



EBEVEYN AKADEMİ

ÇOCUKLARDA MOTİVASYON VE DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



BU SAYIMIZDA

- 1-
MOTİVASYON NEDİR?
DİKKAT EKSİKLİĞİ NEDİR?
- 2-
REKLAMLARA DİKKAT!
- 3-
MOTİVASYONUM İÇ DENETİMLİ
Mİ? DIŞ DENETİMLİ Mİ?
- 4-
ÇOCUKLARDA MOTİVASYON
SAĞLANMASINDA AİLENİN ROLÜ
- 5-
HEDEFSİZLİK: MOTİVASYON
DÜŞÜKLÜĞÜ
- 6-
YANLIŞ MOTİVASYON ÇABALARI
- 7-
OLUMLU DAVRANIŞIN
KAZANÇLARINA ODAKLANMAK
- 8-
4 ÖNEMLİ ÇABA!

editörden...

Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA
Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu

Pandemi ile birlikte belki de en sık konuştuğumuz ve çözüm bulmakta zorlandığımız iki konu "motivasyon ve dikkat dağınıklığı..."

Okulların kademeli olarak açılmaya başlamasıyla birlikte çocuklarınızın motivasyon kaybı yaşadıklarını düşünüyor ya da dikkatlerinin çok çabuk dağıldığını gözlemliyorsunuz olabilirsiniz.

Peki bu iki konuda ebeveynleri olarak bizler ne biliyoruz? Yaptığımız yanlışlar neler? Çocuklarımız için neler yapabiliriz?

Alanında uzman onlarca psikolojik danışman 4.sayımızda ebeveynler için bu iki konuda tecrübelerini ve bilgilerini aktarıyor.

Öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim...

MOTİVASYON NEDİR? DİKKAT EKSİKLİĞİ NEDİR?

*Psikolojik Danışman Begüm BAŞARAN
Adnan Menderes Üniversitesi*

Motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği birbirinden ayrı kavramlardır. Bu kavramların farkını bilirsek, çocuğumuzun eksikliğini daha iyi görmüş oluruz.

Motivasyon kaybı, birçok etkenden meydana gelebilir. Bunların çoğu psikolojik etkenlerdir. Bu etkenlere; artan ya da azalan kaygı düzeyi, kaybetmeye ya da kazanmaya karşı oluşturulan ön yargılar, mükemmeliyetçilik düşüncesi örnek verilebilir. Bu durumlar çocuğun başarısını etkilediği için, motivasyon düşüklüğü yaşanabilir. Her ebeveyn, çocuğunun başarılı olmasını ister. Ama bunu isterken, çocuğunun ilgi ve yeteneklerini de göz ardı etmemeniz gerekmektedir.

Dikkat eksikliği ise, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) kaynaklı fizyolojik bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Genellikle düşük okul başarısı ile kendini göstermektedir. Dikkat eksikliğinde çocuğun derse odaklanmasının uzun sürmesi, odaklansa bile bunu koruyamaması en sık yaşanan durumlardandır.

Eğer çocukta dikkat eksikliği gözlemlendiyse, bu durumdan dolayı çocuğa tepki gösterilmemeli, onun yanında olunmalı ve doğru kurumlara yönlendirme yapılmalıdır. Bu süreçte sabırlı olmanın çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Sevgili ebeveynler; fiziksel ve mental olarak sağlıklı her çocuk, en güzel yarınlarımızı oluşturur. Mutlulukla kalın.





REKLAMLARA DİKKAT!

Psikolojik Danışman Kader ATMACI

Yalova Gazi Mustafa Kemal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Akılda kalıcı müzik ve sözleri, göz alıcı geçişleriyle rengarenk reklamlar... Ekranda reklamlar çıktığında çocuğunuzun aniden o kısa süreli, renkli, hızlı ve canlı gerçekliğe odaklandığını fark etmiş miydiniz?

Teknoloji çağındayken çocukları ekranlardan uzak tutmak gittikçe zorlaşıyor. Faydalı etkinlikler için kullanıldığında bile ekranların fiziksel ve psikolojik sağlığa olumsuz etkileri gözlemlenebilmektedir. Reklamların kısa süreli ve hareketli yapısı çocukları kendine çekmekle birlikte zamanla çocuklarda dikkat toplama ve sürdürmede zorluğa sebep olabilmektedir. Dikkatini reklamlarda gibi kısa süreli ve hareketli nesnelere yöneltmeye alışmış bir çocuğun kitap okumak, ders çalışmak, bir yönergeyi takip etmek gibi uzun süren ve tekdüze etkinlikleri yapmakta zorlandığı görülecektir.

Ekran kullanımını sınırlama ve teknolojiyi bilinçli teknoloji kullanma dikkat sınırlarını geliştirmede önemli birer yapıtaşdır. Ekran süresinin azaltılması çocuklarda dikkat problemlerinin önüne geçmek için hem çok önemli hem de kolayca uygulanabilir bir yöntemdir.

Türkiye Pedagoji Derneği'ne Göre

Ekran kullanım süresi 0-3 yaş aralığındaki çocuklarda olabildiğince az olmalı; 3-6 yaş aralığında 20-30 dakikayı, 6-9 yaş aralığında 40-50 dakikayı, 9-12 yaş aralığında 60-70 dakikayı, 12 yaş ve üstünde ise 120 dakikayı geçmemelidir. Böylece çocuklarda ekranların yarattığı olumsuz etkileri azaltarak dikkat problemleri yaşamalarının önüne geçilebilecektir.



İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur. İşte biz bu itici güce motivasyon yani güdülenme diyoruz. İtici güç dediğimiz bu güdülenme ihtiyacımızın kaynağından birisi de hangi denetim odağına sahip olduğumuzdur.

Denetim odağı, bireyin davranışları üzerinde neyin kontrol etkisi olduğunu belirleyen kavramdır ve çocuklukta oluşmaya başlar;kişinin motivasyonunu, kararlarını ve tercihlerini etkiler. Bireyin yetiştiği aile ortamı ve model aldığı kişiler, denetim odağının oluşmasında ana belirleyicilerdir.

Kişi eğer dış denetimli ise motivasyonu sağlayan dış etkenler olmadığında motivasyon söner ve devam etmez. Kişi eğer iç denetimli ise motivasyonu ve başarı düzeyi dış denetimlerden bağımsız olarak devam eder.

MOTİVASYONUM İÇ DENETİMLİ Mİ? DIŞ DENETİMLİ Mİ?

Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL
Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu

İç denetim odağı baskın olan kişiler, hayatta daha başarılı, başkalarının düşüncelerini takıntı haline getirmeyen, kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenen kişilerdir. Dış denetim odağı baskın olan kişiler ise, başkalarının düşüncelerini aşırı derecede önemseyen, harekete geçmek için dışarıdan kontrol edilmesi gereken kişilerdir. Bu kişiler, dış denetimin olmadığı yerde başarıya ulaşmakta zorlanırlar ve sürekli kendilerini motive edecek dışsal etmenlere sığınırırlar. Başarısızlığının sorumluluğunu başkalarına yüklerler.

Bu konuyu şu örnekle sağlamlaştıralım:

- Evinizi hangi amaçla temizlersiniz? Misafir geleceği için mi? Kendinizi rahat hissetmek için mi? Evde temizlik yapan bir kişi, bu temizliği yaparken, başkalarının evin kirliliği hakkında eleştiri yapacağını düşünerek yapıyorsa dış denetim odağı, kendi içini rahatlatmak ve temiz hissetmek için yapıyorsa iç denetim odağı daha baskındır diyebiliriz.

ÇOCUKLARDA MOTİVASYON SAĞLANMASINDA AİLENİN ROLÜ

*Psikolojik Danışman İlknur YÜKSEL
Amasya Ortaokulu*



Motivasyon, güdülenme demektir. Yani bir işi yapmak için içten gelen itici güce motivasyon denir. Dışsal ve içsel motivasyon türleri vardır. Ailelerin özellikle çocuklarda içsel motivasyonun sağlanmasına yönelik çalışmalar yapmasını ve uygun sorumluluklar vermesi doğru olacaktır. Burada önemli olan nokta sorumlulukların arttıkça motivasyonun da artması gerekmektedir. Küçük yaşlardan itibaren çocuklarda motivasyonun sağlanması için ailelerin destekleyici tutumları ve hazırladıkları öğrenme ortamları önemlidir.

Ebeveyn olarak bu süreçte neler yapabiliriz?

- Çocuğumuzun kendini tanımasını ve güçlü/zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olmalıyız.
- Kendi istek ve ihtiyaçlarına saygı duymalıyız.
- Çocuğumuz ile olumlu, açık ve saygı temelli bir ilişki içinde olmalıyız.
- Rol model olmak bu konuda da çok önemlidir. Bizler de anne babalar olarak çocuğumuz için en önemli model olduğumuzu unutmamalıyız.
- Çocuklarımıza onun düzeyine uygun olarak yüksek ama ulaşılabilir hedefler oluşturmasında rehberlik yapmalıyız.
- Üç psikolojik ihtiyaç olan yetkin olma, bağımsız olma ve başkaları ile yakınlık kurma bizi belirli davranışlar için motive etmede büyük rol oynar.

Bu ihtiyaçların farkında olarak çocuğumuzu desteklemek önemlidir.

HEDEFSİZLİK: MOTİVASYON DÜŞÜKLÜĞÜ

Psikolojik Danışman Fatmagül AYÇİÇEK
Ankara Özel Sincan Tuğra Ortaokulu

İnsan fizyolojisinin bir dili vardır. Beden ihtiyaçlarını anlatır: acıktım, susadım, yorulduğum uyumam lazım gibi, insanlarda fiziksel ihtiyaçlarını dinler ve karşılık verir. Nefsimiz her türlü açlıktan öyle korkar oldu ki stok yapmaya başladık. Yiyecekleri, giyecekleri, barınacağımız evi bile biriktirip, bir fazlası için çabalıyoruz. Yaşadığımız çağda fizyolojik ihtiyaçlarımızı gidermek için değil; daha fazlasına sahip olmak, daha iyi bir yaşam kalitesi için mücadele veriyoruz. Hal böyle olunca evlatlarımız ihtiyaç duyabilecekleri hemen her şeye sahip olarak dünyaya geliyorlar. Çeşitli kıyafetler, oyuncaklar, tabletler, telefonlar vs... İhtiyacı olmadan alınan kıyafetler, alışveriş indiriminde alınan ama çocuğun gelişim dönemini kestiremediğimiz için hiç giyilemeyen ayakkabıları...

Çocuklar bunları gözlemliyor ve içlerinde tüm bu olanlar şöyle konuşuyor: "Ben her şeye sahibim! Ne için ders çalışayım, ne için amaç oluşturayım, zaten ailem benim için çalışıyor ve düşünüyor..."tabiri caizse çocuk leblebici demeden biz çoğunlukla daha iyisi olsun diye leblebici dükkanını ayağına getiriyoruz.

İhtiyacı olmadan çocuğa sağlanan her fırsat, o istemeden alınan her kitap istemediği halde gönderildiği kurslar onun iştahsız, isteksiz olmasına sebep oluyor.

İsteksizlik demek hedefsizliktir. Hedefi olmayan bir çocuğu hiçbir şeye motive edemeyiz. Yaşına uygun hedefler koymayı öğretmek anne-babaların en önemli görevlerindedir. Zamanla bunu kavrar ve dikkatini toplayıp, istediği hedefe yoğunlaşabilir.





YANLIŞ MOTİVASYON ÇABALARI

Psikolojik Danışman Büşra YILDIRIM

Şarkışla 15 Temmuz Milli İrade İmam Hatip Ortaokulu

Ebeveynler son zamanlarda çocuklarında canlı derslere girmek istememe, ödev yapmama, ders çalışmama gibi isteksizlik gözlemlemiş olduklarını sıkça dile getirdiler. Çocuklarınızın bu isteksizliği yaşaması aslında çok normal. Salgından kaynaklanan belirsizlik, kaygı, stres hepimizi çok yoruyor. Çocuklarınız özledikleri okuldan, arkadaşlarından uzak kaldılar, dışarıya çıkıp istedikleri gibi oynayamadılar. Sayabileceğim birçok neden, çocuklarınızda "motivasyon eksikliğine" neden olmaktadır. Ancak maalesef bazen farkında olmadan çocuklarınızı motive etmek adına bazı yanlışlar yapmaktasınız:

- Çocuğunuzu başarılı bireylerle kıyasladığınızda kendini daha başarısız hissediyor, sevilmediğini düşünüyor, kıyaslandığı kişiye karşı da olumsuz tutumlar oluşmasına neden oluyor ve motivasyonu düşüyor.
- Sürekli "Ders Çalış!" dediğinizde, çocuğunuz odasına gidip kitabı açıyor olabilir ancak çoğu zaman sadece o kitaba bakmakla kalıyor. Ders çalışıyormuş gibi görünüyor olabilir. Kendi isteği ile ders çalışan her çocuk daha başarılı olmuştur.
- Bir ebeveyn olarak öğüt vermek en doğal hakkınız. Ancak bu sürekli bir hale geldiğinde çocuklar artık bu öğütlerden sıkılabiliyorlar. Bu da motivasyon düşüklüğüne neden olmaktadır.
- "Bu gidişle fen lisesini rüyanda görürsün!", "Bu çalışmayla meslek lisesini bile kazanamazsın!" gibi cümleler çocukların moralini bozmakta, ders çalışmaktan nefret etmesine neden olmakta ve sınav kaygısının artmasına neden olmaktadır.
- Çocuğunuza potansiyelinden çok yüksek hedefler koyduğunuzda, çocuk bu hedefe ulaşamadığında ulaşamayacağını düşündüğünde öz yeterlik inancı ve motivasyonu düşmektedir.





OLUMLU DAVRANIŞIN KAZANÇLARINA ODAKLANMAK

Psikolojik Danışman Fatma Kübra KARNAS
Marmara Üniversitesi



Çocukları ve ergenleri olumlu davranışlar kazanmaları yönünde motive etmenin en etkili yollarından biri, pozitif sonuçlara odaklanmaktır. Tehdit etmek, olumsuz sonuçlara odaklanmak, gerilemeyi vurgulamak yerine pozitif cümleler kurmak ve ilerlemeyi vurgulamak çoğu zaman daha etkili sonuçlar verir. Örneğin; “derslerine çalışmazsan senin için kötü olur” yerine “dersine çalışırsan matematikte daha başarılı olacaksın” cümlesini kullanmak eyleme geçirmede daha tetikleyici olur.

Bir diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise öğrenciler; gelecekte ulaşacakları kesin olmayan, soyut ödüllerden ziyade yakın gelecekteki, somut ödüllere odaklandıklarında daha çok motive olurlar. Bu geleceği umursamadıkları için değil, gelecek çok uzakta olduğu ve çocuk ve ergenlerin beyni o kadar uzağa bağlanamadığı için. “Ödevlerini yaparsan büyüünce mühendis olursun” yerine “ödevlerini yaparsan bu gece rahat uyursun” cümlesi çok daha etkili. Ya da “dersine çalışmazsan fen lisesini kazanamazsın” yerine “dersine çalışırsan yarınki sınavın iyi geçer ve sen de hafta sonu rahat edersin” gibi ifadeler kullanmak daha motive edicidir.



4 ÖNEMLİ ÇABA!

Psikolojik Danışman Ümran ŞAHAL
Bartın TOKİ Ortaokulu

1) Çocuğunuza Sorun

Kendi varsayımlarınızla ilerlemek yerine çocuğunuzun neler hissettiklerini, ne yapmak istediklerini belirleyin ve onları destekleyebilmek için neler yapabileceğinizi öğrenin. Örneğin matematik çocuğunuz için en zor ders ise bunu ilk önce mi yoksa en sonda mı yapmayı tercih ettiğini ve nedenini sorun. Uzaktan öğrenme sürecinin nasıl yürüdüğü hakkında düzenli olarak duygu ve düşünceleri hakkında konuşun.

2) Çocuğunuzun Güçlü Yönleri İle Başlayın

Okul derslerini/ödevlerini tartışırken çocuğunuzun geliştirdiği becerilere ve başarı duygusuna odaklanın. Çocuğunuzun sevdiği ve iyi olduğu bir alan vardır örneğin resim yapmak, oyun oynamak gibi... Bu becerilerini zorlandıkları diğer alanlar için de kullanabilmesini sağlayın. Çocuğunuzun sevmediği ya da anlamakta güçlük çektiği bir konu varsa bu konuyu sevdiği ve ilgi duyduğu bir konuyla ilişkilendirmeye çalışın. Örneğin çocuğunuz kitap okumayı sevmiyor ancak spora ilgi duyuyorsa sevdiği sporla ilgili bir kitap ya da kahramanının sporcu olduğu bir kitap okumasını sağlayabilirsiniz.

3) Görevleri Eğlenceli Hale Getirin

Çocuklara bir görev verme ya da onlardan bir şey isteme tarzınız çocukların bu konuda nasıl hissettikleri konusunda büyük bir fark yaratır. Özellikle biraz daha küçük yaş grubundaki çocuklar için görevleri mümkün olduğunca eğlenceli, oyun haline getirmeye çalışın. Bu basit bir ev işi ya da matematik ödevini yapma konularında olabilir.

4) Sonucu Değil, Çabasını Övün

Yaptığımız her iş başarıyla sonuçlanmayabilir. Bu durumu çocuklarınız da yaşar. Ancak başarıya ulaştıklarında bile "Aferin" deyip başarısını övmek yerine, başarıya ulaşırken sarf ettiği çabasını övmeliyiz. Özellikle öğrenmek için daha fazla çaba sarf etmeleri gereken bu süreçte nasıl ilerlediklerine dair olumlu geri bildirimlerde bulunmak çocuğunuzun motivasyonunu artıracaktır. Bunu yaparken de çocuğunuzun çalışmaları hakkında özel ayrıntılar vermeyi deneyin. Bunu nasıl başardın? Bu sefer farklı bir yol denedin mi? gibi sorular sorabilirsiniz. Ayrıca bir şeyde iyi ya da kötü olmanın önemli olmadığını, önemli olanın ilerleme kaydedebilmek için çalışmak olduğunu hatırlatın.



BU SAYININ MİMARLARI

Begüm BAŞARAN

Psikolojik Danışman

Adnan Menderes Üniversitesi

Kader ATMACI

Psikolojik Danışman

Yalova Gazi Mustafa Kemal MTAL

İsmail ŞENGÜL

Psikolojik Danışman

Ceylanpınar Kız AİHL Proje Okulu

İlknur YÜKSEL

Psikolojik Danışman

Amasya Ortaokulu

Fatmagül AYÇİÇEK

Psikolojik Danışman

Ankara Özel Sincan Tuğra Ortaokulu

Büşra YILDIRIM

Psikolojik Danışman

Şarkışla 15 Temmuz Milli İrade İHO

Fatma Kübra KARNAS

Psikolojik Danışman

Marmara Üniversitesi

Ümran ŞAHAL

Psikolojik Danışman

Bartın TOKİ Ortaokulu

teşekkür ederiz....