

# 2. DÖNEME BAŞLARKEN

ŞUBAT 2022



**HARİKA BİR  
DÖNEM SENİ  
BEKLİYOR!**

Merhaba sevgili öğrenciler,

Umarız ki sömestir tatilini sizi dinlendiren, yenileyen aktivitelerle geçirmişsinizdir. Başlayacağımız bu yeni dönem de dolu dolu geçecek ve bu dönemin de hepimizin hedeflerine ulaştığı, başarılarla dolu bir dönem olmasını diliyoruz. Ancak bunun için bolca enerjiye ve motivasyona ihtiyacımız olacağı da tartışma götürmez bir gerçek.

Hayatın her alanında olduğu gibi eğitim alanında da başarının en önemli bileşenlerinden birisi motivasyondur. Motivasyonu kısaca insanı belirli bir amaç için harekete geçiren istek, arzu, güç diye tanımlayabiliriz. Başarılı olmak için düzenli çalışmaya ve odaklanmaya ihtiyacımız var.

Bu konuda bizi harekete geçirecek yakıt da motivasyonumuzdur. Eğer yeterli motivasyona sahip değilsek, düzenli çalışamayacak, dikkat ve odaklanma problemi yaşayacağız. Birçok öğrencinin düzenli çalışmama sebebi motivasyon eksikliğidir. Düzenli çalışmak ve başarılı olmak istiyorsak öncelikle motivasyonumuzu yükseltmeliyiz. Bu doğrultuda yapılabilecekleri sizler için derledik.



## Öğretmenlerinizin geri bildirimlerini iyi analiz edin.

Geçen dönemi iyi analiz etmek, bu dönem hareket noktamızı doğru tespit etmek açısından büyük önem taşır. Derslerinizde gösterdiğiniz performans, öğretmenlerle ve arkadaşlarınızla iletişiminiz, etkinliklerde gerçekleştirdikleriniz üzerine öğretmenlerinizden birçok geri bildirim aldınız. Bu geri bildirimleri iyi analiz etmek, ikinci dönem yapacaklarınızı bu geri bildirimlere göre şekillendirmek gerekir. Örnek olarak, derse katılımınızın artırılması gerektiği öğretmeniniz tarafından belirtilmişse, bu parametrenin ikinci dönem nasıl geliştirilebileceği konusunda seçenekler oluşturulmalıdır. Çözüm oluşturma konusunda yardıma ihtiyacınız olduğunu hissediyorsanız rehber öğretmeninizle görüşebilirsiniz..



## Amacınızı belirleyin

Aldığımız geri bildirimlere, geliştirmemiz gereken özelliklerimize göre kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemeliyiz. Gelecekte doktor, mühendis, avukat olmayı istemek motivasyon için yeterli değildir. Bu uzun vadeli hedefleri detaylandırmanız gerekmektedir. Ayrıca orta ve kısa vadeli hedefler de çok önemlidir. Orta vadeli hedeflere kazanmak istediğiniz üniversiteleri örnek verebiliriz. Kısa vadeli hedefler ise günlük ve haftalık hedeflerimizdir. Bizi bu günlük ve haftalık hedefler orta ve uzun vadeli hedeflere ulaştırır.

O yüzden önceliğimiz kısa ve orta vadeli hedefleri netleştirmek olmalıdır. "Bu hafta matematikten ilk iki üniteyi tekrar edeceğim." "Bugün 100 soru çözeceğim." Bunlar gibi günlük hedefler, motivasyonu sağlamada çok etkilidir. Hedef belirlerken dikkat etmemiz gereken konu ise hedeflerimizin bize uygun olmasıdır. Hedeflerimiz, yapabileceğimizin çok üstünde veya çok altında olmamalıdır. Düzenli çalışma ve çaba ile ulaşabileceğimiz hedefler olmalıdır.

## Sizi Motive Eden Şeyi Görünür Bir Yere Koyun

Sizi motive edeceğine inandığınız, baktıkça size hedef ya da hayallerinizi hatırlatacak resim ya da objeleri odanızda, çantanızda, sınıfınızdaki dolabınızda bulundurun. Bu görseller, baktıkça size hedefe doğru ilerlemeniz için cesaret ve enerji verecektir.



## Tutumlarınızı Gözden Geçirin

Derslere, öğrenmeye, çalışmaya, kendimize karşı sahip olduğunuz olumsuz tutumlarınız varsa, bu bakış açılarını değiştirmeniz gerekir. "Ben bu dersi anlamıyorum, sevmiyorum, çalışsam da olmayacak, boşuna uğraşıyorum." gibi olumsuz düşüncelerden kurtulmanız gerekir.

Bunlardan kurtulmanın yolu ise bu olumsuz düşünceleri daha makul olumlu düşünceler ile değiştirmektir. "Çalışırsam yapabilirim, biraz daha zamana ihtiyacım var. Bazı konuları ve dersleri öğrenmekte daha fazla zorlanmam normal." gibi düşünceler bize hedefe ulaşmak için daha çok yardım edecektir.

## Planlı Çalışın

Planla birlikte daha verimli çalışmış olacağız, verimli çalışma ile birlikte başarımız artacak ve kendimize olan güvenimiz artacak ve kaygımız da azalacaktır. Yaşadığımız ilerleme ve küçük başarılar bile motivasyonumuzu artıracaktır.

## Sabırlı Olun

Çalışmaya geçmek için nasıl motivasyon şart ise devam ettirmek için ise sabır şarttır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki sabırlı olan çocuklar okulda ve hayatta daha başarılı oluyorlar. Öğrenmenin bir süreç olduğu ve zaman alacağı unutulmamalı. Bazı konuları öğrenmek için defalarca çalışmak zorunda kalınabilir, öğrendiğinizi sandığınız konuları unutabilirsiniz. Çalışmanıza rağmen notlarınızı veya netlerinizi bir türlü yükseltmiyor olabilirsiniz. Bu durum sizde hayal kırıklığı yaratıyor olsa da bu durumun öğrenme ve sınava hazırlık sürecinde normal olduğunu bilmeniz gerekir. Böyle bir durumda bazı öğrenciler umudunu kaybederek pes edip çalışmaktan vazgeçebilirler. Oysa ki başarının zaman ve sabır gerektirdiği unutulmamalı, çalışmaya devam edilmelidir. Tabi ki başarılarını olumsuz etkileyen diğer etkenler de araştırılıp, önlem alınmalıdır.



## Uygun Çalışma Ortamı Oluşturun

Yatarak, yemek yiyerek, televizyon, bilgisayar karşısında veya bir elinizde telefonla oynarken ders çalışmaya odaklanmakta zorlanırsınız ve öğrenme sekteye uğrar. Telefonla mesajlaşarak, müzik dinleyerek ders çalışmak o an için size iyi gelebilir ve daha az sıkılabilirsiniz. Ama uzun vadede çalışmanız verimsiz olacağı ve öğrenmede zorluk yaşanacağı için istediğiniz ilerlemeyi sağlayamama ve hayal kırıklığıyla beraber motivasyonunuzu kaybetme riskiyle karşı karşıya olacaksınız. Buna izin vermeyin.

## Kendinizi Ödüllendirin

Bazı öğrencilerin içsel motivasyonları az olup, dışsal motivasyonları daha yüksektir. Özellikle dışsal motive olan öğrenciler için kendilerini ödüllendirmek, motivasyonu artırmak için iyi bir yöntem olabilir. Belirli bir konuyu çalışmayı bitirdiğinizde, belirli bir soru sayısına ulaştığınızda veya plana uyduğunuzda kendiniz için akşam film izleme, 1 saat müzik dinleme gibi sizi motive edecek ödüller belirleyebilirsiniz.

## İşlerinizi Son Ana Bırakmayın

İşlerinizi son ana bırakmak sizi strese sokar. Strese girmeden zaman kontrolünü doğru yaparak stres seviyenizi azaltabilirsiniz. Çalışmalarınızı planlamak için biz rehber öğretmenlerimizden yardım talep edin.

**MÜKEMMEL BİR DÖNEM  
GEÇİRECEĞİNİZDEN KUŞKUMUZ YOK.  
SAĞLIKLI, KEYİFLİ, BAŞARI DOLU, TÜM  
HEDEFLERİNİZE ULAŞTIĞINIZ GÜZEL BİR  
DÖNEM OLSUN!**



**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**