

# MOTİVASYON



ATATÜRK  
ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRENCİ  
BÜLTENİ

*İnsanlar, benim ustalığımı elde etmek için ne kadar sıkı çalıştığımı bilseler, o kadar da hayret edilecek bir şey olmadığını anlardı.*

MİCHELANGELO

## MOTİVASYON NEDİR?

İnsanı ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçiren itici güce motivasyon denir.



# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER

- Hedefin Olması
- Özgüven
- Planlı, Verimli ve Etkili Çalışmak
- Bahanelerden Kurtulmak

# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

- Hedefin Olmaması
- Öğrenilmiş Çaresizlik
- Ümitsizliğe Düşmek
- Başarısızlık Korkusu
- Dersi sevmemek
- Kıyaslama
- Plansızlık
- Yanlış Arkadaşlar



“Bir yerlere ulaşmanın  
ilk adımı olduğunuz  
yerde  
kalamayacağınıza  
karar vermektir.”

J.B.MORGAN

# HEDEF BELİRLEME



**BAŞARININ İLK BASAMAĞI NE İSTEDİĞİNİZİ (NEYE SAHİP OLMAK İSTEDİĞİNİZİ YA DA NEYİ ELDE ETMEK İSTEDİĞİNİZİ) BİLMEKTİR.**

Başarıya giden yolda en başta yapılması gereken şey **HEDEF BELİRLEMEK'** tir. Hedefler, yapmamız gereken çalışmaların planlanmasında bize yol gösteren kılavuzumuzdur.

**HEDEFİNİZ**, gerçekçi, yetenek ve ilgilerinize uygun olmalıdır. Gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da ulaşabileceğinizin çok altında kalan hedeflerin sizi hem başarısızlığa hem düş kırıklığına sürükleyeceğini unutmayın.

**HER İNSANIN KENDİ POTANSİYELİNE GÖRE GERÇEKLEŞTİREBİLECEĞİ MUTLAKA BİR ŞEYLER VARDIR! YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY POTANSİYELİNİZİ DEĞERİNİN ALTINDA GÖRMEDEN, GERÇEKÇİ OLMANIZDIR.**

Kendinize şu soruları sorun?

- 1sene sonra nerede olmak istiyorum?
- 5 sene sonra nerede olmak istiyorum?
- 10 sene sonra nerede olmak istiyorum?

# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK

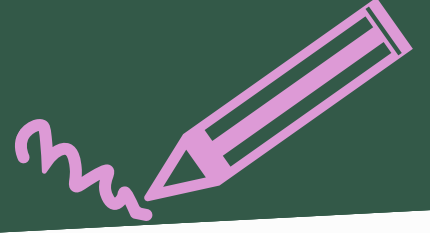
Hedefinizi belirledikten sonra, hedefinize ulaşmak için PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA sisteminizin olması gerekir. Bunun için de;

- Ders Çalışma Programı oluşturun.
- Zamanı verimli kullanın.
- Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın.
- Uygun çalışma ortamı oluşturun.
- Dikkatinizi uyanık tutun.
- Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın.
- Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.
- Tekrar yapın.
- Farklı kaynaklardan yararlanın.
- Not tutun.
- Derse hazırlıklı gidin.



BAŞARIYA GİDEN  
YOL ÇOK  
ÇALIŞMAKTAN DEĞİL,  
SİSTEMLİ  
ÇALIŞMAKTAN  
GEÇER...

# ÖZGÜVEN VE BAHANELERDEN KURTULMAK



ZORLUKLARLA  
KARŞILAŞTIĞIMIZDA  
NE YAPIYORUZ?

- İsyen etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **MÜCADELE ETMEK**

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.**



## BU SÖZLERDEN VAZGEÇİN

- YAPAMAM
- İNANMIYORUM
- ZAMANIM YOK
- BELKİ
- ACABA
- KORKUYORUM
- OLANAKSIZ
- EĞER
- BİLMİYORUM
- DAHA ÖNCE HEP KAYBETTİM
- SONRA



## BU SÖZLERİ DAĞARCIĞINIZIN BİR PARÇASI YAPIN

- YAPABİLİRİM
- İNANIYORUM
- ZAMAN YARATACAĞIM

- KESİNLİKLE
- MUTLAKA
- KENDİME GÜVENİYORUM
- İNANÇLA HER ŞEY  
MÜMKÜNDÜR
- YAPACAĞIM
- ÖĞRENECEĞİM
- BU SEFER KAZANACAĞIM
- ŞİMDİ-ŞU AN

*Bir şeye başlayıp  
başarısız olmaktan  
daha kötü tek şey  
hiçbir şeye  
başlamamaktır.*

*Seth Godin*

# BAŞARININ BASAMAKLARI...



## 3 ÖNEMLİ ÖNERİ

- MÜCADELE
- ZAMANLAMA
- KARARLILIK

- Ne istediğini bilmek
- Harekete geçmek
- Yaptıklarınızın sonuçlarını fark etmeyi öğrenmek
- Peşinde olduğunuz sonuçları alana kadar davranışlarınızı değiştirmeye hazır olmak

*Değişmeye istekli olun !  
Eğer her zaman yaptığınız  
şeyleri yapmaya devam  
ederseniz elde ettiğiniz  
sonuçlardan başka bir  
sonuç elde edemezsiniz.*

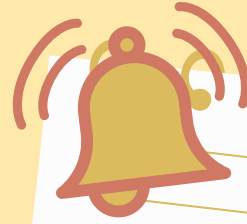
*İnsanın kendini  
değiştirmesi , başka  
insanları değiştirmesinden  
daha kolaydır.*



Bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmışlar. Ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece seyirci kurbağalardan gelen; "Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!" sesi duyulabiliyormuş. Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağıryorlarmış "Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!"

Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş bu işi nasıl basardın diye. O anda farkına varmışlar ki kuleye çıkan kurbağa sağırmış!



**Unutma, her şampiyon  
bir zamanlar pes  
etmeyi reddeden bir  
yarışmacıydı.**

**Sylvester Stallone**

**İLGİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.**

**ATATÜRK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**