

**MOTİVASYONUNUZU
ARTTIRMAK İÇİN NELER
YAPABİLİRSİNİZ?**

1-HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN

2-PLANLI DERS ÇALIŞIN

**3-ÇALIŞMALARINI ERTELEMİYİN,
KONULARI BİRİKTİRMİYİN,
HERŞEYİ ZAMANINDA YAPIN**

**4-KENDİNİZE GÜVENİN,
YAPABİLECEĞİNİZE İNANIN**

**5-YANLIŞ YAPMAKTAN KORKMAYIN
DOĞRUSUNU ÖĞRENMEYE ÇALIŞIN**

**6- GÖREV VE SORUMLULUKLARINIZI
YAPTIĞINIZDA KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN**

**7- MAZERET ÜRETMEYİN,
BAHANELERİNİZDEN KURTULUN**

**ASLA
PES ETME**



**8- DENEMekten VAZGEÇMEYİN
ENGELLER KARŞISINDA PES ETMEYİN
MÜCADELEYE DEVAM EDİN, KARARLI OLUN**

**9-KENDİNİZE GÜVENİN,
YAPABİLECEĞİNİZE İNANIN**

**10- DERSLERE KARŞI ÖN YARGILARI-
NIZDAN KURTULUN**



**HÜSEYİN YALÇIN ÇAPAN ANADOLU
LİSESİ**

**2023/2024 ÖĞRENCİ MOTİVASYON
BROŞÜRÜ**

**MOTİVASYON
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ**



HAZIRLAYAN:

**LEYLA EROĞLU ÇELİK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE
REHBER ÖĞRETMENİ**

MOTİVASYON NEDİR?

MOTİVASYON: İnsanı belli bir amaç için harekete geçiren istek, arzu ve güçtür. Severek ,isteyerek yaptığımız çalışmalarda daha çok başarılı oluruz.

“Mesele,
BAŞARI ise,
motivasyon
her şeydir.»



MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

İç
Motivasyon

Amaç

Öğrenme İsteği

Meraklı-Sevgi

Dış
Motivasyon

Ödül-Ceza

Not

Aile-Öğretmen

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.”



MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kıyaslama Yapmak: Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmanız ve ya ailenizin ve öğretmenlerinizin sizi başkalarıyla kıyaslaması motivasyonu azaltacaktır.

Kararsızlık: Yapacağımız işlerle ilgili kararsızlık duymamız motivasyonunuzu düşürür. Örneğin ne zaman ders çalışacağımıza ,ne kadar süre çalışacağımıza karar veremediyse ders çalışma isteğinizi azaltacaktır.

Bakış Açısı: Olumsuz düşünmek motivasyonunuzu azaltır. Örneğin yapamayacağınızı düşünmek, sınavın zor geçeceğini düşünmek içinizdeki güç ve enerjiyi azaltacaktır.

Hedefsizlik: Kendinize uygun ,ulaşılabilir kısa-orta ve uzun vadeli amaçlar belirlememeniz motivasyonunuzu düşürür.

Dersi sevmemek motivasyonunuzu ve başarılarınızı düşürür. Örneğin matematik dersini sevmediğinizde o dersi dinlemek ve çalışmak istemez böylece başarısız olursunuz.

Kendine Güvenmeme:Yapamayacağınızı düşünme ve kendinize inanmamak ders çalışma isteğinizi azaltır.

Plansız Çalışmak: Rastgele ve düzensiz ders çalışmak motivasyonu azaltır.

Başarısızlık Korkusu

Çalışmayı sürekli ertelemek