



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul Rehberlik Bülteni

ÇOCUKLARDA MOTİVASYON VE DİKKAT DAĞINIKLIĞI MART 2025

www.okankoleji.com



Sevgili Veliler,

Çocuklarımızın gelişiminde önemli bir kaynak olan motivasyon birçok becerinin kazanılmasında etkilidir. Motivasyonun azalması ile dikkat dağınıklığı, sosyal becerilerde ve akademik başarıda düşüş görülebilmektedir. Bu bültenimizde motivasyon ve dikkat dağınıklığının ne olduğuna, çocuklarınız için neler yapabileceğinize ve nasıl destek olabileceğinize yanıt alacaksınız.

Motivasyon Nedir?

Çocuklar belirli ödüller olmasa bile dünyayı anlama, keşfetme, çevresiyle iletişim kurmak için çaba sarf ederler. Bu çaba, çocuğun sahip olduğu motivasyon ile gerçekleşir. Motivasyon öğrenmeye iten, davranışta bulunmasını sağlayan önemli güçlerden biridir. Motivasyon sürecinde çocuk, bir ihtiyacın ortaya çıkmasıyla motive olur, bu ihtiyaç karşılandıktan sonra farklı ihtiyaçlara yönelik motive olmaya başlar.

Motivasyon, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Çocuğun yetenekleri, ilgileri, ihtiyaçları ve merakları sonucu oluşan içsel eğilim ve haz içsel motivasyonu oluştururken bir etkinlik, davranış sonucu çocuklara yöneltilen ödüller ya da cezadan kaçınma davranışı ise dışsal motivasyonu oluşturur. Çocuğa verilen hediyeler, "Aferin!" gibi geri bildirimler dışsal motivasyona örnek verilebilir. İçsel motivasyonu sağlamada başarılı olan çocuklarda, zorlukla baş etme, dikkatini toplama, işe başlama, duygu ve düşüncelerini uygun ifade etme, kendi kararlarını bağımsız şekilde kendisinin alması, davranışlarının sorumluluğunu alma, problem çözme, öz düzenleme becerisi gibi niteliklere sahip olduğu görülmüştür.

İçsel motivasyon, ilgi ve merakın ön planda olduğu öğrenmelerde ortaya çıkar. Çocuk için zengin uyaranların bulunduğu ortamlarda kendi seçimlerini yapabildiği zaman içsel motivasyon desteklenir. Her çocuğun ihtiyacı, ilgisi ve motivasyon kaynağı farklıdır.

Motivasyon, akademik gelişimi arttıran bir kavram olarak görülse de bilişsel, biyolojik ve sosyal alan gibi hemen hemen tüm gelişim alanlarında gelişimi destekleyen önemli bir kaynaktır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Motivasyonu Desteklemek İçin Öneriler

- Motivasyonu geliştirmede önemli noktalardan bir tanesi, çocuğu bir sonraki basamağa hazırlamaktır. Kendilerini yetersiz hissetmek yerine başardıkları ve başarabilecekleri deneyimleri yaşamalarını sağlamak çocukları motive edecektir. Başarı duyguları beslenmeli, performanslarını geliştirmek için net geri bildirimler sunmalısınız.
- Çocuğun kendini keşfetmesine yardımcı olmalısınız.
- Görevleri eğlenceli hale getirebilirsiniz. Özellikle küçük yaş grubunda oyunlaştırmanın daha etkili olduğunu gözlemleyebilirsiniz.
- Olumsuz davranışların vurgulanmasının gerektiği durumlarda, olumsuz ve olumlu geri bildirimleri birlikte verebilirsiniz.
- İçsel motivasyonu arttırmak için sorumluluklar verebilirsiniz. Ancak sorumluluklar arttıkça çocuğun motivasyonunun da artması önemlidir.
- Çocuklara karşı olumlu, açık, saygılı olmalısınız. Çocuklar için rol model olduğunuzu unutmamalısınız.
- Çocukları, arkadaşları ile karşılaştırmamalısınız. Bu durum çocukta kendini yetersiz hissetme ve motivasyon düşüklüğüne sebep olabilir.
- Ulaşabileceği yüksek hedefler koyabilirsiniz ancak potansiyelinin çok daha üstünde hedefler koyulması motivasyonun düşmesine sebep olabilir. Örneğin çocuğun güçlü yönünden başlamak, sevdiği, ilgi duyduğu konuları zorlandığı konular ile ilişkilendirmeye çalışmak öz yeterliliği arttıracak dolayısıyla motivasyonunun da artmasını sağlayacaktır.
- Olumsuz sonuçlara odaklanmak yerine olumlu sonuçlara odaklanmak çocukları motive edecektir. Örneğin "Ders çalışmazsan başarısız olursun." yerine "Ders çalışırsan daha başarılı olabilirsin." diyerek pozitif sonuçlara odaklanabilirsiniz.
- Sonucu değil, göstermiş olduğu çabasını övmek, özellikle süreçte olumlu geri bildirimler vermek, ayrıntılar eklemek (Bunu nasıl başardın?) motivasyonu arttıracaktır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Dikkat dağınıklığı çocuklarda odaklanmayı etkileyen bir durumdur. Akademik başarıdan sosyal yaşantıya kadar bireyi etkileyebilen bu durum çocuğun kaçınma davranışı göstermesine neden olabilmektedir. Kaygı, yetersiz uyku, düzensiz beslenme ve diğer sağlık problemleri dikkat dağınıklığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Dikkat Dağınıklığı Belirtileri

- Bir işe odaklanmada yaşanan güçlük
- Dikkatsizlikten kaynaklı sık sık kaza geçirme
- Dağınık çalışma
- Eşyalarını sürekli kaybetme
- Unutkanlık
- Dikkat gerektiren etkinliklerden uzak durma
- Çabuk sıkılma, dikkati devam ettirememe

Çocuklarımız İçin Neler Yapabiliriz?

- Uyku ve yemek düzeni için rutinler oluşturun.
- Çocuğun bulunduğu ortamın, temiz, aydınlık, ferah olmasına, gereksiz eşyalara yer vermeye özen gösterin.
- Dikkat dağıtıcı eşyalar ortadan kaldırın. Örneğin ders çalışılan bir ortamda tablet, telefon ya da masanın üstünde oyuncak bulunmamalı, odaklanmayı destekleyecek bir düzen oluşturulmalıdır.
- Fiziksel aktivitelere, sosyal ilişkilere önem verin. Her çocuğun bir birey olduğunu ve fiziksel, sosyal, bilişsel gibi her alanda desteklemenin gelişimi için önemli olduğunu gözden kaçırmayın.
- Sınırları belirlemek çocuğun davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olur. Bu durumda anne-baba tutumunun da dengeli olması, tutarsızlıklara yer verilmemesi önemlidir.
- Çocuğunuzla iletişim kurun, iletişimin açık ve net olmasına özen gösterin, duygularını anlayın ve anladığınızı belli edin.

Sonuç

Motivasyon eksikliği ve dikkat dağınıklığı çocuklarımızda gözlemleyebileceğimiz durumlardır. Çocuğu desteklemek, doğru yaklaşımda bulunmak, sabırlı olmak ve onu anlamak gerekir. Her çocuğun farklı ve değerli olduğunu unutmayınız...



Kaynaklar:

- Köyceğiz, M.ve Özbey, S. (2023). Okul öncesi çocuklarda öz düzenleme becerileri: içsel motivasyonu destekleyici eğitim programının etkisi. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 8(23), 202-228.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.8142831>
- Özbey, S ve Gürler, S. (2019). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların motivasyon düzeyleri ile sosyal becerileri ve problem çözme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi* 8(1), 587-602
- Bozgün, K. (2021). İlkokul öğrencilerinin okuma-yazma motivasyonunda sosyal-duygusal gelişim, azim ve okulda öznel iyi oluşun rolü [Doktora Tezi]. Amasya Üniversitesi.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE