

NELER YAPILMALIDIR? YKS VE MOTİVASYON

YKS'ye hazırlanmaya karar vermek, beraberinde stresi ve belirsizliği göğüslemeyi de gerektirmektedir.

YKS motivasyonu konusunda sıkıntı yaşayan bir adaysanız çalışmaya iyi olduğunuz derslerden başlamanız faydalı olacaktır.

Son olarak sınav motivasyonu demek, 7/24 motive olmak demek değildir. Bu nedenle sizin de böyle bir beklentiniz olmamalıdır. Yine gerçekçi hedef belirlerken bu durumu da göz önünde bulundurmalısınız.



UNUTMA!

Yeni bir gün yeni güçler ve yeni düşünceler demektir.

Eleanor Roosevelt

YKS MOTİVASYONUNU ARTIRMANIN YOLLARI

Motivasyon eksikliğinin en önemli nedenleri; bedensel ihtiyaçlar, psikolojik durum ve ortamın elverişsiz olmasıdır.

Bu durumlardan kurtulabilmek için, kişi öncelikli olarak kendisine hedef belirlemelidir. Kişi, gelecekte kendisini nerede görmek istediğini ve bunun için bir bedel ödemesi gerektiğini bilmelidir.


NELER YAPILMALIDIR?


YKS'ye hazırlık sürecinde motivasyon eksikliği yaşıyorsanız bunun nedeni, aslında hedefinizin ne olduğunu ve gelecekte kendinizi nerede görmek istediğinizi bilmemeniz olabilir.


YKS motivasyonu artırma için yapılması gerekenlerden birisi de, hangi konuyu nasıl iyi öğrendiğinizi belirlemenizdir.

Öğrenme sadece beyinde gerçekleşen bir süreç değildir. Çevresel koşullar ve uyarıcılar da öğrenmeyi kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir.

BİZE ULAŞIN

 batmanram72

 <https://batmanram.meb.k12.tr>

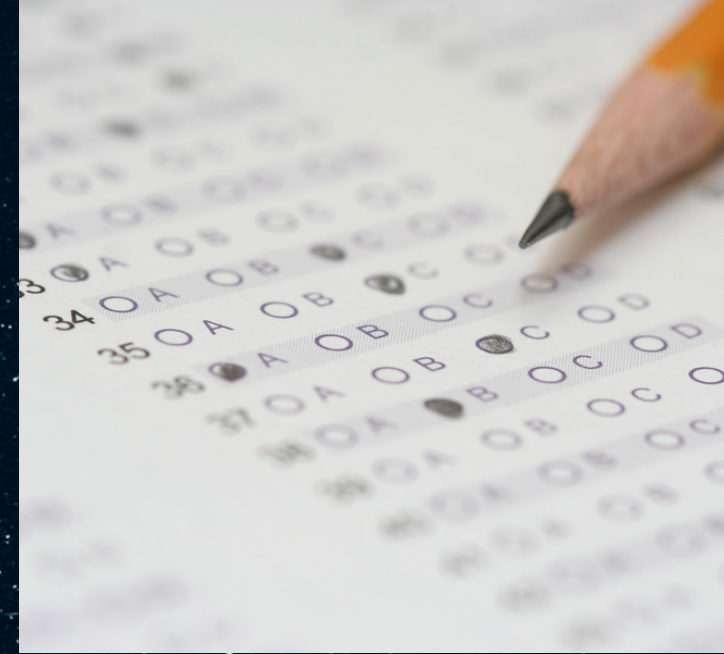
 Batmanrehberlik



**BATMAN
RAM**



BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



YKS MOTİVASYONU

Motivasyon, bir işi yapmak için duyulmakta olan aşırı istek olarak tanımlanabilir. Motivasyonu tam olan öğrencilere bakıldığında, bu öğrencilerin öğrenim hayatı içerisinde başarılı oldukları ve hedeflerine ulaştıkları görülmektedir. Motivasyon eksikliği olan öğrencilerde ise derslere adapte olamama ve aşırı isteksizlik durumları hâkimdir.



GÜÇLÜ BİR MOTİVASYON ZAMANI

NELER YAPILMALIDIR?

Enerjiniz düştüğünde, fiziksel ve zihinsel olarak yorulduğunuzda yapacağınız çalışmalardan verim alma olasılığınız da düşük olacaktır. Bunun yerine enerjinizin yüksek olduğu zamanlara ders çalışma planları yapmanız sağlıklı sonuçlar almanızı ve motivasyon kazanmanızı sağlayacaktır.

Sabah dinlenmiş, berrak bir zihinde uyandığınızda ilk olarak öğrenmeniz gereken yeni bilgilere göz atmanız daha kolay öğrenmenizi sağlayacaktır. Yine günün sonunda yatmadan önce öğrendiklerinizi 30-40 dakika tekrar etmeniz öğrenmenizi kolaylaştıracaktır.

Kazanmak istediğiniz okulun bir resmini odanıza asabilir, telefonunuza, bilgisayarınıza arka plan görseli yapabilirsiniz.

Telefon, internet, sosyal medya, televizyon gibi ders çalışmaktan daha çok keyif aldığımız dikkat dağıtıcı faktörlere karşı koymak kolay olmayabilir.

Sınava hazırlanırken motivasyon artırma tekniklerini uygulamakta zorlanıyor, hedef belirleyemiyor ya da kariyerinizi planlamakta zorluk yapıyorsanız profesyonel destek alabilirsiniz.

GÜÇ SENDE!

İlgi alanınız, karakteristik özellikleriniz, beklentileriniz ve ihtiyaçlarınız doğrultusunda sizin için en uygun hedefleri belirlemeniz motive olmanız için önemlidir. Uzun vadeli hedefler kimi zaman kişinin sıkılmasına ya da yaşadığı zorluklar karşısında kırılığa uğramasına neden olabilmektedir.

Olduğun yerde başla, neyin varsa kullan, yapabildiğini yap.

HANGİ ÖĞRENME STİLİ

Etkili ve verimli şekilde çalışabilmek, sınava hazırlanırken sizin için en kolay öğrenme stilini bulabilmek için nasıl daha iyi öğrendiğinizi gözlemleyebilirsiniz. Görsel uyarılarla mı, işitsel mi yoksa duyuşal olarak mı daha iyi öğreniyorsunuz.

Hayata geçirene kadar her şey imkansız gözükür.

Nelson Mandela