

23 EYLÜL ORTAOKULU

BAŞARI VE MOTİVASYON

(Veli Bülteni)

Hazırlayan: Okul Rehberlik Servisi

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

Kimi çocuklar ders çalışmayı erteliyor, kimi akıllı telefonda 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
- * Çocukta ,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

* Başarılarının fark edilmemesi, hiç ödüllendirilmemesi

Çocuğumuzun Motivasyon Tipine Göre Önlem Almalıyız...

Marmara Üniv. 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

- 1- Çocuğunuzun görme ve işitme sağlığı iyi olmalı. Sorun varsa gecikmeden tedavi yoluna gidilmeli.
- 2- Çocuğunuzun ruh sağlığı iyi olması desteklenmelidir. Ruh sağlığı bozulan çocuğun motive edilmesi zor olur.
- 3- Çocuğunuzda ciddi anlamda dikkat ve konsantrasyon problem olup olmadığını kontrol edin. Şüphelendiğiniz bir durum varsa bir uzmana inceletin.
- 4- Sağlıklı beslenmeli. Özellikle kahvaltı ihmal edilmemelidir. Karbonhidrat ve şeker ağırlıklı beslenme sağlıklı değildir. Özellikle protein ağırlıklı beslenmelidir. Susuz kalmamalıdır.
- 5- Sağlıklı bir uyku düzeni olmalı. 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 koydu. Uykuları yetersiz olan çocukların öğrenme becerileri ve dikkati zayıflar .
- 6- Aile içi iletişim ve huzur da çok önemli. Sürekli tartışmaların ve huzursuzlukların olduğu aile ortamı çocuğun ruh sağlığını bozabilir ve öğrenmesini de olumsuz etkiler.
- 7- Veli toplantıları ve veli seminerlerine düzenli olarak katılmalıyız. Çocuğunuzun eğitim ve davranış açısından durumunu öğrenmek için düzenli aralıklarla okuldan ve öğretmenlerden bilgi almalıyız, çocuğunuzun dikkatini çeker ve okulda daha olumlu hareket etmesini sağlar.
- 8- Sevgi, şefkat, ilgi ve değer vermek vb. olumlu yaklaşımları eksik etmemeliyiz. Anne baba sevgisi okul başarısında olumlu etki yapar.
- 9- Kendisini duygusal olarak güvende hisseden çocuk çok daha iyi öğrenebiliyor. Ayrıca iyi bir dinleyici olmalıyız. Düşüncelerini rahatça ifade etmesini teşvik etmeliyiz.
- 10- Olumlu davranışlar sergilediğinde ara sıra alışkanlık yapmayacak şekilde çocuğunuzun ödüllendirebilirsiniz. Ödevini yaptığında övgüyle, güzel cümlelerle, gülümseyerek onları ödüllendirmelisiniz.
- 11- Olumlu yönlerini ön plana çıkararak onu cesaretlendirin ve cesaretlendirici sözler söyleyerek özgüvenlerini geliştirmeye çalışmalıyız.
- 12- Ulaşılabilir amaç ve hedefler koymasına yardımcı olmalıyız. Amacı hedefi olmayan bir çocuğun başarılı olabilmesi zordur. Amaç ve hedefler davranışı yönlendirir, motive eder.
- 13- Beraberce haftalık verimli ders çalışma planı yapmalı ve bu plana bağlı kalması için, baskı yapmadan motive edilmeli.

- 14-** Çocuğa neden ödev yapması gerektiğini, faydaları ve ödevi yapmadığında neler kaybedebileceğini hayattan örnekler vererek güzelce anlatmalıyız.
- 15-** Daha önce işlenen konuları unutmaması için arada bir tekrar yapmasının çok faydalı olacağını, böylece öğrendiklerinin akılda kalacağını hatırlatabilirsiniz.
- 16-** Verimli ders çalışma teknikleri ve etkin dinleme teknikleri ile ilgili okul rehber öğretmeninden bilgi almalarını sağlayabiliriz.
- 17-** Sınava hazırlanma ve etkili test çözme becerilerini konusunda da öğretmenlerden ve uzmanlardan bilgi almalı ve çocuğumuza öğretmeliyiz. Ayrıca dikkati ve hafızayı geliştirici eğitsel setler, kitaplar ve materyallerden de yararlanılabilir.
- 18-** Evde kitap okuma saatlerimiz olmalı, beraber kitap okuyarak çocuğumuza bu konuda iyi örnek olabiliriz.
- 19-** Televizyon izleme süresini sınırlamalıyız.
- 20-** Çocuğumuzu, ona iyi örnek olabilecek bir arkadaşı ile birlikte olmasını teşvik etmeliyiz.
- 21-** Aşırı sert ve sürekli suçlayıcı tutum sergilemek çocuğunuzun özgüvenini zedeleyebilir, okuldan, dersten soğutabilir. Asla şiddet uygulamamalıyız. Cesaret kırıcı, bıkkınlık ve isteksizlik yaratacak olumsuz mesajlardan kesinlikle kaçınmalıyız. Cezalar sevilen bir şeyden yoksun bırakma şeklinde nadiren verilebilir.
- 22-** **Kardeşler arasında asla ayırım yapmamalıyız.**
- 23-** Onu, başka çocuklarla asla kıyaslamamalıyız.
- 24-** “Ders çalıştıktan sonra istediğin etkinliği yapabilirsin” diyerek ödevleri bitirmesini teşvik edebiliriz.
- 25-** Çocuğunuzun planlama becerisinin gelişmesi için evde yapması gereken öncelikler hatırlatılmalı ve görebileceği bir yere asılmalıdır.
- 26-** Başarılı kişilerin hayatından başarı öyküleri okuyabilirsiniz. Günlük gazetelerde, kitaplarda, dergilerde çocuğunuza ilham verebilecek, motive edecek ve harekete geçirecek düzinelerce küçük başarı hikayeleri bulabilirsiniz.
- 27-** Ona, başarılı olacağına inandığımızı hissettirmeliyiz.
- 28-** Başarısız olduğunda, yapamadığında, kaygıya kapıldığında, onu öğrenebileceğine inandırıp umut vermeli ve
- 29-** Okulunun nasıl geçtiğini, neler öğrendiğini, başka neler yaptığını sıkmadan uygun bir dille öğrenmeliyiz. Böylece okulu önemseyişimizi göstermiş oluruz.
- 30-** 1 saat ders çalıştıktan sonra 15-20 dk ara verilmesi, dikkatin toplanması açısından faydalı olacaktır.
- 31-** Aşırı beklenti ile çocuğa yaklaşmak, kaygıya ve kendisini yetersiz bulmasına neden olabilir. Beklentileriniz gerçekçi olmalı. Mükemmeliyetçilikten uzak durmalıyız.
- 32-** Müzik çocuğunuzu motive edebilir. Çocuğunuzu motive edecek enstrümantal müzikleri ve şarkıları belirleyebilirsiniz ve onlardan bol bol yararlanarak müziği motivatör olarak kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- 33-** Çocuğunuzu motive eden filmlerin listesini yapıp küçük bir arşiv oluşturabilirsiniz.
- 34-** Karamsar tiplerden uzak durmasını söyleyebilirsiniz.
- 35-** Spor, oyun vb fiziksel aktivitelere de yeterli zaman ayırabilmelidir. Ayrıca ilgi duyduğu sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlere de yönlendirilmelidir.
- 36-** ABD’ de yapılan bir araştırmada; sosyal medyada uzun süre vakit geçiren çocuklar, sosyal medyayı kullanmayan çocuklara oranla sınavlarda daha başarısız oluyor.
- 37-** **Problemleri çözmede zorlanıyorsa, yardımcı olmalıyız.**

Çocuğa Evde Uygun Ders Ortamı Hazırlanmalı

Her anne-baba çocuğunun özelliklerini iyi bilmeli ve ders ortamı hazırlarken de buna göre bir ortam hazırlanmalıdır. Çocuğun kendisine ait sade bir çalışma odasının olması, eğer bu mümkün değilse evin sessiz bir köşesinin ona ayrılması sağlanmalıdır. Çocukların çalışma ortamlarında televizyon, telefon, ışıklı, hareketli dikkat dağıtacak eşyaların olmamasına, odasına fazla girilmemesine dikkat edilmeli, bir süre ders çalışıp bir süre mola vermesi sağlanarak çocuğun verimini artırmaya çalışılmalıdır. Çünkü çok ders çalışmak değil, etkili çalışmak önemlidir. Bazı anne babalar çocuklarından sürekli ders çalışmalarını bekler ve bu konuda çocuklarını sık sık uyarırlar ve baskı yaparlar. Bu da çocuğun tepkisel davranmasına, inatlaşmasına sebep olabilir. Evinizde bir kitaplığınız olsun. Kitaplığınızda çocuğunuzun zihinsel gelişimine ve ahlaki gelişimine katkı sağlayacak pedagojiye uygun kitaplar bulunsun. (Masal, hikaye, roman, değerler eğitimi ile ilgili kıssadan hisse öyküleri vb.)

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 fedâkârlıkları 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.

* Çocuğunuzu 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.”

SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİM...

***UZM.PSİK. DAN. VE REHBER ÖĞRETMEN
A.EZGİ DAMAR TEKELİ***

