

## 1. ADIM ÇOCUĞUNUZUN HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİRİN.



Hayal kurmak belki de insanoğlunun en mucizevi yetisidir . Hayal her şeyin başlangıç noktasıdır. Hayal kurmanın insanoğlunun görünmez kanatları. Çocuklarınız gelişim dönemlerine göre hayalleri hakkında sizlere ipuçları verirler bu ip uçları oyun ya da sözel yollarla olur. Hayallerinden bahsettiklerinde, siz ebeveyn olarak bu hayallerin gerçekleşmesi zor hayaller olduğunu ya da gerçekleştiremeyeceğini ima ederseniz çocuklarınızın bir daha size duygu ve düşüncelerini açma konusunda sıkıntılar yaşamasına yol açabilir. Bu durum çocuğunuzun hayal kırıklığı yaşamasına neden olur. Çocuğunuz artık kendi iç dünyasına ve geleceğine ait hayaller kurmaktansa anne babalarının arzu ettiği ya da onay verdiği hayaller kurma yoluna gider. Bu durum çocuğunuzda iç motivasyon eksikliği yaratır ve kendisi için hayallerinin gelecek ile ilgili heves ve isteklerinin bir anlamı kalmaz . O halde Ebeveyn olarak neler yapabilirsiniz?

Değerli veliler, çocuklarımızın akademik yaşantılarında yüksek motivasyonlu bir birey olarak yaşamlarını sürdürmeleri ancak bizim katkılarımızla daha anlamlı bir hale gelecektir. Motivasyonun gelişim sürecinde ve çocuğun bağımsız olmasında ebeveyn davranışlarının, tutumlarının oldukça önemli bir yeri vardır.

### AMACA ULAŞMADA HEDEFLERİ KÜÇÜK PARÇALARA AYIRMA

Basit ve açık bir kendini harekete geçirme yöntemidir ,aynı zamanda hedeflenen bir işi küçük parçalara bölüp onu kavrama esasına dayanır. Çocuğunuzun , çalışması gereken her ders yada konu üzerinde fazlasıyla düşünerek kendisini bunaltma eğiliminde olduğunda onunla mücadele etmesini sağlayacaktır bu yöntem.Diyelim ki, çocuğunuz bir ders ile ilgili tüm konuyu çalışması gerekiyor; fakat, endişe, depresyon ya da hayallere dalma yüzünden odaklanamıyor . Dikkatini etkin biçimde toparlayamıyor. İşte o zaman çocuğunuza hayallerini ve hedeflerini hatırlatarak işe başlayıp sıkıntıyla nasıl mücadele edebileceğini, ilgisinin dağılmasını nasıl durduracağını ve dikkatini nasıl toparlayıp devam edeceğini hatırlattıktan sonra sihirli kelimeleri söyleyin “Çalışacağın dersi en küçük parçalarına ayırarak işe devam et ve hedeflerine doğru usulca yol al.” diyerek olumlu uyarılar verin.

ZİYA GÖKALP ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ  
PSK DAN. SEVİM DİKTAŞ

VELİ BROŞÜRÜ



# MOTİVASYON

**GELECEK ,ULAŞILABİLİR  
HAYALLERİ VE HEDEFLERİ  
OLANLARIN OLACAKTIR.**

## 1. ADIM ÇOCUĞUNUZUN HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİRİN.

- Hayal ile gerçek arasındaki çizgiyi belirleme konusunda aileler çocuklarının davranışlarını ve anlattıklarını gözlemlemeli ve gerektiğinde onu kırmadan belli başlı durumlara koşullara göre duruma müdahale etmelidir.
- Bir çocuk hayal kurduğunda, bu hayali ile onu eleştirmek, yermek, yerine bu hayali mantık kuralları çerçevesinde gerçekleşme durumu hakkında beraberce ele alınıp değerlendirilmelidir.
- Çocuğunuzun akademik yönden hayallerini onunla konuşun bu yöndeki başarı ve ya başarısızlıklarını sonuç odaklı' değil, 'süreç odaklı' olarak görün çocuğunuza kapasitesini zorlaması halinde gerçekçi hayallerine ulaşabilme olasılığı hakkında geri bildirimler verin.

## 2. ADIM ÇOCUĞUNUZUN HEDEF BELİRLEMESİNE DESTEK OLUN.

İster akademik anlamda olsun ister genel anlamda olsun motivasyonu yükselten en önemli ikinci basamak gerçekçi çocuklarınızın yetenek ve ilgilerine uygun hayallerinin hedefe dönüştürülmesidir. Unutmayın ,hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez. Çocuklarınızın hedefleri onların, yapması gereken çalışmalarının planlanmasında onlara yol gösteren kılavuzlardır



Çocuklarınızın hayallerini hedefe dönüştürürken unutmamanız gereken en önemli şey onlarla beraber hareket etmektir.

**1.Çocuğunuzun kendisini tanımasına fırsat verin ve onun ne istediğine emin olarak hedefleştirin**

**2.Ulaşılabilir hedefler beraberce belirleyin**

**3. Hedefleri sadece çocuğunuza ve size bağlı olmalı.**

**4.Hedefi gerçekleştirmek için çocuğunuza makul bir süre verin.**

**5.Hedeflere ulaşmada çocuğunuza karşı esnek olun. .**

**6.Çocuğunuzun planlarını belirli aralıklarla beraber gözden geçirin bu durumu hedefe göre revize ederek onu mutlu olmasına fırsat verin.**

Unutmayın ki gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da çocuğunuzun ulaşabileceğinin çok üstünde kalan hedefler onu başarısızlığa ve düş kırıklığına sürükleyecektir. Bu durumda onu performans düşüklüğüne itecektir.

Belirlenen hedefleri artık zamana yayarak çocuğunuza :

10 sene sonra nerede olmak istiyorsun?  
5 sene sonra nerede olmak istiyorsun?  
1 sene sonra nerede olmak istiyorsun?  
Sorularını sorarak ve zamanı daha da yakınlştırıp kısa zaman dilimi içindeki hedefe kilitlenmesini sağlayarak adım adım ilerlemesini sağlayın. Emeklemeden yürüme olmaz.

## 3.ADIM ÇOCUĞUNUZU HAREKETE GEÇİRME

Birinci ve ikinci adımı başarı ile tamandıktan sonra artık önünüzde yapabileceğiniz tek şey kalır oda çocuğunuzun aksiyona geçmesi yani harekete geçmesini sağlamaktır.

Ebeveyn olarak bu süreci desteklemek için olumlu pekiştiricilerden (ödül) yararlanabilirsiniz. Çocuğunuz için en iyi pekiştiricilerin neler olabileceği konusunda önceden bir çalışma yapmış olmanız size destek sağlayacaktır.

Çocuğunuz harekete geçtiğinizde her küçük parçayı yada hedefleri küçük dilimler halinde sırayla başardığınızda mutlu olacaktır ve bir sonraki adım için sabırsızlanacaktır.

Kısacası siz ve çocuğunuz mutlu olacaksınız. Bu durum çocuğunuzun özgüvenini yükselterek ; ona müthiş bir enerji olarak geri dönecektir. İşte siz çocuğunuzun böylece harekete geçirmiş olursunuz ki bu durum sizi ve ailenizi mutlu edecektir.

