocuk yoktur, öğrenme heyecanını kaybetmiş ve potansiyeli keşfedilmeyen çocuk vardır.”

**Şehit Durmuş Delibaşı Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi**