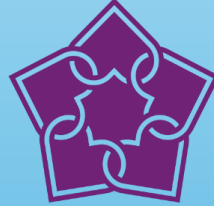


# MOTİVASYON VE ODAKLANMA

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

## VELİ BÜLTENİ



ERDEM

YAZILIM ANADOLU  
LİSESİ

EKİM,2024

## MOTİVASYON NEDİR?

- Motivasyon, harekete geçmemizi sağlayan güçlü istektir.



- Motivasyonun temelinde ihtiyaç vardır, ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin; bir öğrencinin istediği bir okula gitmesi onun ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç öğrenciyi belli bir amaç edinmeye, ardından gerekli davranışları yapmaya itecektir.

"YAPILIRKEN HEYECAN DUYULMAYAN İŞLER BAŞARILAMAZ." Ralph W. Emerson

Motive olmuş birey bir amaç sahibidir. Bu amaca ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en verimli şekilde kullanmaya çalışır. Örneğin; bir öğrencinin "Güzel sanatlar lisesine gitmek istiyorum." demesi bir amaç (hedef) cümlesidir.



Hedefinizin gerçekçi olması, ona nasıl ulaşacağınızı bilmeniz önemlidir. Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler kişinin davranışlarını oluşturur. Örn; istediği okula gitmek için gerekli olan şartları araştırmak, öğrenmek, buna uygun plan yapmak ve plana uygun çalışmak, kendimizi değerlendirebilmek.

## MOTİVASYON KAYNAKLARI

### İÇ MOTİVASYON

Amaç  
Öğrenme isteği  
Merak-İlgi-  
Sevgi

### DIŞ MOTİVASYON

Ödül-Ceza  
Not Aile-  
Öğretmen

## MOTİVASYONUN PARÇALARI

HAREKETE GEÇME

DEVAMLILIK

YOĞUNLUK

## • **Çocuğumuzun Motivasyon Tipine Göre Önlem Almalıyız...**

Marmara Üniversitesi 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.

## **Motivasyon kaybı,**

birçok etkenden meydana gelebilir.

Bunların çoğu psikolojik etkenlerdir. Bu etkenlere;

- ⇒ artan ya da azalan kaygı düzeyi,
- ⇒ kaybetmeye ya da kazanmaya karşı oluşturulan ön yargılar,
- ⇒ mükemmeliyetçilik düşüncesi örnek verilebilir.

Bu durumlar çocuğun başarısını etkilediği için, motivasyon düşüklüğü yaşanabilir.

Her ebeveyn, çocuğunun başarılı olmasını ister. Ama bunu isterken, çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini de göz ardı etmemeniz gerekmektedir



**Odaklanma;** bir iş yapılırken iç ve dış uyarılardan etkilenmeden, zihinsel açıdan belli bir süre dikkatin o işe verilmesidir. Odaklanma sorunu yaşayan kişiler ise dikkatlerini belli bir noktaya uzun süre veremeyebilir. Bu sorun nörolojik ya da psikolojik faktörler nedeniyle ortaya çıkabilir.

## Odaklanmayı Nasıl Artırabiliriz?

- ✓ *Düzenli Uyku: Kaliteli ve yeterli uyku, beyin fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde çalışması için elzemdir. Her gece aynı saatte yatmak ve yeterince uyumak, dikkat süresini artırır.*
- ✓ *Sağlıklı Beslenme: Omega-3 yağ asitleri, vitaminler ve mineraller açısından zengin bir diyet, beyin sağlığını destekler ve odaklanmayı geliştirir. Balık, ceviz, yeşil yapraklı sebzeler gibi besinler tüketmek faydalıdır.*
- ✓ *Fiziksel Egzersiz: Düzenli egzersiz yapmak, beyne giden kan akışını artırarak zihinsel berraklığı ve odaklanmayı sağlar. Günlük yürüyüşler veya hafif egzersizler bile olumlu etkiler yaratabilir.*
- ✓ *Zihinsel Egzersizler: Bulmaca çözmek, satranç oynamak veya yeni bir dil öğrenmek gibi zihinsel aktiviteler, beyin fonksiyonlarını güçlendirir ve dikkati artırır.*
- ✓ *Meditasyon ve Mindfulness: Günlük meditasyon ve mindfulness pratikleri, zihni sakinleştirir ve odaklanmayı artırır. Günde sadece birkaç dakika meditasyon yapmak bile dikkatinizi geliştirebilir.*
- ✓ *Dijital Detoks: Teknolojik cihazlardan belirli aralıklarla uzaklaşmak, zihnin dinlenmesine ve dikkat süresinin toparlanmasına yardımcı olur. Belirli saatlerde telefon ve bilgisayardan uzak durmak faydalıdır.*
- ✓ *Çalışma Ortamını Düzenleme: Çalışma ortamını düzenli ve temiz tutmak, dikkat dağıtıcı unsurları azaltır ve odaklanmayı kolaylaştırır. Gürültüyü en aza indirmek ve dikkat dağıtan öğeleri ortadan kaldırmak önemlidir.*
- ✓ *Düzenli Molalar: Uzun süreli çalışma veya odaklanma gerektiren işlerde düzenli aralar vermek, dikkati taze tutar. 25-30 dakikalık çalışma periyotları sonrasında kısa molalar vermek, verimliliği artırır.*



- “Başkalarından üstün olmamız önemli değildir. Önemli olan çünkü halimizden üstün olmamızdır.” Hint Atasözü

### Odaklanma Probleminin İşaretleri;

- Düşük notlar
- Okulu sevmeme hali
- Derslerde yıkıcı davranışlarda bulunmak
- Bunalmışlık hissi

Bu işaretlerin çocuğunuzda görülmesi, çocuğunuzda bir öğrenme zorluğu olduğunu otomatik olarak kanıtlamaz. Çocuğunuza bu şekilde yaklaşmak yerine, ilk adımda çocuğunuzun okulda neden odaklanma zorluk çektiğini anlamaya çalışmalısınız.

Öncelikle şunu anlamak gerekir, her öğrencinin odaklanma konusunda zor zamanları olur, bu sebeple her zorluk yaşayan çocuk ADHD (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) veya ADD (Dikkat Eksikliği Bozukluğu) değildir.

*Dikkatini toplamakta zorluk çeken çocukların karşılaştığı bazı problemler,*



Pratik  
eksikliği

Dışsal  
uyaranlar

Motivasyon  
eksikliği

Yanlış  
öğrenme

Okul  
anksiyetesi

Öğrenme  
zorluğu

## **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 hissedenden 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.*

### ***İzlemek için tavsiyeler***



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_oOzrxIWG7g](https://www.youtube.com/watch?v=_oOzrxIWG7g)



<https://www.youtube.com/watch?v=l5N-XrrXIOU>



<https://www.youtube.com/watch?v=-2uu72kg-9w>

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