



BAŞARILI OLMASI İÇİN ÇOCUĞUNUZU  
NASIL MOTİVE EDEBİLİRSİNİZ?

**2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı**

## BAŞARILI OLMASI İÇİN ÇOCUĞUNUZU NASIL MOTİVE EDEBİLİRSİNİZ?

“Tam çalışmaya başlayacağım, annem içeriden ‘Çalışmaya daha başlamadın mı?’ diye bağırınca, sinirlerim bozuluyor, çalışma isteğim kalmıyor.”

“Sürekli evdekilerin ‘Test çöz.’ demeleri canımı sıkıyor, ne zaman boş görseler “Çalış” diyorlar.

“Annem o kadar çok söyleniyor ki bıktım artık, ben de inadına çalışmıyorum.”

“Aldığım notları hiç takdir etmiyorlar 90 alsam niye 100 almadın diyorlar. Bu da moralimi bozuyor.”

Bu sözlerin hepsi gerçek... Bunlar öğrencilerin görüşmelerde aktardıkları cümleler. Bu dönemde çocukların üzerlerine düşen görevleri yerine getirmekte çoğu zaman zorlandıklarını, gereken çalışmalarını yerine getirmediklerini bizler de fark ediyoruz. Çocuklar bunları bize söylediklerinde ise aslında ailelerin sabırlarını yeterince zorladıklarını ve anne babaların çaresiz kalarak bu söylemlerde bulduklarını tahmin edebiliyoruz. Ancak sürekli aynı şekilde sarf edilen sözlerin de bir yere kadar etkisi oluyor ve bu söylemlerde sınırı aşan velilerle de karşılaşabiliyoruz.

Bir görüşmede öğrencinin velisine “Çocuğunuz onu ne zaman görseniz “Test çöz.” dediğinizi ve bu durumun onu çok rahatsız ettiğini söyledi.” dediğimde, öğrencinin annesi bir itirafı bulundu: “Evet ben yeterli düzeyde çalışmadığını düşünüyorum; ancak geçen gün, onu ne zaman başka bir şey yaparken görsem otomatikçe bağlanmış bir şekilde ‘Test çöz.’ dediğimi ben de fark ettim. “ dedi.

İşte burada sınırları çok iyi belirlemek gerekiyor. Aynı sözleri, aynı nasihatleri duymaktan sıkılan çocuklar, bir süre sonra bağıışıklık kazanıyorlar ve sizi duymuyorlar. O zaman artık B planına geçmek ve yeni çözüm arayışlarına girmek gerekiyor.

Motivasyonu olumlu ya da olumsuz etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlardan biri ailedir. Aile, farkında olarak ya da olmayarak, çocuğun motivasyon düzeyini etkiler.

Bu etkileme olumlu yönde olabildiği gibi zaman zaman da olumsuz yönde olabilir. Ancak çocuğun iyiliği adına yapılan bazı davranışlar ya da söylenen bazı sözler, onu olumsuz etkileyebilir; motivasyonunu düşürüp kaygı düzeyini yükseltebilir. Bu da onun kaygılı, mutsuz ve verimsiz bir hazırlık süreci geçirmesine neden olur. Eminiz ki hiçbir anne baba çocuğuna böyle bir zarar vermek istemez. Tam tersine çocuğuna böylesine önemli bir dönemde olumlu destek olmak, motivasyonunun artmasına yardım etmek, başarının artmasında kendi payına düşeni en iyi şekilde yerine getirmek ister.

**Çocuğunuzun motive etmek için bazı önerilerde bulunmadan önce, onun penceresinden dünyaya bakmanızı istiyoruz.**

5.sınıfı bitiren veya lise son sınıfa geçen bir çocuk düşünün. Büyük sınav zamanları kapıya dayanıyor. Çocuğunuz da bugüne kadar çalışmayı çok sevmeyen, çalışma alışkanlığı konusunda sorunlar yaşayan, ödevlerini yapmakta, düzenli çalışmakta güçlük çeken biri olsun. Bu çocuğun SBS-ÖSS gibi sınavlara hazırlanma süreci içindeki beklentilerimizi üst sınırlarda tuttuğumuzda, her gün çok çalışmasını, sürekli test çözmesini beklediğimizde çocuğun sınırları zorlanabiliyor. Bir anda çocuk, o sınav sürecine alışmakta, çok test çözmekte güçlük çekiyor. Çünkü geçmiş alışkanlıkları buna izin vermiyor. Eğer daha önceki yıllarda saatlerce televizyon seyretmesine, bilgisayarda oyun oynamasına izin vermişseniz, çalışma ve disiplin konusunda alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olmamışsanız, beklentileriniz konusunda biraz daha gerçekçi olmanızda fayda olacaktır.

Günümüzde ailelerle, öğretmenlerle yapılan konuşmalarda hep öğrencilerle ilgili memnuniyetsizliğimizi dile getirirken “biz eskiden” diye başlayan konuşmalar yaparız. Ancak şunu göz ardı etmemek gerekir ki artık “eskiden” yok “şimdi” var. Eskiden televizyonda birkaç kanal vardı, evlerimizde 3-5 tane televizyon yoktu. Bilgisayar sahibi olmak büyük lüks; internette sörf yapmak, “google” da her istediğimizi bulmak hayal; bilgisayar oyunları, sohbet odaları ise henüz bilmediğimiz şeylerdi. Sinemaya, tiyatroya, buz patenine, alışveriş merkezlerine-ki çok azdı- gitmek pek mümkün değildi. Sözün kısası; eskiden bu kadar ilgi çekici, çalışmaya engel olacak “çeldirici” ler yoktu. Şimdi ise çocukların ilgisini çeken öyle çok faktör var ki bunları göz ardı etmek mümkün değil. Ancak bir denge sağlama konusunda da pes etmemeliyiz. Sizlere, çocuğunuza çalışmaları ile ilgili destek verebileceğiniz, onların çalışma konusunda motivasyonlarını arttırabileceğiniz bazı öneriler sunmak istedik; ancak önce motivasyonun ne demek olduğunu gözden geçirelim.

**Motivasyon Nedir:** İnsanın istek ve ihtiyaçlarının farkına varması ve bunları gerçekleştirmek için harekete geçmesidir.

## Anne-Baba Olarak Neler Yapabilirsiniz?

- Motivasyonun sağlanmasında ailenin olumlu rol oynayabilmesinin ilk şartı, aile içinde "**olumlu bir iletişim ortamı**" kurulmasıdır. Olumlu bir iletişim ortamının olduğu ailelerde, aile üyeleri birbirini tanır (zayıf ve güçlü yönleriyle), olduğu gibi kabul eder, hiçbir koşula bağlı olmaksızın sever ve birbirine güvenir. Böyle bir ortamda yetişen çocuk, sevildiğini, kendisine güven duyulduğunu, anlaşıldığını bilir bu da ona güç verir.
- Çocuğunun motivasyonunu artırmak isteyen aileler, yapamadıklarının değil yapabildiklerinin üzerinde durmalıdır ki takdir edildiğini, desteklendiğini gören çocuk, o davranışı daha sık gösterebilir. Örneğin hafta içinde bir kez oturup ders çalışan çocuğa, "**Oturup ders bile çalışmıyorsun, ne zaman otursan bir bahaneyle kalkıyorsun, bakalım sınavda ne yapacaksın?**" gibi bir ifade kullanmak yerine, "Geçen gün kendi başına oturup ders çalışabilmen çok hoşuma gitti, seninle gurur duydum. Belki ilk başta zorlanırsın; ama hiç moralini bozma, bunun da üstesinden gelebilirsin." şeklinde bir ifade kullanmak, onun kendi başına çalışma davranışını sıklaştıracaktır.
- Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir. Kaygısı artan, başarıya olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir krizdir: Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş... Bu duygularla sınava hazırlanan çocuk her bir sınavı, hatta her bir çalışma testini, kazanılması gereken bir savaş olarak görecektir, yapamadığı her soruyu kaybedilmiş bir savaş olarak yorumlayacaktır. Bu da umutsuzluk duygusunu ortaya çıkaracaktır. "**Bir soruyu bile çözemiyorum, koskoca bir sınavı nasıl kazanırım?**" diye umutsuzluğa düşecek belki de çalışmayı bırakacaktır. Oysa sınav çocuğun gözünde kriz değil, "fırsata" dönüştürülebilir. Okulun, kursun "**amaç**" değil, amaçlara ulaşılmasını kolaylaştıracak bir "**araç**" olduğu anlatılmalıdır.
- Sınavlara hazırlanan çocuklarda belli bir düzeyde kaygı olması doğaldır. Siz tutum ve davranışlarınızla bunu faydalı hale dönüştürebilir veya daha da çoğaltarak çocuğunun kaygısını artırabilirsiniz. Sınavları bir ölüm kalım meselesi haline getirmek, çocukların kaygısını ve stresini artırmaktan başka işe yaramayacaktır.
- Çocuğunuz ile ilişkilerinizi öncelikle hemen gözden geçirin? Nasıl bir anne-baba olduğunuzu sorgulayın. Kendinize karşı objektif olun. Bir insanı geliştiren en önemli şeylerden biri yapıcı ve objektif öz eleştiridir.
- Her şeyden önce çocuğunuza inanın ve güvenin. Bize güvenilmediğini düşündüğümüzde ve hissettiğimizde başarma gücümüz ve isteğimiz azalır. Onun da bu duyguları hissedeceğini ve güvenle besleneceğini unutmayın. "Sen bu kafa ile gidersen...", "Zaten daha fazlasını da senden beklemezdim." ifadeleri ile başlayan cümleler kurmayın.
- Anne babalar bazen de onu olumlu etkilemek düşüncesiyle "**Ben sana güveniyorum, sen en iyi okullara layıksın, senin başaramaman gibi bir ihtimali düşünemiyorum bile.**" gibi ifadeler kullanırlar, bu da çocuğa taşıyabileceğinden fazla yük yükler. Kendisinden ne kadar büyük beklentiler olduğunu gören çocuk, gerçekçi olmayan hedefler belirler ve bu hedefe ulaşmak için tüm gücüyle çabalar. Ancak bir süre sonra, taşıyamayacağı kadar ağır olan bu yükün altında ezilmeye başlar. Yükün ağırlığını hissettikçe öğrenmesi ve öğrendiklerini kullanması zorlaşır, çok çalışmasına rağmen beklediği karşılığı alamaz. Onun bunları yaşamaması için, aile çocuktan, verebileceğinden fazlasını beklememelidir.
- Çalışmaya başlayamama gibi bir zaafı olan çocuğun çalışma için isteklendirilmesi, çalışmaya başlamak için uygun ortam hazırlanması ve ilk çalışma saatlerinde dikkatini dağıtacak etmenlerin ortadan kaldırılması gerekir (televizyon sesi, gürültü vs.).
- Çocuğun evde sorumluluk almasını sağlayın. Ona verdiğiniz küçük sorumluluklar "kendisine güvenildiğini, önem verildiğini" anlatır.
- Sorumluluktan bahsetmişken hemen belirtmeliyiz ki ders çalışmak sadece ve sadece çocuğun sorumluluğudur. Aile bu sorumluluğu çocuğun yerine üstlenmemelidir. Aileye düşen, sorumluluklarını üstlenen ve yerine getiren çocuğa istediği desteği sağlamaktır (uygun bir çalışma ortamı temin etmek, yaşadığı zorlukları aktardığında birlikte çözüm üretmeye çalışmak, eksik konularını tespit etmek ve bir şekilde bu konuda destek sağlamak...). Onu sıkboğaz etmeden onun okul notlarını, dersane puanlarını takip edin. Çocuğun bu takibi olumlu yönde algılaması sizin elinizdedir.
- Çocuğunuzu ilgi ve yeteneklerinin dışındaki alanlara zorlamayın. Unutmayınız ki bir elma ağacından erik elde edemezsiniz. Bunu yapmak için elma ağacını zorladığınızda, onun önce sahip olduğu

elmanın kalitesinden çok daha düşük kalitede elmalar üretmeye başladığını göreceksiniz. Sizden beklenen elma ağacının daha kaliteli elma verebilmesini sağlayacak etkilerde bulunmanızdır. Bu nedenle çocuğunuzun ilgi alanlarını ve kişilik özelliklerini iyi değerlendirerek hareket edin, her bireyin farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu, kimsenin birbirine benzemediğini unutmayın.

- Sınavlarının sonuçlarını yorumlarken de **"Bak kaç tane yanlışın var, bu yanlışlarla sınavı nasıl kazanacağını merak ediyorum."** veya **"Bak yine yanlış yapmışsın, nasıl kapanacak bu açıklar?"** demek yerine **"Doğru cevapların geçen sınava göre artmış, demek ki bir önceki sınavdaki açıklarını kapatmaya başlamışsın."** şeklinde bir ifade kullanmak onun motivasyonunu artıracak, derslere daha sıkı sarılmasını sağlayacaktır. Onlara içtenlikle "Sen benim için her şeyden önemli ve değerlisin. Hayatındaki bu önemli dönemde, sana istediğin desteği vermeye hazırım. Senin kendi üzerine düşenleri en iyi şekilde yapacağını biliyorum, ben de üzerime düşenleri yapmaya hazırım." diyebilmeliyiz.
- Çocuğunuzun hedef belirlemesi konusunda yardımcı olun. Sınavları için kendisine ulaşılabilir hedefler konulması, onu motive eder ve hedeflerine ulaştıklarında çalışmanın hazzını yaşarlar. Son deneme sınavında 60 net yapan bir öğrencinin bir sonraki sınav için 65-70 net yapmasını beklemek yerine, 85 net hedefini koymak sağlıklı olmayacaktır. Hedefine ulaştığı zamanlarda da onu sözlerinizle motive edebilir veya yemeğe, sinemaya götürerek ödüllendirebilirsiniz.
- Çocuğunuzu başkalarının yanında kesinlikle eleştirmeyin. Bu, onlar üzerinde çok olumsuz bir etki yaratarak aranızdaki ilişkiyi ve iletişimi bozacaktır. Eleştirmeniz gerektiğinde ise tek başınayken cümleleri iyi seçerek ve eleştirinizi onun kişiliğine değil yaptığı davranışa yönelterek yapınız.
- Başkaları ile onu kıyaslamayın. Onun farklı bir insan olduğunu, tek olduğunu ve her insanda olduğu gibi onun da olumlu ve olumsuz özellikleri olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Bu farklılıkların dünyayı güzelleştirdiğini ve değiştirdiğini unutmayın.
- Ona başarı hikâyeleri bulun ve okutun. Günlük gazetelerde, dergilerde bile onu harekete geçirebilecek düzinelerce küçük başarı hikâyeleri vardır. Motive edici filmler izletin. Sıradışı birileri onu harekete geçirebilir.
- Çocuğun gösterdiği olumlu davranış ve yaklaşımları zaman zaman ödüllendirin (sözel ödül veya maddi ödül). Olumsuz davranışının üzerinde fazla durmayın, onu çok büyütmeyin.
- Anne-baba çocuğun yanında tartışmaya girmekten kaçınmalı, çocuk konusunda tutarlı ve uyumlu davranmalıdır (Birinin olmaz dediğine, diğeri olur dememelidir.).
- Çocuğunuzu sevdiğinizi, değerli olduğunu, sizin için önemli olduğunu ona açıkça dile getirin, hissettirin. Sadece sınavlarda yüksek not aldığı zaman değerli, başarılı ve önemli olduğunu hissetmesin. Sizin gözünüzde her koşulda değerli olduğunu ve sevildiğini bilsin.
- Çocuğunuz ile konuştuğunuz konular hep "okul, kurs, ders" olmasın. "Dersler nasıl gidiyor?" "Kaç soru çözdün?" gibi soruları duymaktan çok sıkıldıklarını unutmayın. Bunların dışında özel, duygusal ve güncel konular da gündeminizde olsun. Çocuğunu gördüğü anda dersten bahsetmeye başlayan bir anne- baba ile çocuk bir araya gelmekten kaçacak, yalnız başına olmak isteyecek ve içine kapanacaktır. Çocuğunun kendisi ile hiçbir şey paylaşmadığını, içe kapandığını söyleyen ailelerin çocuğa karşı tutumlarını gözden geçirmelerinde fayda vardır.
- Çocuğunuzun çalışmalarını masa başında oturduğu zamana ve çözdüğü soru sayısına göre değerlendirmeyin. Burada nitelik çok büyük önem taşıyor. **"Kaç soru çözdün?"** her zaman doğru bir soru ve takip şekli değildir. Eksik konularını tamamlıyor mu, yoksa hep iyi bildiği konular üzerine mi soru çözüyor. Çözdüğü 50 sorunun kaç tanesini yapamadı ve bunların cevapları üzerinde zaman harcadı mı, ertesi gün öğretmenlerinden bunları öğrendi mi gibi ayrıntılara dikkat edin.
- Evde kurallar mutlaka olmalı. Televizyon-bilgisayar saatleri herkes tarafından belirlenmeli ve buna uyulmalı. Çocuğunuzun saatlerce bilgisayar ve televizyon başında kalmasına izin vermemelisiniz. Uyku saati, yemek düzeni konularında dikkatli olun. Düzenli uyku, çocukların hayatında özel bir önem taşır. Sinir sisteminin dinlenmesiyle enerji toplama, uyumaya bağlıdır. Çocuğunuzun her gün belirli saatlerde uyumasına özen gösteriniz. Ancak belirli günlerde veya saatlerde özgürce istediğini yapmasına izin verin. Çok baskı altında olduğunu hissetmesin.

- Çocuğunuza özel zaman ayırın. Sadece ders çalışmak için değil, diğer aktiviteler için de vakit yaratın. Birlikte sinemaya, tiyatroya, alışverişe gidin. Onunla özel olarak zaman geçirmek istemeniz, kendisini daha iyi ve önemli hissetmesini sağlayacaktır.
- Onunla “sen dili” ile konuşmayın. Sen dili iticidir ve olumsuz etkileri vardır. “ Zamanını boş şeylerle geçiriyorsun, artık söylemekten bıktım. ” yerine, “Zamanını daha verimli geçirmeni görmek beni çok mutlu eder. “şeklinde duygularınızı dile getirin.
- Çocuğunuzun kendi gelişimine uygun, doğal olan, geçici sinirlilik, inatçılık, bencillik gibi duygular anlayışla karşılanmadığı zaman pekişir ve davranış bozukluğu olarak kalır. Fazla telaşlanmadan soğukkanlı davranışlar ve yaklaşımlar gösterin. Ergenlik dönemi sürecinde olduğunu unutmayın, bu dönemle ilgili kitaplar okuyun, bu sizin olaylara bakışınızı değiştirecektir.
- Çocuğun en önemli sorunu kendisi ile ilgili olarak geliştirmiş olduğu “**olumsuz benlik tasarımıdır**” Yani çocuk kendisini olumsuz bir gözle değerlendirmektedir. Bu durum onun savaşı daha baştan kaybetmesine neden olmaktadır. Ona olumlu özellikleri olduğunu anlatın ve bunları görmesine yardımcı olun. Çocuk kendisini olumsuz algıladığı sürece, çevreden gelecek uyarılara da olumsuz tepkiler verecektir. Bu nedenle ondaki iyi tarafları görün ve onun da görmesini sağlayın.
- Olaylara, hayata karşı olumlu olmaya çalışın. Çünkü olumlu düşünceler olumlu tutumlara neden olur, bu da çocuğunuzun enerjisini artırarak başarı için çaba sarf etmesini sağlar. Gülen ve mutlu yüzlerle karşılaşmak, pozitif enerji onun hayata ve diğer olaylara bakışını değiştirecektir. Sürekli olumsuz ifadeler kullanan, eleştiren, hiçbir şeyi beğenmeyen memnun olmayan bir ailede, çocuğun ne başarılı ne de mutlu olmasını bekleyin.
- **UNUTMAYIN, ÇOCUKLARINIZ: “BU SINAVDAN KAÇ PUAN ALIRSAM ALAYIM, BU EVE DÖNDÜĞÜMDE BENİ SEVGİYLE KUCAKLAYACAK BİRİLERİ, HER ZAMAN VAR.”** diyebiliyorsa ne mutlu!

#### ANA-BABADAN TALEP KARTI

- **Duyarlı olun** : İhtiyaçlarıma, isteklerime ve korkularıma
- **Çaba gösterin** : Benim farkıma varmak ve beni takdir etmek için
- **Lütfen** : Bana önemli olduğumu hissettirin.
- **Fırsat verin** : Başarmam için bana şans tanıyın.
- **Saygı gösterin** : İnançlarıma ve fikirlerime
- **Zaman ayırın** : Zamanınızı benimle paylaşın.
- **İlgi gösterin** : Bana ilgi gösterin. Bir gülücükle...
- **Takdir edin** : Doğru yaptığım şeyler için beni övün.
- **Fark edin** : Ben özelim. Beni dinleyin.
- **Yüreklendirin** : Daha yükseği hedeflemem için beni cesaretlendirin...

**Kaynakça:** Anabilim Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Rehber Öğretmenleri tarafından hazırlanmış olup Hasan Yılmaz'ın “Sevgili Anne Babacığım, Lütfen Bu Kitabı Okur musunuz?” kitabından, rehberlik sitelerinde yer alan çeşitli bültenlerden alıntılar yapılmıştır.

## Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi