

## Şubat Bülteni

### DİKKAT VE MOTİVASYON NASIL GELİŞTİRİLİR?

Bu bültenin temel amacı çocuklarımızın evde ders çalışırken ve sınavlarda yaşadıkları dikkat eksiklikleri ve motivasyon kaybının nedenlerini anlamak ve çözüm yolları geliştirmektir.

### DİKKAT VE MOTİVASYONDA AİLENİN ROLÜ

#### AMAÇ VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ:

Etkin ders çalışabilmek için, hedefin açık ve net bir biçimde tanımlanmış olması ve bu hedefe yönelik yıllık, aylık ve haftalık programlar düzenlenmesi gerekir. Çocuğunuzla birlikte kısa vadeli amaçlar geliştirerek işe başlayabilirsiniz. Bunlar neler olabilir? Örneğin;

- Sınavlardan yüksek puan almak.
- İyi bir karne

Belirlediğiniz bu amaçları renkli ve eğlenceli bir poster haline getirerek çalışma masasının üzerine, her zaman görebileceği bir yere asarsanız bu, ders çalışırken motivasyonunu artırır.

#### DERS ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK

\* Ders çalışmanın daha kolay olduğu zamanları seçmek: Ders çalışmaya başlamanın en uygun olduğu zaman, okuldan eve döndükten sonraki ilk 1 saattir. Çünkü bu süre içinde okulda öğrenilenler hala tazeliğini korumaktadır ve öğrenme işi beyinde hala devam etmektedir.

\* Daha rahat çalışılan dersleri belirlemek: Daha çok sevdiği, daha rahat çalışabildiği dersler varsa eğer, o gün çalışmaya o ders ile başlamak motivasyonunu artıracaktır.\* Uygun çalışma süresi ve yöntemi belirlemek: Genellikle 40 dakikalık çalışmaların ardından verilen 10 dakikalık aralar uygundur. Ancak çok zorlanılan derslere çalışırken daha sık ara verebilir. Bir ödevin bitmesi konusunda, çalışmaya başlamadan önce bir sınırlama getirebilirsiniz. Bu tip sınırlamalar ödev başında gereksiz zaman geçirmeyi ve dikkatin dağılmasını engeller.

\* Uygun çalışma ortamı: Çalışılan ortamın ve çalışma masanın dikkatini dağıtacak objelerden arınmış, sade olması önemlidir. Masa sadece o an çalışılan derse ait araçlar olmalıdır.

#### AİLENİN BEKLENTİ DÜZEYİ VE KAYGI

Aile, farkında olarak yada olmayarak, çocuğun motivasyon ve kaygı düzeyini etkiler. Bu etkileme olumlu yönde olabildiği gibi zaman zaman da olumsuz yönde olabilir. Tabii ki hiçbir anne baba, çocuğunun motivasyonunu olumsuz etkilemek istemez. Ancak onun iyiliği adına yapılan bazı davranışlar ya da söylenen bazı sözler onu olumsuz etkileyebilir; motivasyonunu düşürüp, kaygı düzeyini yükseltebilir. Bu da çocuğun kaygılı ve verimsiz bir okul yaşamı geçirmesine neden olur.

Motivasyonun sağlanmasında ailenin olumlu rol oynayabilmesinin ilk şartı, çocuğu anlamaktır. Derslerle ya da sınavlarla ilgili yakınmalarında onu anladığınızı hissettirmeli, yanında ve destekçisi olduğunuzu fark ettirmelisiniz. Bunun olabilmesinin yolu da aile içinde "olumlu bir iletişim ortamı" kurmaktır. 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 arttırmak isteyen aileler, çocuğun 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." şeklinde bir ifade kullanmak, öğrencinin kendi başına çalışma davranışını sıklaştıracaktır.

Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "hele bir düşük not al, o zaman görüşürüz" gibi ifadeler çocuğun motivasyonunu değil kaygısını arttırır. Sınavlarının sonuçlarını yorumlarken ya da ödevlerini kontrol ederken de "bak kaç tane yanlışın var, " 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" demek gerekir. Çocuklarımızı değerlendirirken başarıyı hedef almak gerekir, mükemmel değil. Unutmayın hepimizin yanlış yapma hakkı vardır. Yanlış yaparak yeni şeyler öğrenebilir, kendilerini geliştirebilirler.

Anne babalar çocuğu her zaman tehdit etmeyebilir, bazen de onu olumlu etkilemek düşüncesiyle "ben sana güveniyorum, senin başarısız olman gibi bir ihtimal düşünemiyorum." gibi ifadeler kullanırlar, bu da çocuğa taşıyabileceğinden fazla yük yükler. Kendisinden büyük beklentiler olduğunu gören çocuk gerçekçi olmayan hedefler belirler ve zamanla mükemmeliyetçi bir yapıya bürünür. Unutmayalım mükemmeliyetçiliğin arkasında korku yatar, başarısız olma korkusu. Böyle düşünen bir öğrenci sınavlar sırasında ya da ödev yaparken yapamadığı tek bir soru ile bile karşılaşsa motivasyonu bozulur, kaygı düzeyi yükselir ve dikkati dağılır. Ailesine ne cevap verecektir. Mükemmel olma çabasından dolayı yanlış yapma hakkı olduğunu unuttur.

Hiç kuşkusuz, çocukların yaşamlarının bu önemli dönemlerinde onlara en iyi şekilde destek olmak her anne babanın isteğidir. Ancak önemli olan, çocuğunuza "doğru ve onun başarısını arttırabilecek şekilde" destek vermektir. Onlara içtenlikle "sen benim için her şeyden önemli ve değerlisin. Okul yaşantında sana istediğin desteği vermeye hazırım. Senin kendi üzerine düşenleri en iyi şekilde yapacağını biliyorum, ben de üzerime düşenleri yapmaya hazırım" diyebilmeliyiz.