

Öğrenme ve Öğretmeyi Geliştirme
Uygulama ve Araştırma Merkezi (ÖGEM)

MOTİVASYON



“Öğrendikçe Gelişiyoruz”

ogem.metu.edu.tr





Amaç Belirleme

- Açık ve gerçekçi bir amaç belirleme
- Hedefler çitasını uzun vadede yükseltme

Organizasyon

- Yapılması gerekenleri netleştirme
- Verimli ders çalışılabilecek ortamı sağlama
- Motive eden şeylerin listesini yapma
- Zaman çizelgesi oluşturma
- Uygun öğrenme yöntemini keşfetme
- Yapılacak işi daha ilgi çekici ve eğlenceli hale getirme
- Sağlıklı bir uyku ve beslenme düzeni oluşturma

Erteleme

- Çalışılması gerekenleri parçalara ayırma
- Bu parçaları kolaydan zora sıralama
- Küçük adımlarla başlama

Olumsuz Düşüncelerle Baş Etme

- Olumluya odaklanma
- Geçmiş başarıları hatırlama
- Hata yapmaktan korkmama
- Yapıcı eleştirilerde bulunma
- Başarı ile tamamlanan ders/proje/sınav vb. hayal etme

Destek Alma

- Motivasyonunuzu bir türlü arttıramadığınızı hissettiğinizde,
- Yüksek kaygı duyduğunuzda,
- Kendi başınıza problemlerinizi çözemediğinizde,
- Ertelemeyi yenediğinizde arkadaşlarınızdan, aile üyelerinizden, üniversitenin destek birimlerindeki uzman kişilerden destek alın.