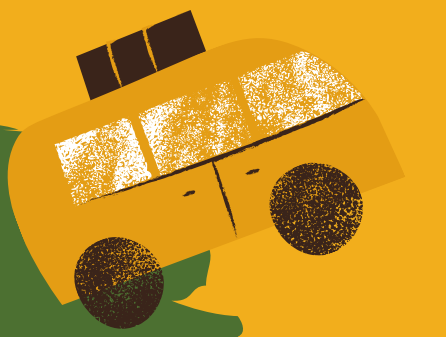


YOL HARİTASI

Motivasyon ve Hedef Belirleme

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Ortaokul PDR Birimi



MOTİVASYON ve HEDEF BELİRLEME



Motivasyon bizi harekete geçiren güçtür. Günlük hayatımızda yaptığımız eylemlerin tamamı için motive olmaya ihtiyaç duyarız.

Motivasyon (güdülenme), belirli şeylere karşı duyulan ihtiyaç ile başlar. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında onu karşılama isteği belirir. Birey böylelikle itici bir güçle uyarılmaya başlar. Sonra çeşitli biçim ve yönde davranışlara geçer. Motivasyon; dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olarak ikiye ayrılır.

Dışsal motivasyon: Bir görevin ya da etkinliğin tamamlanması için sağlanan ödüllerle oluşturulan motivasyondur.

İçsel motivasyon: Bireyin kendi isteği ile hareket edip çalışmasıdır. Bir şeyi kendimiz istediğimiz için öğrenirsek, daha etkili çalışır, daha tutarlı olur, daha iyi öğrenir ve başarmak için farklı yollar deneriz.

İçsel Motivasyon Nasıl Oluşur?

Çocuklar bir görevi, bir işi tamamladıklarını, başardıklarını fark ettiklerinde hissettikleri yeterlilik duygusu, onları daha zor şeyleri denemeleri için motive eder. Tamamlamış ve başarmış olmak ile birlikte gelen “yetkin hissetme” hali gerçekten çok güçlüdür ve içsel motivasyonu destekler.

Yetkin hissetme hali, içsel motivasyonu destekleyen anlamlı bir ödül gibidir. Geliştikçe aslında yetkinliğimiz de artar. Bu nedenle gelişmeye yönelik her adım cesaretlendirilmelidir.

Sonuca değil sürece odaklanmak öğrenme ve gelişmenin en önemli etkenlerinden biridir. Küçük bir kıvılcımı görmek ve onu beslemek ateşi daha da güçlendirir.

İçsel motivasyonu sürdürmek için gerekli olan; çocukları bir sonraki basamağa geçmelerine yardımcı olacak şekilde desteklemektir.

Motivasyon konusunda zorluk yaşayan çocuklarda en sık görülen inançlar:

- Karşılaştığı sonuçların kendi elinde ve kontrolünde olmadığına inanırlar. Ya şanssız ya da yetersiz olduklarını düşünürler.
- "Çok şanssızım hep bilmediğim yerden geliyor." gibi düşüncelere sahip olabilirler.
- Uzun ve zor görünen görevlerden kaçınır ve başarısız olduklarında çabuk vazgeçerler.
- Çalışmayı ve ödev yapmayı sürekli ihmal eder ve ertelerler. Bir sorun olduğunu reddederler. Okulun ve derslerin gereksiz olduğunu savunmaya başlarlar.



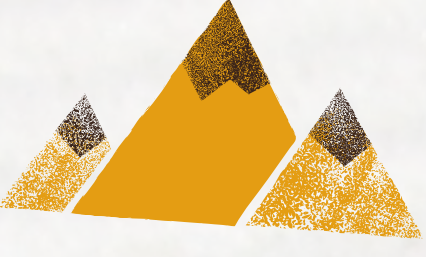


- Çoğunlukla başarısızlığa aldırıyor gibi görünseler de kendilerini yetersiz görürler ve üzülürler.
"İstesem de başarılı olamam."
"Ben yeterince zeki değilim."
"Çok şansızım."
"Matematiği hiçbir zaman yapamam, çalışsam da olmaz."
"Çaba göstermemin anlamı yok." gibi düşüncelere sahip olabilirler.

Motivasyon- Ailelere Öneriler

- Öncelikle böyle bir sorunun oluşmaması için çocuk ailesinin kendisine değer verdiğini ve tek önemli şeyin okul başarısı olmadığını, becerili olduğu alanların olduğunu bilmelidir.
- Övgü ve eleştiri dengesi iyi kurulmalıdır. Anne babasını memnun etmenin imkansız olduğuna inanan çocuk motivasyonunu kaybeder.
- Çocuğun başarılı olabileceği, kendini iyi hissedebileceği alanlar keşfedilmeli ve desteklenmelidir. Bu alan sanat, spor, müzik gibi bir hobi olabileceği gibi sosyal ilişkilerde iyi olma, yardımsever olma, düşünceli olma gibi beceriler de olabilir.
- Ailede diğer üyelerin çok başarılı olması, örneğin çok başarılı kardeşlerin olması "Hiçbir zaman onlara yetişemeyeceğim." düşüncesi yaratabilir. Sporda çok başarılı bir ağabey varsa çocuk istediği başka bir alana da yönlendirilebilir.
- Motivasyon zorluğu, çocuğu suçlamadan konuşulmalıdır. "Hiç çaba göstermiyorsun, istesen başarılı olabilirsin, hiçbir şeyi beceremiyorsun." gibi bir yaklaşımda çocuk konuşmayı reddeder ya da savunmaya geçer.
- Başarısızlıklarına vurgu yapmak yerine başarabilecekleri konusunda cesaretlendirmek gerekir.
- Aile çocuğa öğrenmeye istekli ve açık olmak konusunda örnek olmalıdır. Kitap okumayan, sürekli televizyon izleyen ya da belirli konularda tartışılmayan evlerde çocuk yeni bir şey öğrenmenin gereksiz olduğunu düşünebilir.
- Başarı ya da başarısızlık beceriye değil çabaya bağlanmalıdır. Örneğin; "Aferin benim kızıma doksan almış; göstermiş olduğun çaba ve başarı için seni kutlarım." demek vereceğiniz mesaj açısından önemlidir. Bu örnekte olduğu gibi aldığı nattan çok, bu nota ulaşmak için gösterdiği çabayı vurgulamak daha doğru olacaktır. Başarı ile akli eşleştirmek yerine başarıyla çabayı eşleştirmek daha destekleyici bir yaklaşımdır.





- Çocuğun kendine uygun bir hedef seçebilmesi için ilk başta kendini tanıması gerekir. Bu nedenle, ilk önce inşa edilmesi gereken çocuğun kendi ile ilgili farkındalığıdır. Yeteneklerinin, ilgi alanlarının, bilgi ve becerilerinin farkında olan çocuğun hedef belirlemesi daha kolaydır.
- Çocuğun hedef belirleme becerisini desteklemek için erken yaşlardan itibaren çocuğa kendi ile ilgili karar verme şansı tanımak, sorumluluk vermek önemlidir. Sorumluluk verilen çocuk hayatını yönlendirebileceği konusunda kendine güven duyduğundan hedef koymakta daha az zorlanacaktır. Çocuğun kendi ile ilgili karar vermesini sağlamak için öncelikle sunduğunuz seçenekler arasından seçim yapması, daha sonra sunulan seçeneklere katkıda bulunması istenebilir ve kendi seçeneklerini oluşturması konusunda desteklenebilir.
- Hedef, belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Bazen hedefler ile istekler karıştırılabilir. Ancak, her istek bir hedef değildir. “Bizim hedefimiz çocuğumuzun iyi bir birey olması”, birçok ebeveynin kurduğu bir cümledir. Ancak bu bir hedef değil, sadece bir istektir.
- Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak; hedefi bölerek sonuca ulaşmaya çalışmak daha motive edicidir. En baştan ulaşılmaz bir hedef oluşturmak çocuğun sonuca ulaşamadığında hayal kırıklığına uğramasına ve vazgeçmesine yol açabilir. Hedef bölünmemiş olduğunda eyleme geçme konusunda duyulan isteksizlik erteleme davranışıyla sonuçlanabilmektedir.

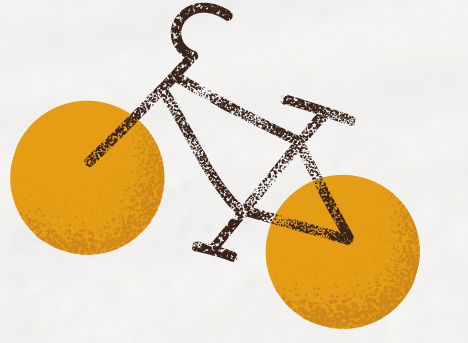
Hedef;

- Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.
- Net, ölçülebilir, gerçekçi ve zamanı belli olmalıdır.
- Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır (Genel ifadeler hedefe ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır).
- Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.

Hedef Belirleme -Ailelere Öneriler

- Hedef belirleme konusunda model olun. Hedef belirleme sürecinde aile bireyleri kendi yaşantılarıyla model olmalıdır.
- Yaşına, gelişim düzeyine, ilgi ve yeteneklerine uygun hedef oluşturması konusunda destekleyin. Çocuğunuzu tanımak, ilgi ve yeteneklerini fark etmesini desteklemek hedef oluşturma konusunda katkı sağlayıcı olacaktır.
- Hedefin çocuğunuzun hedefi olduğundan emin olun. Anne ve babaların kendi hedefleri ile çocuklarının hedeflerini karıştırmamaları gerekir. Kendi gerçekleştirmedikleri ya da kendi istek ve özlemlerini çocuklarına dayatmamalıdır.

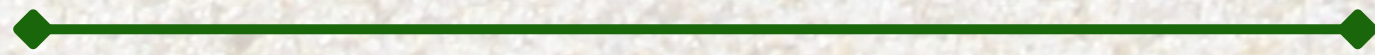




- Büyük hedefleri daha küçük hale getirin. Çocuğunuzun belirlediği her hedef için onları daha küçük ve böylece daha kolay yönetilebilir hale nasıl getirebileceklerini öğretin. Küçük hedefleri gerçekleştirdiklerini görmek daha kolaydır. Gerçekçi olarak küçük hedeflere ulaşmak daha kısa zaman alır, bu da onların hedeflerine odaklanmış olarak kalmalarını kolaylaştırır. Eğer başarısızlığa uğrarlarsa bu daha küçük bir ölçekte olur.
- Hedeflerini yazılı hale getirmeleri konusunda rehber olun. Hedeflerini somut hale getirmeleri için destekleyin. Hedefleri yazılı hale getirmek ve olumlu cümleler yazmak, motivasyonu ve çabayı artırır.
- Hedeflerin gerçekçi ve ölçülebilir olduğuna emin olun. Eğer çocuğunuz ulaşmak istediği hedefin tam olarak neye benzediğini bilmiyorsa, ona ulaştığını fark edemez.
- Hedeflerin değişebilir olduğunu hatırlayın. Ergenlik, kararsızlıkların yaşandığı dönemdir. Bugün tutkuyla bağlandıkları hayal ya da hedef yarın sıradanlaşabilir. Ebeveynler çocukları dinlerken sabırlı olmalı ve değişime izin vermelidir.
- Fark edin ve destekleyin. Anne ve babalar çocuklarının gerçekleştirdikleri hedeflerini fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda güdülemelidir. Çabayı, gelişmeyi ve başarılarını fark ederek çocuğunuza geri bildirim verebilirsiniz.

Çocuğunuzla hedefleri hakkında konuşabilmeniz ve bu konudaki farkındalığını artırabilmeniz için yararlanabileceğiniz örnek "Hedef Belirleme Çalışma Kağıtları'nı" broşürümüzün sonunda bulabilirsiniz.

Öğrencilerimizin e-postalarına da rehberlik derslerinde paylaşımda bulunduğumuz motivasyon ve hedef belirleme sürecine ilişkin öğrenci bilgilendirme broşürü, ayrıca hedeflerini detaylandırabilmeleri için hazırladığımız örnek çalışma kağıtları gönderilmiştir.



Ortaokul PDR Birimi

S**M****A****R****T**

Hedef belirlemek yaşam tarzı değişiklikleri yapmak için kendinize meydan okumanın harika bir yolu olabilir.

SPECIFIC
(Somut)

MEASURABLE
(Ölçülebilir)

ATTAINABLE
(Ulaşılabilir)

Relevant/Realistic
(İlgili/Gerçekçi)

Time Bound
(Zamana bağlı)

Hedefin
Nedir?

İlerlemeni nasıl
takip edeceksin?

Hedeflerine nasıl
ulaşacaksın? Planla!

Bu hedef uzun
vadeli hedeflerinle
ne kadar uyumlu
veya gerçekçi?

Bu hedefini ne
zamana kadar
gerçekleştirmiş
olacaksın?

S

Hedefim:

Örn. Daha fazla su içmek. (Günde en az 6 bardak)

Örn: Daha fazla kitap okumak (Her hafta en az 300 sayfa)

M

İlerlememi şu şekilde takip edeceğim:

Örn. Telefonuma veya ajandama her gün kaç bardak içtiğimi kaydederek ilerlememi takip edeceğim.
Örn: Her hafta kaç sayfa kitap okuduğumu telefon veya ajandama not edeceğim.

A

Aşağıdakileri yaparak hedefime ulaşacağım:

Örn. 1) Ne kadar içtiğimi anlayabilmem için yanımda şeffaf bir şişe bulunduracağım.

2) Her 2 saatte bir içmemi hatırlatmak için bir alarm kuracağım.

Örn. 1) Haftanın her gününe minimum okuyabileceğim sayfa sayısını not edeceğim.

2) Planım değiştiği zaman az okuduğum günleri hafta bitene kadar telafi edeceğim.

3) Okuduğum kitaplar hakkında ailemle/arkadalarım ile konuşacağım.

R

Bu hedef uzun vadeli hedeflerinle ne kadar uyumlu veya gerçekçi çünkü

Örn. Bu hedef uzun vadede sağlıklı bir sporcu olmamı sağlayacağı için gerçekçi.

Örn. Bu hedef benim günlük yoğunluğuma ve okuma hızıma göre gerçekçi bir hedef.

T

Bu hedefimi..... tarihine kadar gerçekleştirmiş olacağım.

Örn. Bu hedefimi Kasım ayının ilk Pazartesi gününe kadar gerçekleştirmiş olacağım.

Örn. Bu hedefimi 1 Kasım 2021'e kadar gerçekleştirerek tüm ayın değerlendirmesini yapacağım.



SMART

Hedefim:

Hedefime ulaşmak için izleyeceğim adımlar:

Pzt Salı Çrş Prş Cuma Cmt Pzr

Hedef Belirleme Çalışma Kağıdı

İlk Hedef	Hedefini buraya yaz.
S Specific (Somut)	Hedefin iyi tanımlanmış, ayrıntılı ve net olmalıdır.
M Measurable (Ölçülebilir)	Hedefin ölçülebilir mi? Hedefine ne zaman ulaşacağını söyleyebilmelisin.
A Achievable (Ulaşılabilir)	Şu andaki zamanını, becerilerini dikkate alarak bu hedefine ulaşabilir misin?
R Realistic (Gerçekçi)	Hedefin verilen zaman dilimi içinde ve mevcut kaynaklarıyla gerçekçi bir şekilde ulaşılabilir bir hedef mi?
T Timely (Zamanla sınırlı)	Hedefin için bir başlangıç ve bitiş tarihi belirleyin. Başlangıç tarihi: _____ Bitiş tarihi: _____
"SMART" Hedef Belirleme	Yukarıdaki soruların cevaplarına göre hedefini gözden geçir.

Eylem Planı

Hedefine ulaşmak için hangi adımları atman gerekiyor?

Eylem Öğeleri (Aşamaları)	Tahmini bitiş tarihi	Gerçek bitiş tarihi

Olası Engeller ve Çözümler

Olası Engeller	Olası Çözümler