



# Motivasyon



‘Peşlerinden gidecek  
cesaretiniz varsa; bütün  
rüyalar gerçek olabilir.’

Walt Disney



# Motivasyon Nedir?

- Motivasyon bir Şeyi tamamlamak için gereken istektir.
- Her insan yaŐamı boyunca kısa vadeli veya uzun vadeli hedeflerini gerçekleŐtirebilmek için motivasyona ihtiyaç duyar.
- Ődevlerini tamamlamak, odanı temizlemek, spora devam etmek ve hatta sabahları duŐ almak için bile motivasyona ihtiyacın vardır.
- Yüksek motivasyona sahip olmak harikadır; ancak zaman zaman motivasyonun düŐmesi zaman zaman da yükselmesi oldukça yaygındır.



# Motivasyon Neden Bu Kadar Önemli?

- Motivasyon ihtiyacımız olan şeyi yapabilmemizi sağlar.
- Yüksek motivasyona sahip olduğunda, yapman gereken işi vakit kaybetmeden ve işlevsel bir şekilde tamamlayabilirsin.
- Eğer motivasyonun düşükse bir işi tamamlaman normalden fazla vaktini alacak ve o işi yapmak ekstra zor gelecektir.



# Düşük Motivasyon

- Eğer "iyi günün"de değilsen; hasta, yorgun ya da kötü bir modda hissediyorsan motivasyon düşüklüğü yaşayabilirsin.
- Bunların hepsi normal ve her insanın zaman zaman yaşayabileceği şeylerdir.
- Yine de; tamamlaman gereken bir ödev, hazırlanman gereken bir sınav olduğunda motivasyon düşüklüğü bir problem olarak ortaya çıkabilir.





Düşük motivasyonun olumsuz sonuçları olabilir. Aşağıdaki örneklere bak ve ne gibi olumsuz sonuçlar olabileceğini kutucuklara yaz.

1. Ayşe neredeyse her gün hiç motivasyonu olmadan ödevlerinin başına geçiyor. Tüm dönem boyunca sadece iki ödevini tamamlayabildi.

2. Murat okula gitmekten hiç hoşlanmıyor. Okul vakti geldiğinde oyalanıyor. Bu nedenle iki haftada dört kez okula geç kaldı.

3. Ahmet'in yarına yetiştirmesi gereken bir grup ödevi var. Saat akşam 11.00 olmasına rağmen henüz başlamadı.

4. Sevda, sadece biri onu kontrol ediyorsa ders çalışabiliyor. Tek başına zorlandığı için ders çalışmayı bırakıp komik videolar izliyor.

## MOTİVASYONU ETKİLEYEN İÇ ETMENLER

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

ENDİŞEYE KAPILMAK

KENDİNE GÜVENMEME

BAŞARACAĞINA İNANMAMA

UMUTSUZLUPA KAPILMA

MOTİVASYONU ETKİLEYEN  
DIŞ ETKENLER

AİLE

ÇEVRE

ARKADAŞLAR

İNTERNET



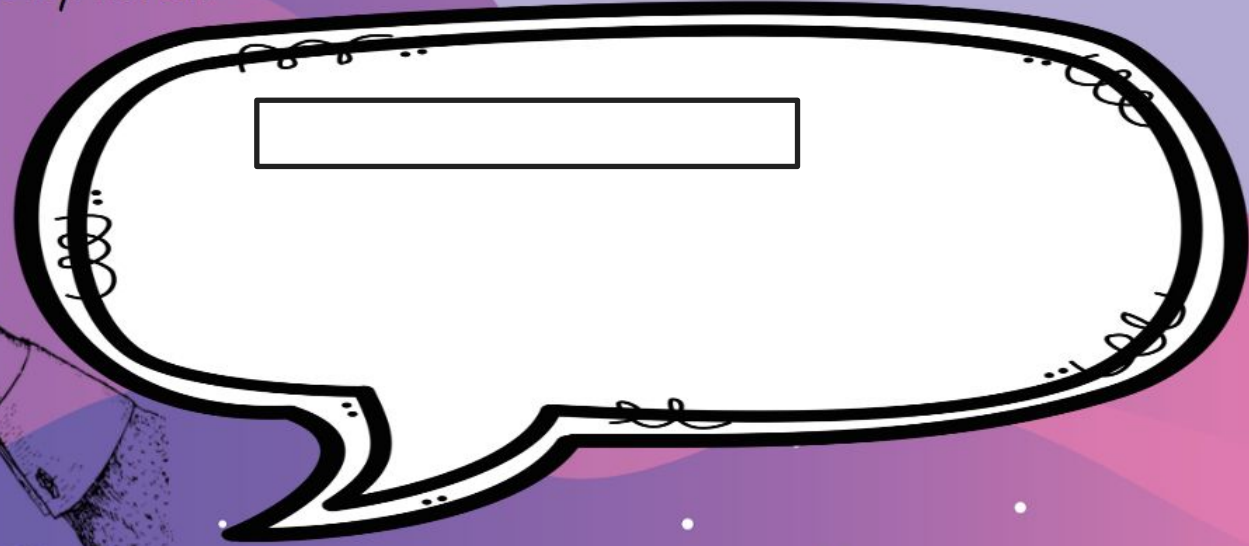
# Motivasyon Stratejileri 8 ÖNERİ



# 1. Hedefe Yönelik Çalış

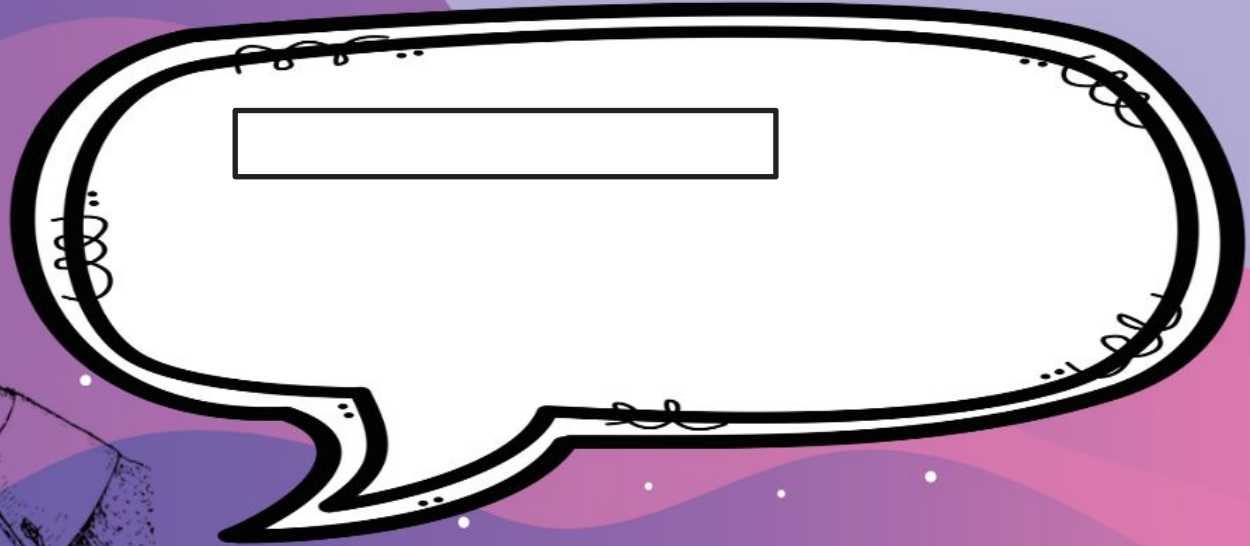
• Yakın zamanlı ve uzak zamanlı hedeflerin neler? Plan yapma ve zamanı iyi yönetmek için hedeflerin olabildiğince net olmalı.

• Şimdi hayal et, istersen gözlerini kapat, bundan beş yıl sonra, on yıl sonra, yirmi yıl sonra kendini nerede görüyorsun? Yanında kimler var, ne yapmaktan keyif alıyorsun, ne iş yapıyorsun?Aklına gelen her detayı not et.

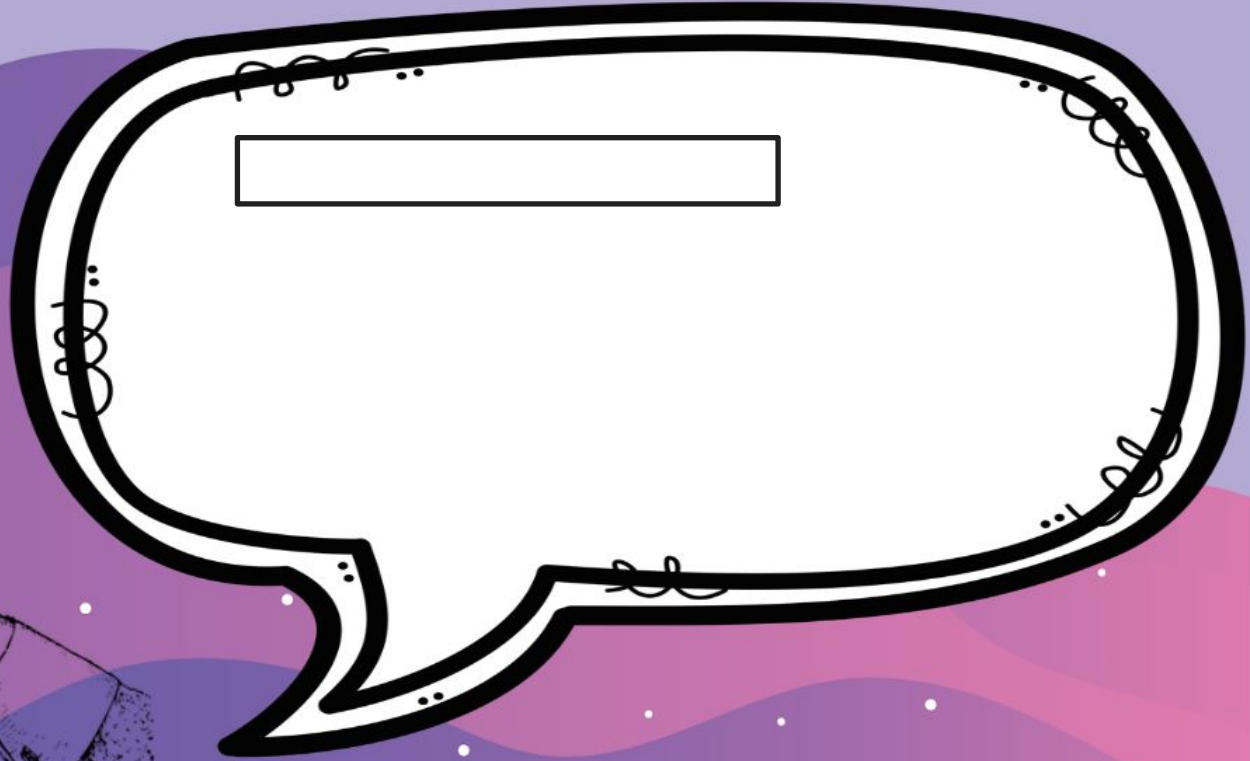


Önceki sayfada yazdıkların senin uzak zamanlı hedeflerindi..  
Uzak zamanlı hedeflerine ulaşabilmen için şimdiden bir şeyler yapman önemli. Uzak  
vadeli hedeflerine ulaşabilmek için neler yapabileceğini düşün.

Bunlar senin ara hedeflerin. Orta vadeli hedeflerin de diyebiliriz.



PEKİ YA KISA VADELİ HEDEFLER? UZAK HEDEFLERE ULAŞMAK İÇİN BUGÜN NE YAPABİLİRSİN?



## 2. Ruh Halini Dengelemek

Düşük motivasyon nedeniyle zaman zaman olumsuz düşüncelerin artabilir. Böyle anlarda karamsar olmadan hedeflerine ulaşabilmen için ruh halini dengelemen oldukça önemli. Çeşitli farkındalık egzersizleri ruh halini dengelemede sana yardımcı olabilir.



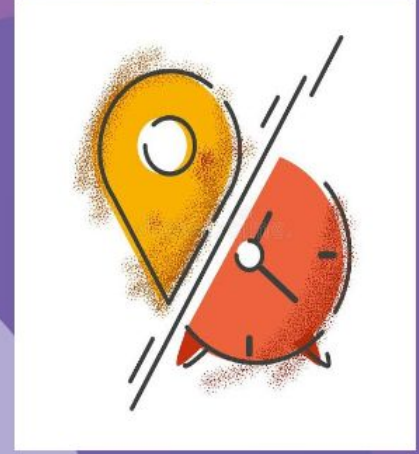
ÖZŞEFKAT



GÜVENLİ YER HAYALI



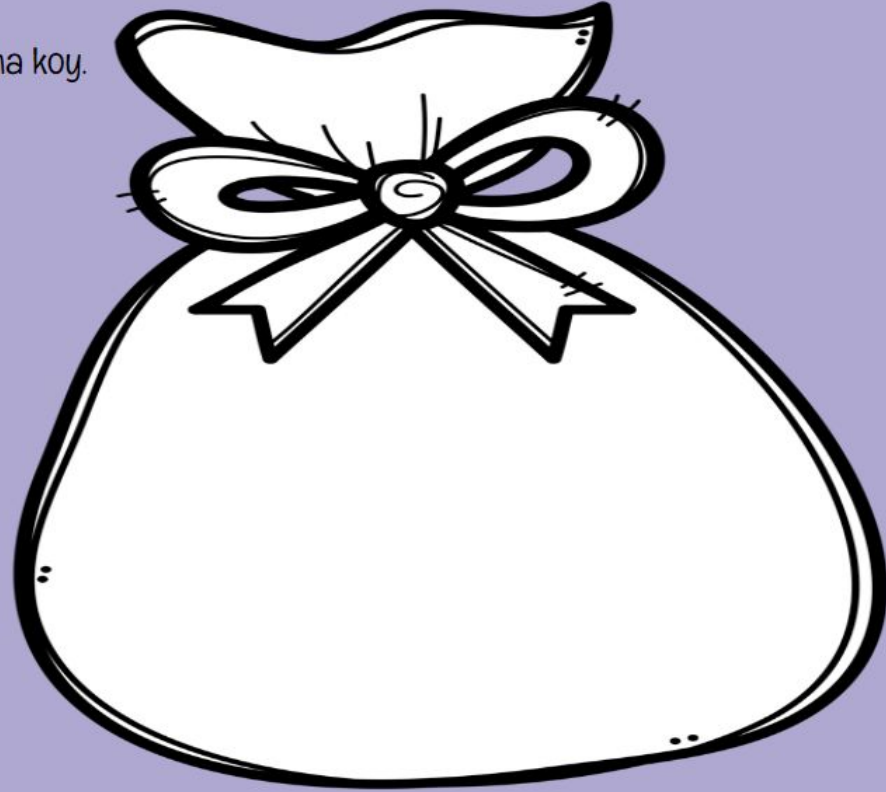
NEFES EGZERSİZLERİ  
KELEBEK KUCAKLAMASI



ŞİMDİ ve BURADA

**ÖZŞEFKAT**, bu beceri kendine hata yapmak için izin verebilmeni sağlar.  
Hata yapabilmek ise yeni öğrenmeler için olmazsa olmazdır.

Kendine söyleyebileceğin tatlı sözler bul ve bunları şeker torbasına koy.



# GÜVENLİ YER EGZERSİZİ/KELEBEK KUCAKLAMASI

Kendini daha önce mutlu ve güvende hissettiğin bir yer düşün. Bu yer gerçek bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan orayı düşündüğünde zihnini ve bedenini rahat hissediyor olman.

Bu yeri bulduğunda gözünün önünde canlandır. Neler görüyorsun? Güvenli yerindeki seslere odaklan neler duyuyorsun? Bu yerde hangi renkler var? Hava nasıl? Bedeninde nasıl bir duyum hissediyorsun? Nasıl kokular alıyorsun?

Tüm bunları düşünerek bedenindeki rahatlığa odaklan. Şimdi bir elini sağ omzuna diğer elini sol omzuna koy ve kendine sarıl. Buna **kelebek kucaklaması** diyoruz. **Güvenli yerini** düşünürken önce bir omzuna sonra diğerine yavaşça dokun, tıp tıp yapmaya devam et. (yarım dakika)

Bu yere bir isim vermek istesen ne olurdu? Şimdi bu ismi ve güvenli yerini düşünerek tıp tıp yap. (yarım dakika)

Şimdi kendini nasıl hissediyorsun. Bu kutucuğa yaz.

Her gün bu alıştırmayı yaparak zihnini ve bedenini rahatlatmayı öğrenebilirsin.



**NEFES EGZERSİZLERİ**, zaman zaman karamsarlığa kapıldığında bedenini ve zihnini rahatlatmak için kullanabileceğin becerilerdir.



Papatya kokları gibi derin bir nefes al  
4 saniyede nefesini al



Karahindiba üfler gibi nefesini ver  
8 saniyede nefesini ver.



**ŞİMDİ ve BURADA,** dikkatini şuana, içinde olduğun zamana verdiğinde farkındalığın ve dikkatin gelişir. Böylece motivasyon için gereken dürtüyü kendi içinde bulabilirsin. Dikkatin dağıldığında aşağıdaki örnek egzersizleri deneyebilirsin.



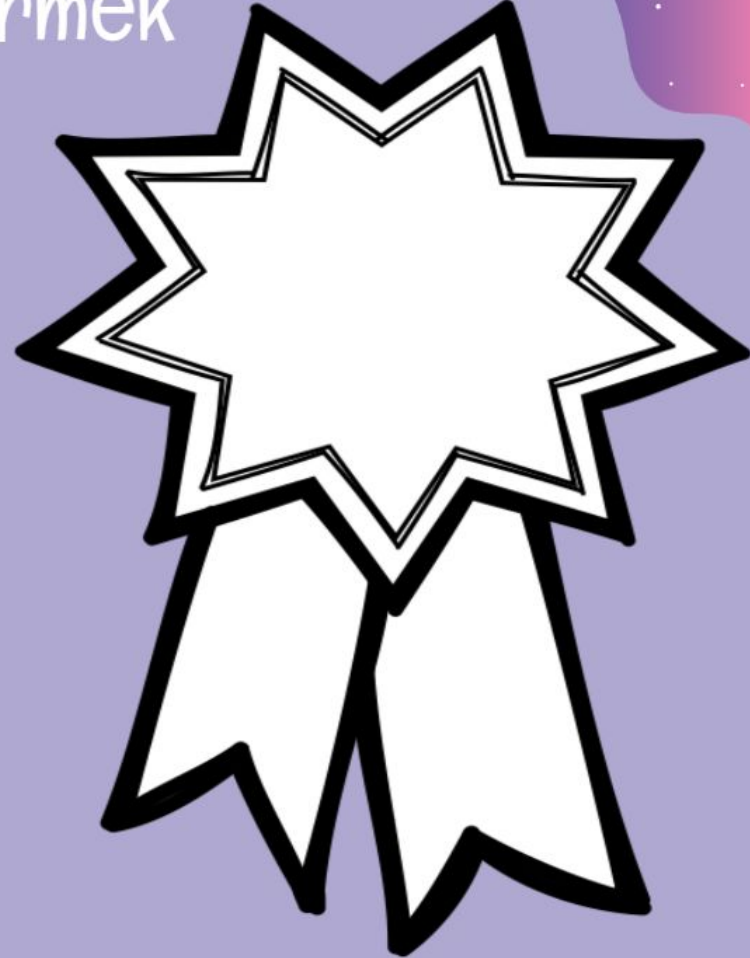
Gözlerini kapat ve 5 dk süreyle kulağına gelen sesleri işit. Bu sesleri duy, onlara isim verdiğini fark edersen, “şimdi bir kedi miyavladı”, “şimdi rüzgar uğultusu var”, “şimdi kalem sesi geliyor” gibi sadece gelen seslere odaklanmaya devam et, bırak bu sesler kulağından akıp gitsin.



Ayaklarının yere bastığı noktayı hisset. İstersen bunun için yere birkaç kez sertçe vur veya zıpla. Şimdi, seni taşıyan sandalyene odaklayan, onu taşıyan odaya, odayı taşıyan şehre, şehri taşıyan dünyaya. Tüm dünya ayağının yere bastığı noktadan itibaren seni taşıyor. Bunu hisset. Bu farkındalıkla 5 dk kal.

### 3. Kendini Ödüllendirmek

Kendine verebileceğin ödülleri madalyanın içine yaz. İhtiyaç duyduğunda kendine bu ödüllerden verebilirsin. Ufak başarıları bile kendin övgüye değer bulduğunda motivasyonunu daha büyük başarılar için artırabilirsin.



# KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

sevdiğiniz hobi ve aktivitelere zaman ayırarak  
rahatlamaya çalışın.

# KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN

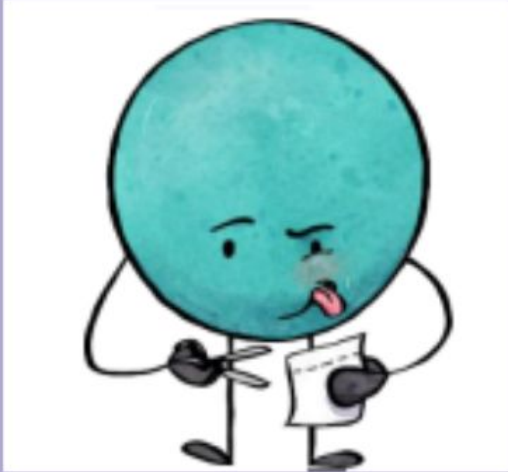
her yanlış doğruyu öğrenmek için fırsattır.

## 4. Başlamak İçin Adım At

Nereden başlayacağını bilmek bazen zordur.

Sana bir soru: Aşağıdaki çizgiyi nasıl kısaltabilirsin?

Cevabını kutucuğa yaz.



## 4. Başlamak İçin Adım At

Soru: Aşağıdaki çizgiyi nasıl kısaltabilirsin?

Cevap: Yanına daha uzun bir çizgi çekerek.

*Eğer, amacın başkalarının çizgisini kesmek, silmek, kırmak vb olursa başlamak için doğru yerde ve motivasyonda değilsin demektir.*

*Eğer kendi izgini byltmeyi hedeflersen işe kendinden başlaman gerektiğini bilirsin. Burası doğru yerdir. Son performanslarına bakabilir ve bunları geliştirmeye odaklanabilirsin.*



## 5. Hatırlatıcı Kullan

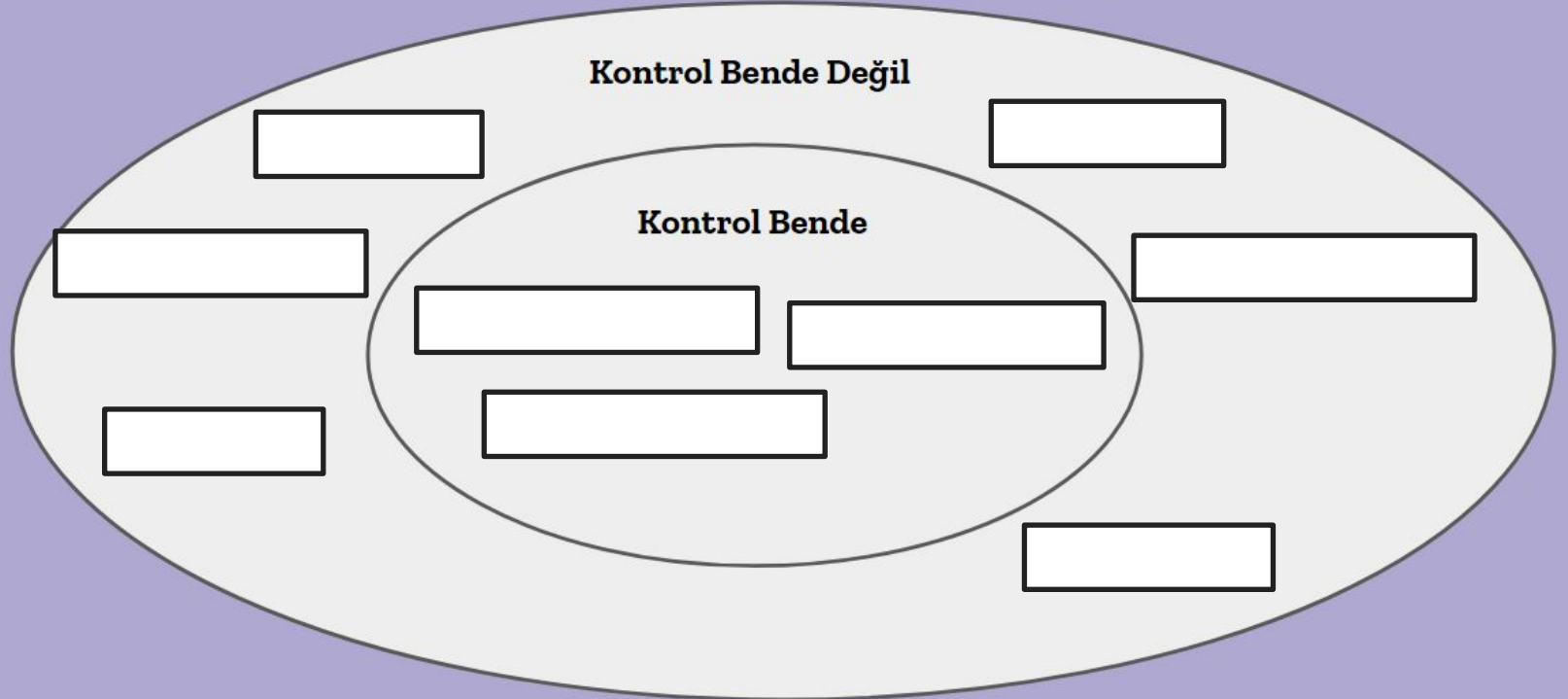
Bazı kişiler, hatırlatıcı kullanarak kendi motivasyonlarını artırabilir. Horoz sesine ayarlanmış bir zil sesi sana "haydi derse başla" diyebilir ya da aynaya yapıştırdığın "bugün fen bilgisinden 200 soruluk maraton test çözeceğim" notu seni zinde tutabilir.

Hatırlatıcı olarak dijital saatleri ayarlamak veya kendine küçük notlar yazmayı seçmek veya başka bir seçenek bulmak ise tamamen sana kalmış.



## 6. Başarısızlığın seni yoldan çıkarmasına izin verme

- Sana engel olabilecek şeyleri düşün. Bunlar senin kontrolünde olan şeyler mi yoksa değil mi buna karar ver ve kontrol halkasına aklına gelenleri ekle.

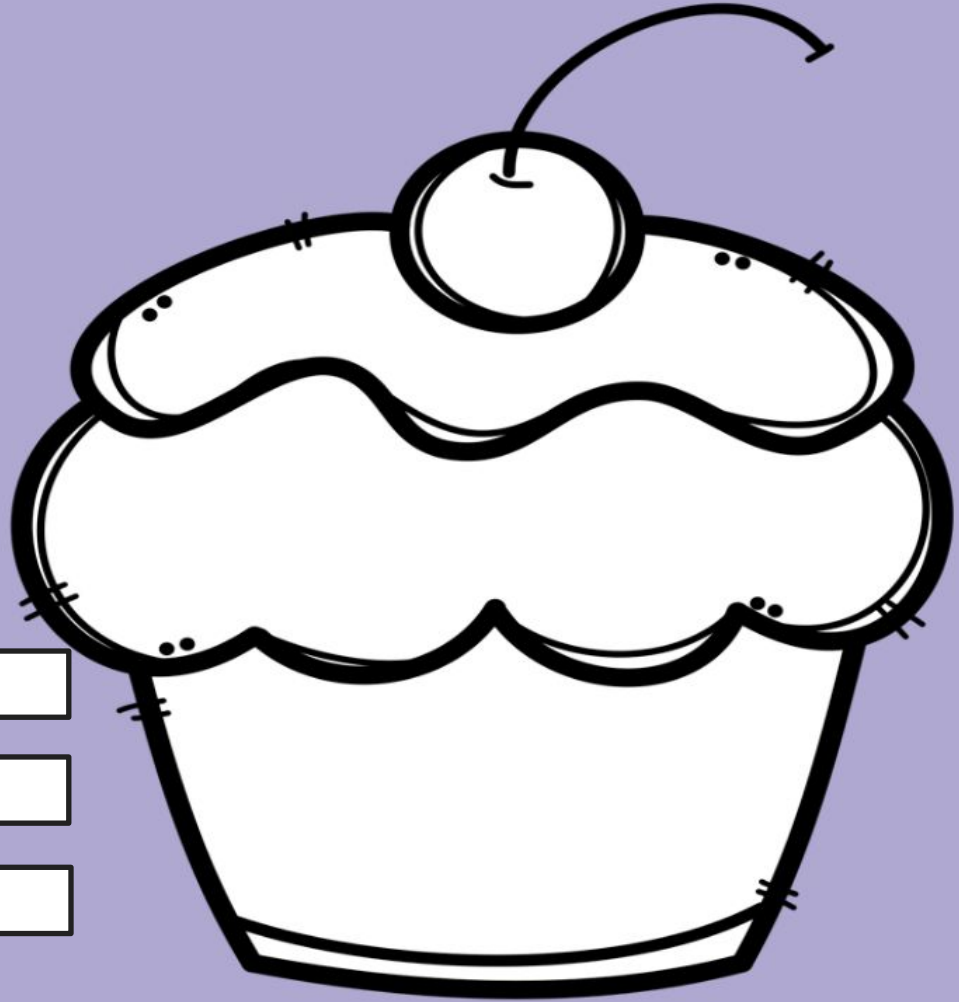


# 7. Olumlu Düşün

Aklına tatlı düşünceler getir.

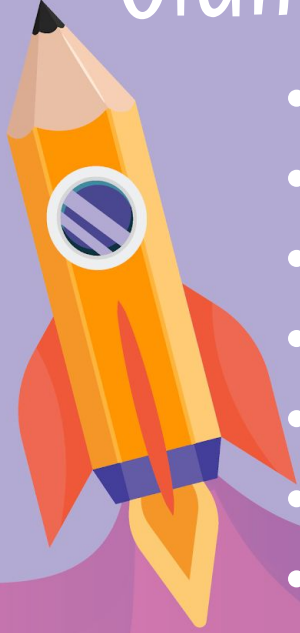
Bu tatlı olumlu cümleleri kekin  
içine yerleştir.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>





# Olumsuz ifadeler



- Yapamam
- İmkansız
- Eğer
- Keşke
- Sonra
- Belki
- Zamanım yok
- Olmaz
- Anlamam
- Bilmem

# Olumlu ifadeler

- İnaniyorum
- Kesinlikle
- Yapabilirim
- Zamanım var
- Biliyorum
- Bir yolu vardır
- Anlarım
- İyi ki
- Şimdi
- Derhal

## 8. Başarının Tadını ıkar

Kendin için duvar yazıları oluştur. Seni motive edebilecek sözleri aşağıdaki duvarın içerisine istediğin renklerde ve stillerde yazabilirsin.



# Günlük Hedef Çizelgem (Örnek)

Tarih /Saat	Kısa Hedef	Gevşeme Egzersizi	Günün Mottosu
01.05.2020- 09:00	Matematik üslü sayılar 45-70 arası soru çöz	10:00 ara verdim Nefes egzersizi yaptım	Başarı bana hiç olmadığı kadar yakın
01.05.2020 10:30	Türkçe paragraf 60-90 arası soru çöz	12:00 ara verdim ayaklarımı yere bastırıp sonra olduğum yerde zıpladım	Başarı bana hiç olmadığı kadar yakın

# Günlük Hedef Çizelgem

(Kendi Çizelgeni Günlük Olarak Oluşturabilirsin)

Tarih /Saat	Kısa Hedef	Gevşeme Egzersizi	Günün Mottosu

# SINAV KAYGISI



Sınav öncesinde öğrenilen  
bilginin, sınav sırasında etkili  
bir biçimde kullanılmasına  
engel olan ve başarının  
düşmesine yol açan yoğun  
kaygıya sınav kaygısı denir.



# RAHATLAMAK İÇİN

- Derin nefes alıp verme uygulaması yapmak stresinizi azaltabilir. Bunun için diyafram kaslarınızı kullanarak 10 defa nefes alıp vermeyi deneyebilirsiniz. (Nefesi, 2 birim zamanda alın, 4 birim zaman tutun, 2 birim zamanda verin). Bunu yaparken ciğerlerinizi bolca havayla doldurun.
- Kendinizi, parmak uçlarınızdan başlayıp başınıza kadar teker teker her bir kısmınızdaki kasları bir sıkıp bir gevşetin.
- Kendinizi gelecekte sınava girerken, sınav sırasında ve sınav çıkışında gözünüzün önüne getirin. Kendinizi, bu hayal içinde görürken moralli, mutlu ve rahatlamış olarak canlandırın. Bunu tüm duyu organlarınızı kullanarak hissedin.

- Kötümser düşünceler aklınıza geldiğinde, farkına varın ve "İPTAL" ediyorum diyerek bunları olumluya çevirin. Görüntü veya ses halinde aklınıza gelen olumsuzluklara seslice "DUR!" deyip dikkatinizi dağıtın, dikkat odağınızı başka bir şeye yöneltin. Dilerseniz 10'a kadar sayarak dikkatinizi yeniden toplayabilirsiniz.
- Olumsuz bir düşünceye karşı çıkın ve bu düşüncenin yanlış olduğunu kendinize gösterin. Kendinize "bu düşüncenin lehindeki ve aleyhindeki kanıtlar nelerdir?" diye sorun. Karşı çıkmada en etkili tekniklerden biri, olumsuz açıklamalarınızdaki çarpıklıkları gösteren kanıtları aramaktır. Çoğu zaman zaten gerçek sizin tarafınızda olacaktır.



# Sınav Anında Dikkat Edilecekler

- Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaştıramazsanız o soruyu bırakıp diğer soruya geçin!
- Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın!
- Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin!
- Cevaplarınızı cevap kağıdına gruplar halinde kodlayın!
- Test cevapları kodlanırken şıklar arasında kaydırma yapılmamalıdır!
- Sınav bitiminde öğrenci çıkmadan önce kağıdını ve bilgileri kontrol etmelidir!







