

MOTİVASYON ve VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

İZMİT REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

PDR Bölümü

ARALIK 2022

Motivasyon Nedir? Ne sağlar?

- ‘Motivasyon’ İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren istek, arzu, güçtür.

Motivasyon ne sağlar?

- Bir şeyleri yapabilme gücü
- Ders çalışma isteği
- Hoşlanmasak da o işi yapabilme gücü
- Başarıya ulaşma

Motivasyon kaynakları Nelerdir?

➤ İç kaynaklarımız

- Amaç
- Öğrenme isteđi
- Merak
- ilgi
- Sevgi

➤ Dış kaynaklarımız

- Not
- Ödül ceza
- Aile
- Öğretmen
- Takdir görme

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER

- Hedefinizin olması
- Planlı ve verimli çalışmak
- Özgüven
- Çalışma engellerini ortadan kaldırmak

Motivasyonu Artıran Etkenler

Hedef Belirleme

- Kısa dönemli hedefler şu an harekete geçmemizi sağlar, uzun dönemli hedefler harekete geçmenin devamlılığı sağlar.

Kısa dönemli hedefler;

Bugün 50 soru çözeceğim

Bu hafta matematik fen tekrarını bitireceğim

Bu ay eksik konuları tamamlayacağım

Uzun dönemli hedefler;

Fuat Başgil Anadolu lisesinde ve Kocaeli üniversitesi mimarlık bölümünü okuyacağım

15 yıl sonra İzmit merkezde kendi ofisimi açacağım

20 yıl sonra İzmit'te ofisim arabam evim olacak..

Motivasyonu Artıran Etkenler

Planlı ve Verimli Çalışmak

Verimli Çalışma Nedir?

Bir dersi/konuyu **zamanı etkili kullanarak** öğrenmek, o konuda kendini geliştirmek ya da o konuyu tamamlamaktır.

Verimli Çalışma Yöntemleri

- 01 Çalışma ortamı düzenle
- 02 Hedef belirle
- 03 Günlük ya da haftalık plan yap
- 04 Hazırlık Yap
- 05 Günlük ve haftalık tekrar yap

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

1. Çalışma odanın düzenli olması,
2. Duvarlarda afiş, poster vb. olmaması
3. Ders çalışma masasının üzerinde sadece çalışacağın derse ait materyallerin olması,

dikkatini daha rahat toplayıp, derse odaklanmanı arttıracaktır.



HEDEF BELİRLE

Bir şeyi neden yaptığımızı bilmezsek, vazgeçmek için bir çok bahane üretiriz.

Neden ders çalışıyorsun? bu soruyu kendine sor.

Öğlen arası ya da okul çıkışı arkadaşlarınla bir maç yaptığını düşün; susadın ve baya da yoruldu. Sınıftaki çantanda da bir şişe suyun var. Ne yaparsın?

Şimdide bir turnuvarın final maçında olduğunu düşün öndesiniz ve son 10dk kalmış; susadın ve çok yorgunsun. Soyunma odasındaki çantandan su almaya gider misin?



Günlük ya da Haftalık Plan Yap 03

- Plan yapmak, çalışmayı alışkanlık haline dönüştürür.
- Plan yaparken gerçekçi olmalısın, kendi ilerleme göre yol almalısın başkasının ki değil ya da başkasının yaptığı değil.
- Plan hazırlarken örnek plan inceleyerek, kendi yaşantına, kişilik özelliklerine, çalışma alışkanlıklarına göre plan yapmalısın

HAZIRLIK YAP / HAZIR OL

- Okula gitmeden önceki akşam mutlaka bir sonraki gün derste işlenecek konuya göz gezdir.
- Bu asla detaylı bir çalışma değil; başlıklara bak. Anlamlandıramadığın başlığın ne olduğunu kısaca incele...
- Buradaki amacımız, öğretmenimiz derste konuyu anlatırken genel bir fikrimizin olması ve aktif olmak.



MERAKLI MISIN?

Öğrenmenin en iyi arkadaşı «Merak»tır.

Konulara önceden göz gezdirmek beynindeki merak duygusunu harekete geçirir. Böylece beynin o konuya daha dikkatli ve ilgili yaklaşır.

Hiçbir fikrin olmadan, rastgele izlemeye başladığın bir filmi düşün... Bir de afiş ve fragmanını incelediğin, herkesin hakkında konuştuğu bir filmi izlemeye başladığını düşün...

Hangisini izlemeye daha dikkatli başlarsın?



GÜNLÜK VE HAFTALIK TEKRAR YAP

Her gün yaptığınız bir şeyi düşün... Sana bu konuda bir şey sorsam hemen cevaplarsın. Peki neden?

Çünkü sürekli tekrarlıyor ve unutmuyorsun. Öğrenmenin en güçlü adımı **tekrar**dır. Öğrendiklerimizi kalıcı hafızaya atar.



ARAŐTIRMALAR

Uyumadan önce tekrar edilmeyen
bilginin %50'si unutulur.



Bir hafta içinde tekrar edilmeyen
bilgilerin %70'i unutulur.

DOĐRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR

Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım.

Masa başında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın.

Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim.

Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde çalışmalısın.

TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim.

Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyarınları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın.

Molalarda telefonuma bakarım/TV'ye göz atarım/oyunuma bakarım.

Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın.

Motivasyonu Artıran Etkenle Özgüven ve Çalışma Engellerini Ortadan Kaldırmak

- Kendine güvenen, inanan bir insanın üstesinden gelemeyeceği bir iş yoktur. Başarıya giden yolda atılması gereken adımlardan biri de **“ÖZGÜVEN”** dir. Yapabileceklerinin farkında olan, kendine inanan biri çalışmalarının sonucunu elbette alacaktır. Ancak başarı kadar başarısızlık da doğal bir sonuçtur. Başarısızlıkların ardından bahanelere sığınmak, vazgeçmek yerine; başarısızlığın nedenlerini araştırmak, değerlendirmek ve yeniden denemek gerekir. Unutmayın ki;
- **İNANMAK, BAŞARMANIN YARISIDIR.**
- **Kişinin Önündeki En Büyük Engel KENDİSİDİR**

İNANMAK

DEMİRYOLU İŞÇİSİ

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü bu. Nick güçlü, sağlıklı bir demiryolu işçisi. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki kötümser birisi, her şeyin kötüsünü bekler ve başına hep kötü şeylerin geleceğine inandırır kendisini.

Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden bırakırlar çalışmayı. Tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonunun içine girer Nick, yanlışlıkla içerden kapatır kapıyı, kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda çalıştıkları için kulak asmazlar bu gürültülere....

DEMİRYOLU İŞÇİSİ

Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar ve buna inandırır kendini. Eğer buradan çıkamazsam kaskatı donacağım diye düşünmeye başlar. İçeride yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer, titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşüncelerini içeren bir mektup yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyusam! Bunlar benim son sözlerim olabilir. Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi , onun donarak öldüğünü göstermektedir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda bol hava vardır. Nick kendini orada donarak öleceğine öylesine inandırmıştır ki bu inancı kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştur.

SÜMEYYE BOYACI ;2022 Para Yüzme Dünya Şampiyonası'nda 50 m sırtüstü S5 kategorisinde 41.58'lik dereceyle dünya şampiyonu oldu.





İNANÇLARIMIZ SONUCU

ETKİLER

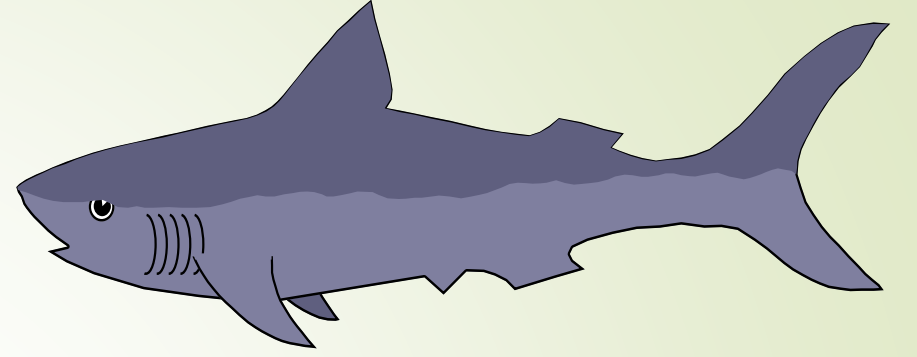
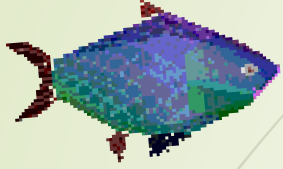
BAŞARACAĞINIZA İNANMIYORSANIZ

BAŞARAMAZSINIZ

O HALDE; BAŞARMAK İÇİN İNANMALISINIZ



Öğrenilmiş çaresizlik

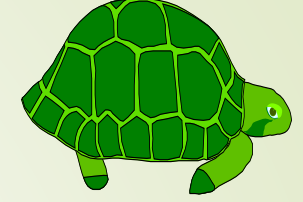


KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK

Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığıında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz. Bu yüzlerce denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırılar. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.

Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.

Çevre Baskısından Kurtulmak

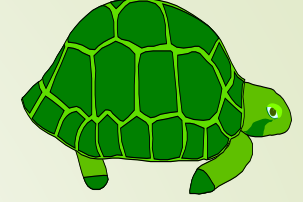


Tarihin bir yerinde, canlı varlılara kazanma hırsı aşılandığı bir vakitte, kaplumbağalar arasında bir yarış düzenlenmiş. Hedef , çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Vakit gelince , bir sürü kaplumbağa arkadaşlarını seyretmek için yarış yapılacak bölgeye toplanmışlar. Ve yarış başlamış.

Seyircilerden hiçbiri arkadaşlarının kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Kimileri bu inançlarını yüksek sesle dile getirmekten kaçınmıyormuş. Öyle ki yarışmacıların bazıları “.... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” seslerini dahi işitebiliyormuş.

Yarışmaya katılan kaplumbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmaz bir gayretle kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.

Çevre Baskısından Kurtulmak



- Seyircilerin sesleri yükselmeye başlamış; bağırانların sesleri giderek yarış alanında yankılanır olmuş. “.... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” Sonunda ,bir tanesi hariç, diğer kaplumbağaların tümü ümitlerini, gayretlerini yitirmiş ve yarışını terk etmişler. Ama yarışta yapayalnız kalan son kaplumbağa, büyük bir gayret ile mücadele ederek, kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğer yarışmacı ve seyirciler, hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kaplumbağa ona yaklaşmış ve sormuş, bu işi nasıl başardın diye. O anda farkına varmışlar ki.... Kuleye tırmanan **kaplumbağa sağır...** Sağır kaplumbağanın çıkılmaz sanılan kuleye tırmanmayı başarması ile , kaplumbağalar dere tepe demeden yeryüzüne yayılmanın, sabır ve kararlılıkla yol almanın ne demek olduğunu öğrenmiş ve bunları gerçekleştirmeye cesaret bulmuşlar.



Yeteri kadar nedeniniz varsa, her Şeyi
yapabilirsiniz. (Jim Rohn)

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restoran bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.

DENEMEKTEN VAZGEÇME

**ASLA
PES ETME**



**“Hiçbir şeyden asla vazgeçme;
çünkü vazgeçenler yalnızca
kaybedenlerdir.”**

Abraham Lincoln

DENEMEYE DEVAM ET



“Hayatta ne istediğinize karar verin; kalkın ve başarıya kadar asla vazgeçmeyin.” **Bill Porter**

Kaynakça

- Okulda Motivasyon; İzmit Ram
- https://izmitram.meb.k12.tr/icerikler/ogrencilerde-motivasyonu-saglamatinin-yollari_10941158.html
- Motivasyon; Sorgun Ram
https://docs.google.com/presentation/d/18IgeurZmil_kMjGF7N6mceKWCBR7HXwu/edit#slide=id.p1
- Motivasyon, Hedef Belirleme, Verimli Ders Çalışma; Nevşehir Ram <https://nevsehirram.meb.k12.tr/>
- Motivasyon; Elazığ Milli Eğitim
https://elazigram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/23/01/144705/icerikler/ozel-egitim-ve-rehberlik-alanlariyla-iligili-brosur-ve-afis-ornekleri_3650147.html?CHK=5ae32c1594156504dc10df30f69fd7d8
- Motivasyon; Rehberlik Servisim
- <https://www.rehberlikservisim.com/2018/02/motivasyon-sunusu/>
- Verimli Ders Çalışma Yöntemleri; İzmit Ram
- https://izmitram.meb.k12.tr/icerikler/verimli-ders-calisma-yontemleri_10422156.html
- Verimli Ders Çalışıyorum; Terapotik Akademi <https://terapotikakademi.com/tag/motivasyon/>

Motivasyon ve Verimli Ders Çalışma Teknikleri

- Dinlediğiniz için TEŞEKKÜRLER
- İZMİT REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
 - PDR BÖLÜMÜ
 - ARALIK 2022