**MOTİVASYON**

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. Çalışma disiplini ilkokul yıllarında oluşturmaktadır.

**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:

1. Karşılaştığı sonuçların kendi elinde ve kontrolünde olmadığına inanırlar. Ya şanssız ya da yetersiz olduklarını düşünürler.

"Çok şanssızım hep bilmediğim yerden geliyor."

1. Uzun ve zor görünen görevlerden kaçınır ve başarısız olduklarında çabuk vazgeçerler.
2. Çalışmayı ve ödev yapmayı sürekli ihmal eder ve ertelerler. Bir sorun olduğunu reddederler. Okulun ve derslerin gereksiz olduğunu savunmaya başlarlar.
3. ****Çoğunlukla başarısızlığa aldırmıyor 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."

**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 imkânsız 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» duygusu 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.

Erken yaşlardan itibaren çocuğun entelektüel becerilerini engelleyen etkinliklere sınır konulmalıdır.

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.

«Aferin benim akıllı kızıma seksen almış» diyerek başarı ile aklı eşleştirmek yerine «göstermiş olduğun çaba ve başarı için kutlarım» demek daha doğru olur.

Gelişmeleri fark etmek ve gerçekçi beklentiler oluşturmak gerekir.

Yaşamda çeşitli alanlarda başarılı olmuş farklı rol modellerle bir araya gelmesini sağlamak motive edici olabilir.