

İBRAHİM DOĞANER İLKOKULU
2021-2022 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
REHBERLİK SERVİSİ KASIM AYI BÜLTENİ



DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE MOTİVASYON

Pandemi ile birlikte çok sık karşılaştığımız ve çözüm bulmakta zorlandığımız iki konu "motivasyon eksikliği ve dikkat dağınıklığı..."

Okulların tam zamanlı olarak açılmasıyla birlikte çocuklarınızın derslere karşı motivasyon kaybı yaşadıklarını düşünüyor ya da dikkatlerinin çok çabuk dağıldığını gözlemliyor olabilirsiniz.

Bu bültenimizde sizlere motivasyon eksikliği ve dikkat dağınıklığı hakkında ve motivasyon sağlanmasında ailenin rolü konularında bilgiler derledik. Keyifli okumalar...



MOTİVASYON NEDİR? DİKKAT EKSİKLİĞİ NEDİR?

Motivasyon, öğrenmeyi ve davranışlarımızı etkileyen önemli bir güçtür. Çocukların çalışmasını, belirli bir amaca doğru harekete geçmesini sağlar. Özellikle okul dönemindeki öğrenciler için oldukça önemli ve başarı şansını arttıran etkili bir faktördür

Motivasyon eksikliği, birçok etkenden meydana gelebilir. Bunların çoğu psikolojik etkenlerdir. Bu etkenlere; artan ya da azalan kaygı düzeyi, kaybetmeye ya da kazanmaya karşı oluşturulan ön yargılar, mükemmeliyetçilik düşüncesi örnek verilebilir. Bu durumlar çocuğun başarısını etkilediği için, motivasyon düşüklüğü yaşanabilir. Her ebeveyn, çocuğunun başarılı olmasını ister. Ama bunu isterken, çocuğunun ilgi ve yeteneklerini de göz ardı etmemeniz gerekmektedir.

Dikkat eksikliği ise, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) kaynaklı fizyolojik bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Genellikle düşük okul başarısı ile kendini göstermektedir. Dikkat eksikliğinde çocuğun derse odaklanmasının uzun sürmesi, odaklansa bile bunu koruyamaması en sık yaşanan durumlardandır.

Eğer çocukta dikkat eksikliği gözlemlendiyse, bu durumdan dolayı çocuğa tepki gösterilmemeli, onun yanında olunmalı ve doğru kurumlara yönlendirme yapılmalıdır.

Bu süreçte sabırlı olmanın çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Motivasyon; İ motivasyon ve dış motivasyon olarak ikiye ayrılır.

1.İ Motivasyon: Kişinin kendi motivasyonudur; değerleri, hedefleri, isteklerini içerir. Kişiyi harekete geçirecek olan da budur. Bir Őeyi kendiniz istediğiniz için öğrenirseniz,

- Daha etkili çalışır,
- Daha tutarlı olur,
- Daha iyi öğrenir,
- Başarmak için farklı yolları denersiniz.

2.Dış Motivasyon: Kişiyi etkileyen, insanların değerlerini, hedeflerini ve ilgilerini içerir. Genellikle dışsal ödüllerden kaynaklanır. Hediyeler, notlar, hatıralar ve diğerlerinden daha iyisini yapma isteği gibi. Ödül motive edici niteliktedir. Ancak olumlu geri bildirim ödüle göre çocuklar üzerinde daha etkili olduğu da araştırmalar arasındadır. Örneğin ocuk olumlu bir davranış yaptığında sözel olarak ‘‘Aferin! Bugün çok güzel ders çalıştın.’’ Őeklinde olan geri bildirimler daha motive edici olduğu söylenebilir. Tam tersine olan olumsuz geri bildirimler ise motiveyi düşüren bir faktördür. Olumsuz davranışların vurgulanması gerekse de, olumsuzun yanında olumlu geri bildirim verilmesi gerekmektedir. Örneğin: ‘‘Bugün ödevlerini yapmadın ama yarın ödevlerini çok güzel yapacağına eminim.’’ gibi.

Bu konuyu řu örnekle sağlamlaştıralım:

- Evinizi hangi amaçla temizlersiniz? Misafir geleceği için mi? Kendinizi rahat hissetmek için mi?
 - Evde temizlik yapan bir kişi, bu temizliği yaparken, başkalarının evin kirliliği hakkında eleştiri yapacağını düşünerek yapıyorsa dış motivasyonla yapıyordur, kendi iini rahatlatmak ve temiz hissetmek için yapıyorsa i motivasyonla yapıyordur diyebiliriz.

ÇOCUKLARDA MOTİVASYON SAğLANMASINDA AİLENİN ROLÜ

Ailelerin ocuklarda içsel motivasyonun sağlanmasına yönelik çalışmalar yapması ve uygun sorumluluklar vermesi doğru olacaktır. Burada önemli olan nokta sorumlulukların arttıkça motivasyonun da artması gerekmektedir. Küçük yaşlardan itibaren çocuklarda motivasyonun sağlanması için ailelerin destekleyici tutumları ve hazırladıkları öğrenme ortamları önemlidir.



Ebeveyn olarak bu süreçte neler yapabiliriz?

- Çocuğumuzun kendini tanımasını ve güçlü/zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olmalıyız.
- Kendi istek ve ihtiyaçlarına saygı duymalıyız.
- Çocuğumuz ile olumlu, açık ve saygı temelli bir ilişki içinde olmalıyız.
- Rol model olmak bu konuda da çok önemlidir. Bizlerde anne babalar olarak çocuğumuz için en önemli model olduğumuzu unutmamalıyız.
- Çocuklarımıza onun düzeyine uygun olarak yüksek ama ulaşılabilir hedefler oluşturmasında rehberlik yapmalıyız.
- Üç psikolojik ihtiyaç olan yetkin olma, bağımsız olma ve başkaları ile yakınlık kurma bizi belirli davranışlar için motive etmede büyük rol oynar.

MOTİVASYONU DÜŞÜREN ANNE BABA TUTUMLARI

Zaman zaman çocuklarda ödev yapmama, ders çalışmama gibi isteksizlikler gözlemlenmektedir. Böyle zamanlarda anne baba çocuğu ders çalışması için motive etmeye çalışırlar. Ancak maalesef bazen farkında olmadan çocukları motive etmek adına bazı yanlışlar yapılmakta:

- Çocuğunuzu başarılı bireylerle kıyasladığınızda kendini daha başarısız hissediyor, sevilmediğini düşünüyor, kıyaslandığı kişiye karşı da olumsuz tutumlar oluşmasına neden oluyor ve motivasyonu düşüyor.
 - Sürekli “Ders Çalış!” dediğinizde, çocuğunuz odasına gidip kitabı açıyor olabilir ancak çoğu zaman sadece o kitaba bakmakla kalıyor. Ders çalışıyormuş gibi görünüyor olabilir. Bunun yerine kendi isteği ile ders çalışan her çocuk daha başarılı olmuştur.
 - Bir ebeveyn olarak öğüt vermek en doğal hakkınız. Ancak bu sürekli bir hale geldiğinde çocuklar artık bu öğütlerden sıkılabiliyorlar. Bu da motivasyon düşüklüğüne neden olmaktadır.
 - Çocuğunuza potansiyelinden çok yüksek hedefler koyduğunuzda, çocuk bu hedefe ulaşamadığında ulaşamayacağını düşündüğünde öz yeterlik inancı ve motivasyonu düşmektedir.



OLUMLU DAVRANIŞIN KAZANÇLARINA ODAKLANMAK



Çocukları ve ergenleri olumlu davranışlar kazanmaları yönünde motive etmenin en etkili yollarından biri, pozitif sonuçlara odaklanmaktır. Tehdit etmek, olumsuz sonuçlara odaklanmak, gerilemeyi vurgulamak yerine pozitif cümleler kurmak ve ilerlemeyi vurgulamak çoğu zaman daha etkili sonuçlar verir. Örneğin; “derslerine çalışmazsan senin için kötü olur” yerine “dersine çalışırsan matematikte daha başarılı olacaksın” cümlesini kullanmak eyleme geçirmede daha tetikleyici olur.

Bir diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise öğrenciler; gelecekte ulaşacakları kesin olmayan, soyut ödüllerden ziyade yakın gelecekteki, somut ödüllere odaklandıklarında daha çok motive olurlar. Bu geleceği umursamadıkları için değil, gelecek çok uzakta olduğu ve çocuk ve ergenlerin beyni o kadar uzağa bağlanamadığı için. “Ödevlerini yaparsan büyüyünce mühendis olursun” yerine “ödevlerini yaparsan bu gece rahat uyursun” cümlesi çok daha etkili. Ya da “dersine çalışmazsan fen lisesini kazanamazsın” yerine “dersine çalışırsan yarınki sınavın iyi geçer ve sen de hafta sonu rahat edersin” gibi ifadeler kullanmak daha motive edicidir.

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NE YAPMALIYIZ?

1) Çocuğunuza Sorun

Kendi varsayımlarınızla ilerlemek yerine çocuğunuzun neler hissettiklerini, ne yapmak istediklerini belirleyin ve onları destekleyebilmek için neler yapabileceğinizi öğrenin. Örneğin matematik çocuğunuz için en zor ders ise bunu ilk önce mi yoksa en sonda mı yapmayı tercih ettiğini ve nedenini sorun. Uzaktan öğrenme sürecinin nasıl yürüdüğü hakkında düzenli olarak duygu ve düşünceleri hakkında konuşun.

2) Çocuğunuzun Güçlü Yönleri İle Başlayın

Okul derslerini/ödevlerini tartışırken çocuğunuzun geliştirdiği becerilere ve başarı duygusuna odaklanın. Çocuğunuzun sevdiği ve iyi olduğu bir alan vardır örneğin resim yapmak, oyun oynamak gibi... Bu becerilerini zorlandıkları diğer alanlar için de kullanabilmesini sağlayın. Çocuğunuzun sevmediği ya da anlamakta güçlük çektiği bir konu varsa bu konuyu sevdiği ve ilgi duyduğu bir konuyla ilişkilendirmeye çalışın. Örneğin çocuğunuz kitap okumayı sevmiyor ancak spora ilgi duyuyorsa sevdiği sporla ilgili bir kitap ya da kahramanının sporcu olduğu bir kitap okumasını sağlayabilirsiniz.

3) Görevleri Eğlenceli Hale Getirin

Çocuklara bir görev verme ya da onlardan bir şey isteme tarzınız çocukların bu konuda nasıl hissettikleri konusunda büyük bir fark yaratır. Özellikle biraz daha küçük yaş grubundaki çocuklar için görevleri mümkün olduğunca eğlenceli, oyun haline getirmeye çalışın. Bu basit bir ev işi ya da matematik ödevini yapma konularında olabilir.

4) Sonucu Değil, Çabasını Övün

Yaptığımız her iş başarıyla sonuçlanmayabilir. Bu durumu çocuklarınız da yaşar. Ancak başarıya ulaştıklarında bile “Aferin” deyip başarısını övmek yerine, başarıya ulaşırken sarf ettiği çabasını övmeliyiz. Özellikle öğrenmek için daha fazla çaba sarf etmeleri gereken bu süreçte nasıl ilerlediklerine dair olumlu geri bildirimlerde bulunmak çocuğunuzun motivasyonunu artıracaktır. Bunu yaparken de çocuğunuzun çalışmaları hakkında özel ayrıntılar vermeyi deneyin. Bunu nasıl başardın? Bu sefer farklı bir yol denedin mi? gibi sorular sorabilirsiniz. Ayrıca bir şey de iyi ya da kötü olmanın önemli olmadığını, önemli olanın ilerleme kaydedebilmek için çalışmak olduğunu hatırlatın.