

Sevgili Öğrencimiz;

Sınava hazırlık süreci sabırlı olman ve disiplinli çalışman gereken bir dönem ve bu dönemde motivasyona ihtiyaç duyduğun birçok aşama olacak. Motivasyonu, insanı belirli bir amaç için harekete geçiren istek, arzu, güç diye tanımlayabiliriz.

Mesele **başarı** ise **motivasyon** her şeydir!

Bir hedefinin olması motivasyonunu artıran önemli etkenlerden biridir. Bu sebeple debaşarıya giderken atılması gereken ilk adım da **hedef belirlemektir.**

- ✚ Ulaşmak istediğin hedefi açık ve olumlu ifadelerle tanımla.
- ✚ Öncelikle hedefin gerçekçi olmalı. Yetenek ve ilgilerine uymalı. Gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da ulaşabileceğinin çok altında kalan hedefler seni hem başarısızlığa hem de düş kırıklığına sürükleyebilir.
- ✚ Hedefine ulaşmak için istenilen şartları, sınırları araştır, öğren.
- ✚ Hedefini açık bir şekilde yaz ve çalışma masanın üzerinde bulundur.
- ✚ Hedefine ulaştığında neler kazanacağını net bir şekilde belirle.
- ✚ Hedeflerin zaman, nicelik belirtmeli ve kesinlik ifade etmelidir;
- ✚ “İyi bir okul kazanacağım” demenin, zihnin için hiçbir anlamı yoktur. Ancak net bir tarih belirlemek, bu tarih içerisinde hangi eylemleri ne kadar yapacağını netleştirmek gibi konuları açıklamak ve kesinleştirmek gerekir.
- ✚ Hedefini açık ve net bir şekilde tanımladıktan sonra bu hedefe ulaşmak için atman gereken adımları planla. Planlı atılan her adım, stres yönetiminde de sana yardımcı olacaktır.

Çalışma azmin azaldığında hedefini ve ulaşacağın güzellikleri hayal et.

“Unutma; en uzun yolculuklar tek bir adımla başlar.” Lau Tzo

HEBUN MIZGİN GECEYATMAZ
KLİNİK PSİKOLOG
BİREY GENEL MERKEZ PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK VE REHBERLİK KOORDİNATÖRÜ