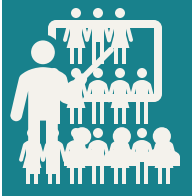


İNSANI BELİRLİ BİR AMAÇ
İÇİN HAREKETE GEÇİREN,
İSTEK, ARZU, GÜÇTÜR.

MOTİVASYON
NEDİR?

ŞUHUT ŞEHİT İBRAHİM İMİŞ MTAL
REHBERLİK SERVİSİ



Dışsal Motivasyonu Sahip Öğrenci

Dışsal motivasyonlu öğrenci sadece dersten geçmek için çalışır. Derslerine, düzenli ve verimli çalışmak yerine sınavdan bir gün önce çalışmayı tercih eder.

Okul derslerine çalışırken gerçekten öğrenmek için değil de sadece geçer not almak için çalışır. Gelecek hayatına dair belirgin bir hedefi yoktur. Hedefleri anlık ve geçicidir.



İçsel Motivasyon

İçsel motivasyona sahip öğrencinin amacı belirlidir.

Derslerine verimli ve düzenli çalışmaya gayret gösterir.

Derslerine çalışırken gerçekten öğrenmek ister. Öğrendiği bilgilerin kalıcılığını gördükçe mutlu olur.

Ders çalışma konusunda ilgili ve meraklıdır.



Motivasyonu Geliştirmek İçin;;

ULAŞILABİLİR HEDEFLER BELİRLEYİN. Ulaşamayacağınız hedefler belirlemek, sizde hayal kırıklığı, kızgınlık ve özgüven sarsılması yaratır. Hedefleriniz ulaşılabilir-zor ve mantıklı olmalıdır.

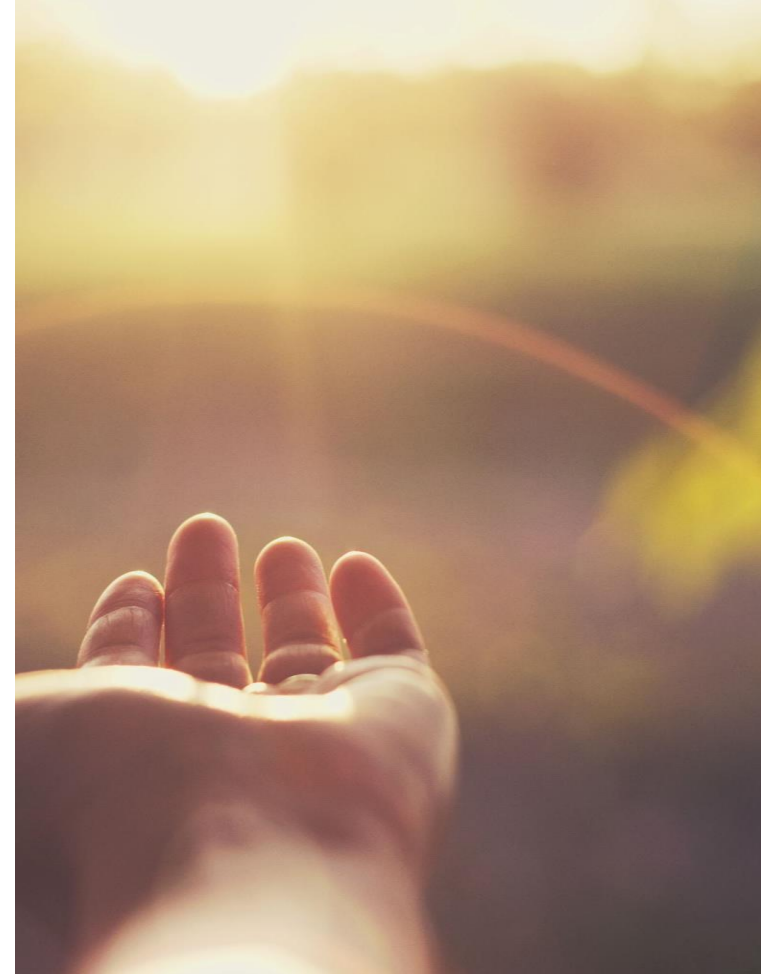
NEDEN BU HEDEFİ SEÇTİNİZ? Hedeflerinizin her biri için, "Bunun bana ne yararı var" sorusunu sorun. Hedefi seçme nedenlerinizi kolaylıkla açıklayabiliyor olmalısınız. Eğer açıklayamıyorsanız, bu hedefi listeden silin ve diğerine geçin.

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN. Kendiniz için ödüller belirleyin. Hedefinize ulaştığınızda ya da küçük de olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın.



Daima Yapabildiğinin En iyisini Yap.

- *Yapabildiğiniz daima en iyisini yaptığınızda harekete geçersiniz. Her eylemi , her hareketi, her çabayı mutlu olduğunuz için yaparsınız, bir ödül beklediğiniz için değil.*
- *Önemli olan güçlü yönlerinizi fark edip harekete geçmektir. Fark ettiğimiz güçlü yönlerimiz bizi motive eder.*





Ders Çalışmayı Ertelemeyin!!!

Ders çalışmayı ertelemek en kötü çözüm yoludur.
Çalışmak için en elverişli zaman BUGÜNDÜR.

Zamanını doğru kullanmak ve ders çalışma verimini artırmak için haftalık program yapmalısın ve bu programı mutlaka uygulamalısın.





MOTİVASYON İÇİN....

HEDEFİNİ BELİRLE.

HAREKETE GEÇ.

DÜZENLİ VE VERİMLİ
ÇALIŞ.

PLANLAMA YAPMAYI
ÖĞREN.

DENEMekten
VAZGEÇME.

MAZERETLERİNİZDEN
UZAKLAŞIN.

ŞUHUT ŞEHİT İBRAHİM İMİŞ MİTAL
REHBERLİK SERVİSİ