

ÖĞRENCİ BÜLTENİ

HEDEF OLUŞTURMA VE MOTİVASYON



Amaç/ Hedef Nedir?

Amaç Belirlemek Nedir?

Amaç Belirlemek Neden Önemlidir?

Bir Şeyin Hedef Olması İçin Ölçütleri Ne Olmalıdır?

Amacınızı Bulmaya Yardımcı Olacak Özel Sorular

Amacınızı Bulmanıza Yardımcı Olacak Genel Sorular:

Niçin Bu Okula Geliyoruz, Amacımız Ne?

Amacımızı Belirlerken, Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Motivasyon ve Konsantrasyon İlişkisi

Motivasyon Sorununun Sebepleri



Alis: Hangi yoldan gideyim?

Tavşan: Nereye gittiğini bilmiyorsan, hangi yoldan gittiğinin bir önemi yok.

(Alis Harikalar Diyarında kitabından)

Amaç/ Hedef Nedir?

Ulaşılmak istenen sonuçtur.

Amaç, maç oynanırken karşı kaleidir.

Amaç, aç birisi için bir tabak yemektir.

Amaç, Şehit Münir Alkan Fen Lisesi'dir.

Amaçlarımıza ulaşmak bize büyük zevk verir, yaşama gücümüzü artırır. Amacımıza ulaştıktan sonra başka bir amacın peşinden koşarak yaşamla olan bağlarımızı biraz daha kuvvetlendiririz. Amaçların sona ermesi, ya da amacımızın olmaması boşlukta olmamıza, yaptıklarımızdan zevk almamamıza, yaşama dört elle sarılmamamıza, yaşamla bağlarımızın zayıflamasına neden olabilir.

Amaç Belirlemek Nedir?

Ne için, ne kadar çalışacaksın anlamına gelir.



Amaç Belirlemek Neden Önemlidir?

Hedefleriniz sizi amaçlarınıza, yani sonuca götürür. Bir şeyi başarmak için ortada gözle görülür bir hedef olmalıdır.

Bir Şeyin Hedef Olması İçin Ölçütleri Ne Olmalıdır?

- Hedefin potansiyeline uygun olmalıdır. İlgi ve yetenekler, sağlık durumu, fiziksel özellikler, kişilik, ekonomik ve sosyal durumuna uygun olmalıdır.
- Sayısal dersleri iyi olmayan bir öğrencinin tıbbi istemesi. (**ilgi ve yetenekler**)
- Kandan korkan bir öğrencinin doktor olmak istemesi. (**sağlık durumu**)
- Boyu 1,67'den kısa olan birini subay olmak istemesi. (**fiziksel özellikler**)
- Aşırı sinirli birinin psikolog olmak istemesi. (**Kişilik**)
- Açık ve net, gerçekçi, ulaşılabilir, ölçülebilir olmalıdır. Kimseye bağlı olmamalıdır.
- Bu yıl başarılı olmak istiyorum; çünkü ailem bana kızıyor. **Yanlış**
- Bu yıl not ortalamam 90 olacak. Çünkü ben bunu yapabileceğimi biliyorum. **Doğru**
- İnşallah iyi bir liseye girerim. Yoksa ailemi hayal kırıklığına uğrattırım. **Yanlış**
- Fen Lisesini kazanmak istiyorum. Bu okulda okumak istiyorum. Çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum. **Doğru**
- Daha çok çalışmalıyım hedef değildir. **Temennidir.**
- Matematik dersinde köklü ifadeleri çalışacağım veya 80 olan Türkçe notumu 10 puan daha yükselteceğim **hedef**tir.

Bir Şeyin Hedef Olması İçin Ölçütleri Ne Olmalıdır?

Bu yılın sonunda nasıl bir karne istiyorum?
Hangi lisede okumak istiyorum, neden?

- İdeallerim için,
- Kültürlü bir kişilik olmak için,
- Diploma sahibi olmak için,
-mesleğini elde etmek için,
- Kazançlı bir meslek edinmek için,
- Zevkle çalışacağım, tatmin olacağım bir mesleği elde edebilmek için,
- Ailem ve çevrem öyle istediği için,
- Başka ilçede yaşayıp, buradan kurtulmak için,
- Gerçekten hedeflediğim yerde olmak istiyor muyum, yoksa başkalarından etkilendiğim için mi bunu istiyorum?
- 10 yıl sonra kendim için nasıl bir gelecek istiyorum?
- Gelecekte yapacağım meslekten beklentilerim neler?
- Seçeceğim mesleği yapabilecek özellikler bende var mı?



Bir Şeyin Hedef Olması İçin Ölçütleri Ne Olmalıdır?

- Yapmak istediğim şey tam olarak nedir?
- Yapmak istediğim şey benim için ulaşılabilir bir hedef mi?
- Amaçlarım açık, net, anlaşılabilir ve gerçekçi mi?
- Amacıma ulaşmak için gerekli kişisel yeterliliklere sahip miyim?
- Nasıl bir yaşam tarzı bana uygundur?
- Şuanda nerede ve ne yapıyor olmak beni mutlu eder?



Bir Şeyin Hedef Olması İçin Ölçütleri Ne Olmalıdır?

- Başarılı olmak, bir şeyler öğrenmek için,
- Büyükçekmece'nin en iyi okulu olduğu için,
- İstedğim mesleğe ya da diplomaya sahibi olmak için,
- Hayat standartlarımı yükseltmek için,
- Kendi ayakları üzerimde durabilmek için,
- Kendi yeteneklerimi kanıtlamak için,
- Kültürlü bir insan olmak için,
- Bir şeyler üretmek için,
- Annem-babam istediği için,
- Okumak zorunda olduğum için,
- Yapacak başka bir işim olmadığı için,
- Herkes bu okula geliyor onun için,
- Neden bu okulda olduğumu ben de bilmiyorum.
- Hedeflerimizi belirlemek için şöyle bir liste yapabilirsiniz.



Uzun vadeli (Hayat amacı):

10 yıl sonra neleri yapıyor olmak istersin?
Gemi İnşaatı Mühendisi olmak isterdim.

Orta vadeli amaçlar (1 yıllık amaçlar):

1 yıl sonra neleri başarmak istersin?
Takdir belgesi alarak bir üst sınıfa geçmek isterim.

Kısa vadeli amaçlar (1 aylık amaçlar):

1 aylık içinde neleri başarmak istersin?
Sınavlarda 85 üzeri puan almak isterim.

Bu hedefleri oluştururken, şu soruları kendinize sorunuz.

- Hedefime giderken karşılaşılabileceğim engeller neler olabilir?
- Engelleri aşmama yardımcı olacak güçlü yönlerim/ özelliklerim neler?
- Geliştirmem gereken yönlerim neler?
- Yardım alabileceğim destek kaynaklarım neler?

Amacımızı Belirlerken, Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Amacımızı kendimiz belirlemeliyiz.
- Amacımıza ulaştığımızda bizi mutlu etmeli.
- Amacımız, ona ulaşmak için heyecanlandığımız veseverek çalıştığımız nitelikte olmalı.
- Amacımız, ölçülebilir ve somut olarak değerlendirilebilir olmalı.
- Amacımıza ulaştıracak bir planımız olmalı.
- Kısa ve orta dönemdeki amaçlarımız, bizi uzun dönemdeki amacımıza götürecek amaçlar olmalı.

"Hayal ile hedef arasındaki fark, eylemdir."



Niçin Öğrenmeli ve Çalışmalıyız?

- Bundan sonraki yaşamımda mutlu olmak (**başarı**)
- Aile (**vefa borcu**)
- İyi bir eş sahibi olmak (**saygı değer bir kişi**)
- Vatana, millete hayırlı bir evlat olmak (**faydalı insan**)
- Geleceğim için (**hayallerim ve kendim için**)



Kendinize Hedefe Odaklanmış Bir Yaşam Çizin

- Ne istediğini bil.
- Neler yapabileceğini bil. (**Yeteneklerini ne abart ne de küçült.**)
- Amacına ulaşmak için nelerden vazgeçebileceğini tespit et. (**Engeller**)
- Amacına zaman ayırmayan kişi, amaç sahibi değil; hayal sahibidir."
- Çalışma performansını nasıl artırabileceğin konusunda kafa yor.

Ne İstedığınızı Gerçekten Biliyor Musun?

Bunu gerçekten istiyor muyum?

Yoksa başkalarının hoşuna gitsin diye mi istiyorum?



Amaç Oluşturmanın Faydaları

- Dikkatinizin dağılmasını önler.
- Fazla hayal kurma sonucu, boşuna geçen zamanı engeller,
- Planlı ve programlı çalışmaya yardım eder.
- Ders çalışma isteğini artırır.
- Kişinin hayatına anlam katar.



Yol Haritası

- Bu hedefe ulaştığında ne hissedeceksin, ne duyacak, ne göreceksin? Bunları zihninde canlandırıp, hedefinin senin için taşıdığı anlamı netleştirebilirsin. Böylece çalışma isteğin güçlenecektir.
- Hedefinizi yönetilebilir adımlara bölün. Bunun için bir yol haritası çizin.
- Hedefinizi en az haftada bir kez gözden geçirin. Bu kısım değerlendirme safhasıdır.

Şu soruları kendine sorabilirsin:

Bu hafta içerisinde gerekli çalışmaları yaptım mı?
Yaptığım çalışmaları engelleyen şeyler oldu mu, olduysa bunlar neydi?
Hedefime ulaşmak için performansımı artırmak gerekiyor mu?
Eğer bu soruya cevabım evet ise, bunun için ne yapabilirim?

Gidilmeye değer yolların, kısa yolu yoktur.
"Paulo Coelho"

Motivasyon

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır.

Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluştur.

İşte bu itici güce "motivasyon" denir.

Çalışılacak konuya veya yapılacak etkinliğe ilişkin ilgi ve istek duymak, çaba harcamaya hazır olmak demektir.

Sonuç olmaktan daha çok bir süreçtir.

Açıkça gözlemlenmesi de zordur ve temelinde 3 temel kavram yer alır.

1- İhtiyaç:

Başarılı olmayı istemek ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, onu belli bir amaç belirlemeye ve bu amaç için gerekli davranışları göstermeye itecektir. (İnsanı Harekete Geçiren Güç)

2- Amaç:

Motive olmuş bir kişi, amacına ulaşmak için potansiyelini ve koşullarını en iyi şekilde kullanır.

3- Davranış:

Amacını gerçekleştirmek için, gerekli olan eylemlerin bütünüdür. Örneğin günde 100 soru çözmek.



İki Tip Öğrenci Vardır. Bunlar:

1- İçsel Motivasyonlu Öğrenci:

Ders çalışmayı; çalışmanın vereceği haz, sağlayacağı öğrenme ve harekete geçirdiği başarıma duygusu için, kısacası çalışmanın kendisi için yapar.

Başarmaları gereken işten zevk alırlar. Daha fazla çaba gerektirecek stratejiler geliştirebilir ve kendilerini bilginin derinliklerine ulaştırabilecek yöntemler bulabilirler.

Dışsal motive olmuş öğrencilere göre içsel motive olmuş öğrenciler daha fazla mantıksal bilgiler ve karar verme stratejileri kullanırlar.

İçsel güdülenme, bir etkinliği sırf zevk için yapma ve bir kimsenin yeni bir şey öğrenirken, keşfederken ve anlamaya çalışırken yaşadığı doyumdur.

İçsel olarak bilmek için güdülenmiş olan öğrenciler, sadece yeni bir şey öğrenirken aldıkları haz nedeniyle bir kitabı okurlar.

Başkalarının uğraşmaktan uzak durduğu, zahmetli ve zor konuları seçip üzerinde bıkmadan, usanmadan çalışan insanlar bilmeye yönelik güdülenen insanlardır.

Başarmaya yönelik içsel güdülenme, bir şeyler başarmaya veya yaratmaya çalışırken yaşadığı haz ve doyum nedeniyle bir etkinlikle meşgul olmak olarak tanımlanabilir.

Örneğin sadece kendisiyle yarışan ve kendisini aşmaya çalışan bir öğrencinin dönem ödevinin gerekliliklerinden çok daha fazlasını yaparken yaşadığı haz ve doyum, başarıya yönelik içsel güdülenmeyi gösterir.

İçsel motive olan öğrenciler bir doyum elde ettikleri zaman, öğrenmeleri daha başarılı olmaktadır.

Motive olmuş olmak demek, dersler göreceli zor olduğunda ya da sıkıcı olmaya başladığında bile gereklerini yerine getirebilmek ve bitirilmesi gereken konuları tamamlayabilmek demektir.

Dört özelliği vardır. Bunlar: Yetkinlik (uğraştırıcı), merak ve yenilik, özerklik ve kontrol, estetik değer.

2- Dışsal Motivasyonlu Öğrenci:

Kendilerini sıkıntıya sokacak ya da acı verecek bir durumdan (ceza) kaçınmak ya da ödül kazanmak için yaparlar.

Maksimum kazanç için, minimum çaba ve enerji harcamak isterler.

Örneğin yüksek not, öğretmenin gözüne girmek, ebeveynlerinin onayını almak, kötü not almaktan kaçınmak, onlar için en büyük hedeflerdir.

Motivasyon ve Konsantrasyon İlişkisi

Motivasyon:

Dikkatin tek bir noktada toplanmasıdır. Kişinin tüm hevesini, elde etme arzusunun tek bir hedefe yöneltmesidir.

Konsantrasyon:

Motive olunan hedefe ulaşmak için gerekli olan dikkat ve istikrarlı bir çalışmanın gösterilmesidir.

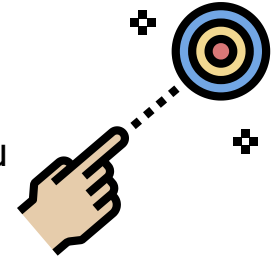
Başarıya ulaşmak için, yüksek bir konsantrasyon olmazsa olmazdır. Yüksek bir motivasyon ancak, konsantrasyonu bozulmasını önleyebilir.

Öğrenci günlük yaşamda yaşanan olaylardan etkileniyorsa, konsantrasyonunu sağlayamamış demektir. Etkilenilmiyorsa, konsantrasyon sağlanmıştır.

Çalışmanızı bırakmanıza rağmen bir psikolojik sıkıntı yaşamıyor, günlük yaşamına devam edebiliyorsanız ortada bir motivasyon azalması vardır.

Hedefiniz ortadan kalkıyordur.

Ama çalışmadığınız için psikolojik sıkıntı yaşıyor iseniz ve çözüm yolları bulmaya çalışıyor iseniz konsantrasyon sorunu yaşıyorsunuz demektir.



Motivasyon Kaybı Nedir?

Motivasyon kaybına, bir işi başarmaya karşı isteksizlik ya da direnç diyebiliriz.

Motivasyon kaybını, çok değer verdiğiniz bir nesnenin ya da arkadaşınızın kaybına benzetebilirsiniz.

Sonucunda hissedeceğiniz şeyler; endişe, karmaşa, öfke, belirsizlik ya da depresif bir ruh hali olacaktır.



Derslere Karşı Motivasyon Nasıl Kaybedilir?

Derslerinizde meydana gelen bir değişiklik ya da üst üste gelen değişiklikler, yaşadığınız olumsuz deneyimler motivasyonunuzun kaybına neden olur.

Mesela;

- konuların gittikçe farklılaşması, göreceli zorlaşması,
- bazı sorumluluklarınızın derslerin önüne geçmesi
- üst üste düşük notlar almanız,
- konularda geride kalmanız,
- uzun ve kısa vadeli hedeflerinizle alakasız faaliyetlere öncelik tanımanız,
- ilgi, inanç ve bilgilerinizle örtüşmeyen konularla karşılaşmanız,
- kendi yeteneklerinize olan inancınızı kaybetmeniz,
- başkalarının ne düşüneceklerini önemsemeniz,
- hata yapma korkusu,
- daha önemli işler var inancı,
- motivasyonunuzun kaybına sebep olabilecek

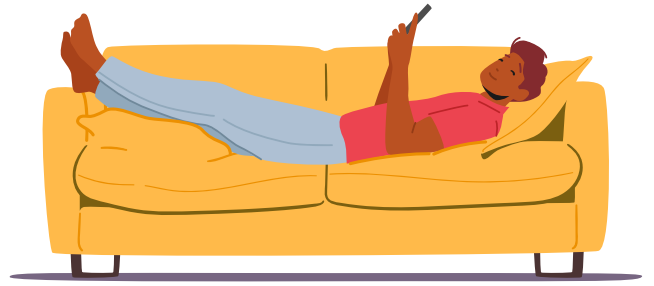
nedenlerdendir.



Motivasyon Sorununun Sebepleri:

- Çalışmaya başlayamama,
- Çalışmayı sevmemek,
- Yapılması gereken iş yerine başka bir iş yapmayı istemek,
- Dersi veya konuyu sevmemek, ilgisiz kalmak,
- Sınav kaygısı, endişeler vs.
- Başarısız olmaktan korkmak ya da başaracağına inanmamak,
- Kendine olan güvenin az olması,
- Amacını tam olarak belirlememiş olmak,
- Umutsuzluğa kapılma ya da pes etme,
- Çevre, aile, arkadaş ortamı vs.

Motivasyonu sağlamak için, motivasyonun önündeki engelleri kaldırmak gerekir.



1- Çalışmaya Başlayamama:

Nedeni:

Derse karşı önyargı beslemek ve ders çalışmayı sevmemektir.

Çözümü:

- Neden çalışmanız gerektiğini ve hedefinize ulaşmak için bu derse ne kadar ihtiyacınız olduğunu düşünün.
- Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.
- Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,



2- Çalışmayı Sevmemek:

Nedeni:

Çalışılacak derse veya konuyu anlamamak ve bundan dolayı derse karşı ön yargılı olmaktır.

Çözümü:

- Hedefinize ulaştığınızı, başarıya ulaşmış halinizi zihninizde hayal edin.
- Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- Çalışacağınız konuyu parçalara bölerek çalışın. Örneğin çalışacağımız konu 10 sayfa ise, önce 2 sayfa çalışacağım. Sonra çalıştığım bu kısım ile ilgili sorular çözeceğim deyin.
- Anlaşılmayan noktaları ertelemeyip öğretmenle işbirliği yapın
- Grup çalışması yapmayı deneyin



3- Ders Çalışmak Yerine Başka Şeyler Yapmayı İstemek:

Nedeni:

Verimli ders çalışamamaktan ya da sosyal etkinlik-ders çalışma dengesini kuramamaktan kaynaklanır. Dersi eğlenceli hale getirilememiştir. Verim alamamanın nedeni ise, öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamasıdır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

Çözümü:

Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün,

Kontrolü ele alıp, geleceğinizi belirleyecek süreci bahaneler üreterek ertelemeyin.



4- Çalışma İsteksizliği nedenleri:

- İşin önemini tam olarak kavrayamamak
- Hedefin tam olarak net olmaması
- Plansız çalışmak
- Konuların üst üste yığılması
- Çalışmayı ertelemek.

Çalışma İsteği Eksik Öğrenci Cümleleri

- Çalışmam gerektiğini biliyorum; ama çalışmıyorum.
- Kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öylece oturuyorum.
- Gereksiz bir sürü iş yapıp, dersin başına oturamıyorum.



5- Endişeye Kapılmak;

Nedeni:

- Deneme sınavlarının kötü geçmesi, sonuçlarının iyi gelmemesi.
- Konuları yetiştirememe düşüncesi
- Rakiplerin çok olması nedeniyle gözde büyütülmesi, yetersizlik düşüncesi



6- Kendine Güvensizlik:

Nedeni:

Kişinin kendini doğru tanımaması (potansiyelini bilmemesi) yanlış hedefler belirleyerek başarısız olmasından kaynaklanır. Bu da başarılı olmayacağına inanmasına neden olur.

Çözümü:

- Yaşamdan ne istediğinizi belirleyin ve bununla ilgili sorumlulukları ele alın
- Sizi başarı ve mutluluğa götürecek amaçlarınızın bir listesini yapın
- Zihninize sizi bu hedeflere götürecek olumlu mesajlar gönderin
- Şunu hiç unutmayın; sürekli yaptığımız şey neyse, bizde oyuz.

7- Başarısızlık Korkusu:

En iyi motive olan kişiler hem olumlu hem olumsuz senaryoları düşünerek çalışan kişilerdir.

Olması gereken: "Kazanamazsam ne olacak?" sorusuna doğru ve gerçekçi cevaplar vermektir.



8- Alışkanlıklar:

Sınavlara son gün çalışmak, ezberlemek vs.

9- Dışsal nedenler:

a) Sosyal Çevre:

b) Aile: Eve gelen misafirler, başka çocuklarla kıyaslanmak, aile bireyleri ile tartışmak, küçük anlaşmazlıklar, siz ders çalışırken ders dışı isteklerde bulunulması, beklentilerin birbirine uymaması, aile bireylerinden yeterli desteği alamamak, çalışılan ortamda sohbet edilmesi ya da televizyon izlenmesi.

c) Arkadaşlar: Kıyaslamak



Motivasyon Nasıl Kazanılır?

Şu Soruların Cevaplarını İçtenlikle Yanıtlayın.

Motivasyon kaybedilebildiğine göre bulunabilir de. Motivasyonunuzu bir gecede kaybetmezsiniz. Öyleyse kazanılması da zaman alacaktır. İşe **kendinize zaman tanımak**la başlayabilirsiniz. İkinci adım **kendinizle ilgi gözlem yapmak** ve bazı **soruların cevabını bulmak** olacaktır. Bu soruların cevapları motivasyonunuzu kazanmanıza yardımcı olacaktır.



- Yaşamın benim için anlamı ne?
- Yaşamıma yön vermek istiyor musun?
- Kendimi, yeteneklerimi, becerilerimi, ne istediğimi biliyor muyum?
- Kendimden tam olarak ne bekliyorum?
- Düşlerimi elde etmek istiyor musun?
- Bunun için gerekirse çok çaba sarf etmeye hazır mıyım?
- Yorulsam bile yarı yoldan geri dönmemeye hazır mıyım?
- Bizden daha iyi durumda olanlarla kendimi kıyaslamak yerine, kendi hayallerimi gerçekleştirmek için yaşamımı planlamaya hazır mıyım?
- Peki, bunları niçin istiyorum?
- Başarılı olduğumda elde edeceğim sonuçlar neler?
- Başarılı olduğumda kendimi nasıl ödüllendirebilirim?
- Ders çalışmayı nasıl zevkli hale getirebilirim?

Başarısızlıklarınız Üzerinde Düşünün

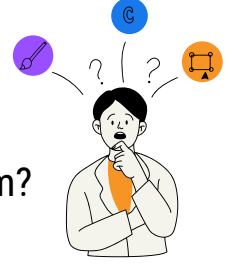
Başarısızlıklarınızdan sonra kendinize mutlaka aşağıdaki soruları sorun ve cevaplarınızı yazın. Yazdıklarınızı okuyun ve üzerinde düşünün. Yazarken renkli kalem ve birtakım grafiklerle şekiller kullanmanız sağ beyninizi (yaratıcı beyin, yaratıcılık ve yeni fikirler üretmek) de aktif hale getirecektir.

- Ulaşılmak istenen neydi? Ne oldu, nereye geldim?



- Ters giden neydi? Başarısızlığa yol açan uygulamalar neler olabilir?

- Eksiklerim var mıydı? Varsa neler?

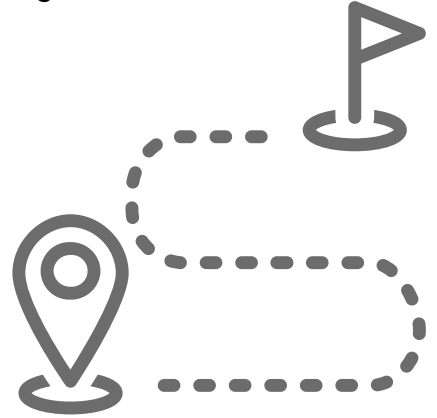


- Bu başarısızlıkla ilgili nasıl bir olumlu bakış açısı geliştirebilirim?

- Başarısızlığımı nasıl kullanabilir ve tecrübe haline getirebilirim?

- Başa dönebilseydim neleri yapmazdım? Neden?

- Başa dönebilseydim neleri yapardım? Neden?



- Bir daha ki sefere neleri yapmamalıyım? Neden?

- Bir daha ki sefere neleri yapmalıyım? Neden?



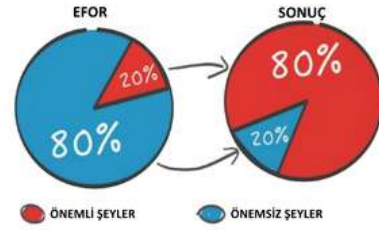
Bir Motivasyon Tekniđi: Pareto Prensibi 80'e 20 Kuralı

- Bu teknik ders verimini artırır. Ders dışı konulara zaman ayrılmasını sağlar.

PARETO

- Ders çalışırken ve sınava hazırlanırken sizin için faydası olmadığını düşündüğünüz görevleri başkalarına devredebilirsiniz.

Pareto ilkesi, çoğu olay için, etkilerin kabaca %80'inin etkenlerin %20'sinden kaynaklandığını belirtir. İş yönetimi düşünürü **Joseph Juran** bu ilkeyi önermiş ve İtalya'daki arazilerin yaklaşık %80'inin, nüfusun %20'sine ait olduğunu gözleyen İtalyan ekonomist **Vilfredo Pareto**'nun adıyla isimlendirmiştir.



- Gün içerisinde kendinizi ödüllendirmek ya da dinlenmek için ders çalışmak dışında sevdiğiniz şeylere zaman ayırabilirsiniz. Ancak ayırdığınız zaman ders çalıştığınız sürenin %20'sinden fazla olmamalıdır.

- Örneğin 100 dakikalık bir çalışma planladıysanız, 80 dakikasını çalışarak, 20 dakikasını mola vererek geçirebilirsiniz. Bu süreyi de 20 dakikada bir 5'er dakikalık molalar verecek şekilde bölebilirsiniz. Bu çalışma modeline ise pomodoro tekniği denilmektedir.



- Zorlandığınız ya da yeni öğrendiğiniz konulara zamanınızın %80'inin ayırırken kolayca yapabildiğiniz dersler için %20'lik bir zaman ayırabilirsiniz.
- Sınavda alanınızla ilgili olan, size daha fazla puan getirecek derslere az puan getireceklere oranla daha çok çalışabilirsiniz.
- Boş zaman etkinliklerinizi öğrenmenize destek olacak konuları ekleyerek değerlendirebilir, öğrenmeye katkısı bulunmayacak faaliyetlere ayırdığınız süreyi kısabilirsiniz.
- Sınav başarınıza destek olacak, motivasyonu yüksek, bilgi paylaşımı yapabileceğiniz arkadaşlarınızla ders başarınıza etkisi olmayacak arkadaşlarınızdan daha fazla zaman geçirebilirsiniz.

Kendi Kendimizi Motive Edebiliriz. Nasıl mı?

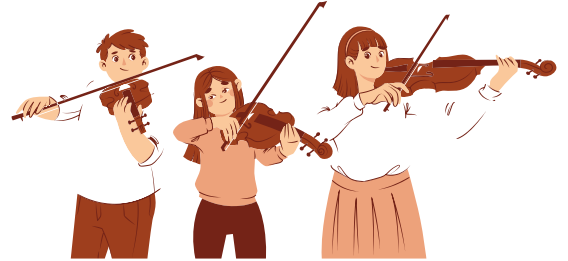
- Somut hedefler koyun. Bir ay, bir yıl, beş yıl, on yıl sonrası kendinizi nerede görmek istiyorsanız bununla ilgili kariyer planlaması yapın. Amaçlarınızı net bir şekilde ifade edin. Örneğin 1 yıl sonrası Galatasaray Lisesi 5 yıl sonrası Hacettepe Tıp, 10 yıl sonrası Beylikdüzü Devlet Hastanesi kalp cerrahi olmak gibi.



- Ders çalışmayı sevmeye çalışın. Ancak sevdiğiniz bir şeyde başarılı olabilirsiniz.
- Su düşünmek, susuzluğunuzu gidermez. Odunu düşünmek, sizi ısıtmaz. Bu örneklerde olduğu gibi insanın bir şeyi sadece düşünmesi ve istemesi de onu hedefine ulaştırmaz.



- Başarılı bir hayat keman çalmaya benzer; her gün düzenli olarak üzerinde çalışmak gerekir. Harekete geçin.
- Kendinize inanın. İçsel konuşmalarınız kendinizi yüreklendirici olsun. (Örn. Yaparım.)



- Sizi motive eden özlü sözler bulun. Ders çalıştığınız ortamda bunaldığınızda arada okursunuz
- Başarılı kişileri rol-model olarak alın. Onlarla ilgili otobiyografi kitapları okuyun.



Kendi Kendimizi Motive Edebiliriz. Nasıl mı?

- İlham verici, motive edici filmler izleyin. Örn: 3 İdiot.
- Kendinizi her olumlu gelişmede ödüllendirin.
- Yapacağınız çalışmaları ertelemeyin.
- Başarısız olmaktan korkmayın. Başarı bir süreç işidir. Yılmadan ertesi gün dersin başına oturacağınıza kendinize söz verin.
- Enerjinizin en yüksek olduğu saatlerde çalışın.
- Sabah uyanır uyanmaz ve gece uyumadan önce tekrar yapın.
- Çalışmaya en zoru ile başlayın motivasyon kazanın.
- Zor ve sevilmeyen derslere keyif aldığınız yer ve zamanlarda çalışın.
- Kendinizi ders çalışma konusunda motive olmuş farz edin. Bu size neler kazandırır?



Kendi Kendimizi Motive Edebiliriz. Nasıl mı?

Mesela zorlandığınız bir dersi çalışmak için yeterince motive olmuş olsaydınız; ne yapardınız ve ne hissederdiniz? Bu dersi başarı ile tamamladığınızda hayatınızda neler değişirdi? Gözlerinizi kapatın ve tüm bunları hayal edin. Ders çalışmaya başlamadan önce tüm bunları zihninizde canlandırın. Deneyimlerinizden kendinizi en hızlı nasıl motive ettiğinizi araştırın. Negatif mi motive oluyorsunuz, pozitif mi? Negatif motive olan biri iseniz, konuyu bitirdiğinizde yaşayacağınız rahatlığı hayal edin.

- Başarıya ulaşmış halinizi hayal edin. Uygulamasını ise şöyle yapabilirsiniz: Sakin bir şekilde kendinizi en rahat hissettiğiniz yere oturun ve gevşeyin. Derin derin nefes alıp, verin. Sadece soluk alıp vermeyi düşünün. Zihninizdeki bütün düşüncelerden kurtulun. Kendinizi hayalinizde başarıya ulaşmış biri olarak canlandırın. Bunu hergün iki defa yapın.

Kendimle Sözleşme:

Kendinize aşağıdaki gibi bir sözleşme hazırlayarak, imzalayıp görünür bir yere asabilirsiniz. Motivasyonunuzun artmasına destek olacaktır.

Ben (adınız ve soyadınız) kendi iradem ve isteğimle: Galatasaray Lisesi'ne (Hedefinizi yazabilirsiniz.) girmek amacım olduğunu, Üzerime düşeni yapacağımı,

Varmak istediğim hedefe, kendi çabamla ilerleyeceğimi,;

Tercihimi kendimi keşfetmek ve kendim gibi olmaktan yana kullanacağımı..

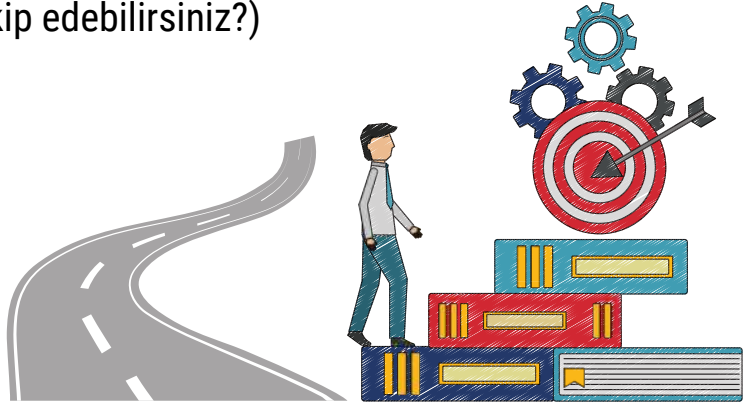
Ya bir yol bulmak veya bir yol açmak için bütün gücümü kullanacağımı, taahhüt ederim.



Bugün Hangi Basamaktasın?

(Çıktısını alıp duvarınıza asarak, günlük olarak hangi basamakta olduğunuzu takip edebilirsiniz?)

- Başardım.
- Yapacağım.
- Yapabilirim.
- Yapmayı deneyeceğim.
- Nasıl yapabilirim.
- Yapmak istiyorum.
- Yapamayacağım.
- Yapmayacağım.



Olumlama Yapmak

Olumlama Nedir? Belirli bir düşünce biçiminin beyne öğretilmesi amacıyla bilince ve bilinçaltına yönelik hazırlanan, kişinin yaşama ve olaylara bakış açısını pozitif yönde değiştirmeyi hedefleyen pozitif ve tekrar eden telkinlerdir.

Olumlamalar, pozitif cümlelerle ifade edilir. Bilinçaltınız pozitif ve negatif kelimeler arasındaki farkı bilemez. Dolayısıyla istemediklerinize değil, istediklerinize odaklanmalısınız. Örneğin, sonuç almak için "Hasta olmak istemiyorum." yerine "Ben sağlıklıyım." gibi pozitif ifadeler üzerinden ilerlemeniz gerekir.

Biri sabah saatlerinde olmak üzere, günde en az 2 kez 21 gün boyunca yapabilirsiniz. Sizin için 2 tane örnek olumlama hazırladık. Siz bunları kullanabilir ya da bu örneklerle bakarak kendi olumlamalarınızı oluşturabilirsiniz.

Olumlama-1

- Okuduğum her şeyi anlıyorum.
- Başarılı olacağıma inanırım.
- Başladığım işleri bitiririm.
- Her zaman iyimserim.
- Dürüst bir insanım.
- Çok çalışkanım.
- Ben artık LİSELİYİM.
- Başarılı ve mutluyum.

Olumlama-2

- Büyük düşünürüm.
- Kendime güveniyorum.
- Daima olumlu düşünürüm.
- Kendi geleceğimi düşünürüm.
- Önceliklerimden taviz vermem.
- İsteklerim üzerine odaklanırım.