



ERENKÖY IŐIK LİSESİ



ERENKÖY IŐIK FEN LİSESİ



CIS

WE ARE AN  
ACCREDITED  
SCHOOL



# FMV ÖZEL ERENKÖY IŐIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŐMA SERVİSİ

Mart 2021

## MOTİVASYON TEMELLİ EBEVEYN-GENÇ İLETİŐİMİ

Motivasyon, bir amacı gerçekleŐtirmek için belli miktarda çaba harcamaya gönüllü olmaktır. Bir başka deyiŐle aklın ve duygunun arkadaŐlıđı olarak da tanımlanabilir. Çođu zaman seçim yapmakta ya da harekete geçmekte sıklıntıya d Őmemizin sebebi içimizdeki temel istekleri ve duyguları bilmemektir. Gerçek isteklerimizi fark edebildiğimiz ölçüde, sağlıklı seçimler yapmamız, kararlarımızı zorlanmadan vermemiz kolaylaŐır. Seçimleri ya kendimiz yaparız ya da yapılan seçimlere katılırız. Yapmak istediklerimiz ve yapmak zorunda olduklarımız arasında denge kurabilmek, bu alanda çaba sarf etmek motivasyonun kaynağını oluŐturur.



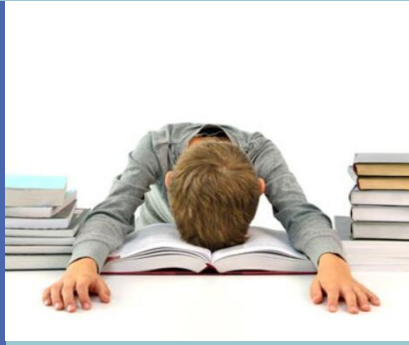
Motivasyonun geliŐim sürecinde ve çocuğun bağımsız olmasında anne babanın davranıŐlarının, tutumlarının oldukça önemli bir yeri vardır. Anne babaya bağımlı, beklentinin yüksek olduğu aile yapılarında yetiŐen çocuklarda motivasyon düŐüklüđü görülme olasılığı yüksektir. Bunun temel nedeni ise ailenin çoğu Őeyi ocuđun yerine yaparak ya da sürekli olarak nasıl davranması gerektiğinin direktiflerini vererek çocuğun kendi karar mekanizmalarını geliştirmesine izin vermemeleridir.

Çocukların kendilerini kontrol edebilmeleri, istek ve ihtiyaçlarını ifade edebilecek duruma gelmeleri, bağımsızlaşmaları, yaptıkları/yapmadıkları şeyler için sorumluluklarını üstlenmeleri oldukça önemlidir. Burada önemli olan nokta ise sorumlulukların arttıkça motivasyonun ve motivasyon kaynaklarının da artması söz konusudur. Küçük yaşlardan itibaren çocuklarda motivasyonunun gelişmesi için ailelerin destekleyici tutumları ve hazırladıkları öğrenme ortamları önemlidir.



## **Ebeveynlerin çocuklarını ders çalışma konusunda motive etmek adına yaptığı yanlışlar;**

**1-Kıyaslama Yapmak:** Çocuğunuzu başka birisiyle kıyaslamayın. Kıyaslama yapmanız çocuğunuzun daha fazla ders çalışmasını sağlamayacaktır.



**2-Öğüt Vermek:** Tabi ki çocuğunuza zaman zaman öğüt verebilirsiniz. Çok sık yaptığınızda işe yaramayacaktır. Mantıklı düşünme, gelecek ile ilgili plan yapma gibi üst düzey zihinsel işlevlerden beynin ön bölgesi (frontal lob) sorumludur. Bu bölge çocuklarda tam olarak gelişmediği için sizin yaptığınız mantıklı konuşmalar çocuğunuzda tam olarak karşılığını bulamayacaktır.



**3-Korkutmak:** Çalışmazsa başına gelecek şeylerle korkutmayın. Aksi takdirde çocuğunuz çok fazla baskı hisseder.



**4-Tehdit Etmek:** Çocuğunuzu çalışmadığı takdirde telefonunu almak, dışarı çıkmasına izin vermemek, istemediği okula göndermek gibi durumlarla tehdit etmeyin. Çocuğunuzun çalışma motivasyonunu artırmadığı gibi kaygısının da artmasına neden olabilir.



**6-Sürekli Ders Çalış Demek:**

Çocuğunuza sürekli ders çalış diyerek düzenli çalışmasını sağlayamazsınız. Odasına gidip masasına kitaplarını açmasını sağlamış olabilirsiniz. Ancak çocuğunuzun ders çalışmak için değil sizin baskınızdan kaçmak için bunu yapmış olma ihtimali yüksek.

**7- Güvendiğinizi Sürekli Söylemek:**

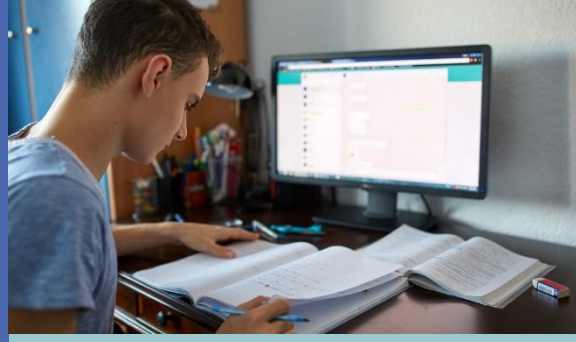
Çocuğumuza güvendiğimizi söylemek niye yanlış olsun ki diyebilirsiniz. Evet bu cümleyi doğru zamanda doğru şekilde kullandığımızda gayet olumlu bir cümle. Fakat, bu cümle çok sık tekrarlandığında baskıya dönüşmektedir

**8-Yüksek Hedefler Koymak:**

Çocuğunuzun çalışmasını sağlamak için yüksek hedefler koymayın. Hedefler çocuğunuzun yapabileceğinin çok altında ve çok üstünde olmamalıdır. Çocuğunuz koyduğunuz hedefe ulaşamadığında veya ulaşamayacağını düşündüğünde çalışma motivasyonunu kaybeder ve devamında özgüvenini sarsmış olursunuz.

## **EBEVEYN OLARAK BU SÜREÇTE NELER YAPABİLİRSİNİZ?**

- Çocuğunuzun kendini tanmasına, güçlü/zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olmalısınız.
- Kendi ile ilgili oluşturduğu değerlerini ve kendini tanımladığı özelliklerini kabul etmeli, ihtiyaçlarını fark etmelisiniz.
- Çocuğunuzun kendine hedefler koyma konusunda desteklemeli; ne istediğini bulabilmesi ve enerjisini bu yönde harcaması konusunda yardımcı olmalısınız.
- Olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olma; karşılaştığı durumları doğru tanımlaması ve yaşadığı sorunları çözebileceğine inanması konusunda destekleyici olmalısınız.
- Güven duygusunu geliştirmesine ve sürdürmesine katkı sağlamalısınız.
- Yapmak istedikleri ile yapmak zorunda oldukları arasında denge kurmasını sağlayacak davranış ve tutumlar geliştirmesi için gerekli ortamları oluşturmasına yardımcı olmalısınız.
- Çocuğunuz ile olumlu, açık ve saygılı bir ilişki içinde olmalısınız.
- Amaç için rol model olun. Çocuklarını içsel amaca yönelik motive etmek isteyen ebeveynler, bunu kendi hareketleri ile gösterebilirler. Örneğin; çok çalışmanın ve çaba sarf etmenin sonunda belirlenen hedeflere ulaşılmaya bile, bu konuda olumlu hissettiğinizi çocuğunuza yansıtabilirsiniz.
- Çocuğunuz ile gözlemlerinizi ve olumlu/olumsuz geribildirimlerinizi paylaşmalısınız.
- Üç psikolojik ihtiyaç olan yetkin olma, bağımsız olma ve başkalarıyla yakınlık kurma, bizi belirli davranışlar için motive etmede büyük rol oynar. Bu ihtiyaçların farkında olmanız ve bu anlamda çocuğunuzunuzu



***“Çocuğunuza iyi sıfatlar verin, onlar o sıfatları gerçekleştirmeye çalışacaklardır.”***

## **Kaynakça**

<https://www.rehberliksevisim.com/2019/09/anne-babalar-ve-cocuklarda-ders-calisma-motivasyonu/>

[http://atml.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/20/02/140470/dosyalar/2019\\_11/01001734\\_Ebeveynler\\_CocuklarYnYn\\_Ders\\_CalYYma\\_Motivasyonunu\\_NasYl\\_ArtYrabilir.pdf](http://atml.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/20/02/140470/dosyalar/2019_11/01001734_Ebeveynler_CocuklarYnYn_Ders_CalYYma_Motivasyonunu_NasYl_ArtYrabilir.pdf)

<https://www.yaraticiebeveyn.com/motivasyonlu-cocuklar-nasil-yetistirilir/>