**T.C.**

**DÖŞEMEALTI KAYMAKAMLIĞI**

Erünal Sosyal Bilimler Lisesi Müdürlüğü

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

ARALIK AYI BÜLTENİ

**SAYI:** ARALIK 2015

**SINIF DÜZEYİ**:9.10.Sınıflar

**MOTİVASYON**

**Motivasyon nedir? Motivasyon;**

* Motivasyon bir şeyi yapabileceğimize inanmak, ona tutunmaktır.
* Motivasyon bir çeşit inatçılığı, azmi, kararlılığı ve başarı konusunda ciddi olmayı gerektirir.
* Sözlükte motivasyon "Kişiyi bir davranışı veya hedefi gerçekleştirmeye teşvik eden bilinçli veya bilinçdışı bir ihtiyaç veya güdü" olarak tanımlanmıştır.

**İç konuşma**

**İç konuşma;**

* Yapmak istediğimiz değişiklikleri gerçekleştirmek üzere sahip olduğumuz becerilerle ilgili inançlarımızdır.
* Daha iyi hissetmemize veya tam tersi daha kötü hissetmemize neden olabilecek kendi kendimize düşündüğümüz şeylerdir.
* Bir şeyi yapabileceğimize inanmak bazen bir farklılık yaratır.

İç konuşma sırasındaki olumsuz düşüncelerimizi yönlendirebilirsek, değişim için nelerin gerekli olduğunu gerçekçi bir şekilde belirleyebiliriz.

**Değişim motivasyonunu olumsuz düşünceler bozabilir**

Büyük değişiklikler yapmayı düşündüğümüzde ve kararlılık, sorumluluk ve değişim için harekete geçmek üzere ilk adımlarımızı attığımızda bazen bir şeylerden şüphe duyup kafamız karışabilir.

Belki daha önce denemiş ancak başarısız olmuşuzdur ve bu sefer yapıp yapamayacağımız konusunda şüphe duyuyoruzdur. Belki çevremizdeki bazı insanlar olumsuz ve eleştireldir ve biz de kendimizle ilgili olarak onların düşündüğü gibi düşünmeye başlarız.

Belki hayatımızı değiştirmek istediğimizden eminizdir ancak değişiklikten sonra hayatımızın nasıl olacağını düşünmek kaygılanmamıza ve korkmamıza neden oluyordur.

Bu tür şüpheler daha önce bahsettiğimiz olumsuz iç konuşmalarda kendini gösterir. Bu noktadan sonra soru "**İç konuşmamızı nasıl değiştirebiliriz ki iç konuşmamız daha iyi bir hayat yaşamak konusunda tasarladığımız olumlu değişiklikleri desteklesin?"** şeklinde olur.

**Motivasyonumuzu bozacak olumsuz düşüncelere örnekler Örneğin:**

* "Hiçbir zaman değişemeyeceğim."
* "Ben aptalım (veya deli, iğrenç, değersiz, kötü, vb.)"
* "Daha iyi bir hayatı hak etmiyorum."
* "Eğer daha güçlü biri olsaydım her şey farklı olurdu."
* "Bunu yapmama o/onlar sebep oldu."
* "Eğer onun için olmasaydı, bunların hiçbiri olmazdı"
* "Her şey senin suçun"
* "İnsanlar beni asla hayal kırıklığını uğratmamalıdır."
* "Eğer benim istediğim şekilde olmazsa o zaman oynamam."
* "Hayat adil değil."
* "Bu hayatta kimseye güven olmaz; dünyanın çivisi çıkmış"

**Değişim motivasyonunu bozacak olumsuz düşüncelerden kurtulmak için neler yapılabilir? Değişim motivasyonunu bozacak olumsuz düşüncelerden kurtulmak için...**

1. Bu düşünceleri fark etmek gerekir
2. Bu düşüncelerin yerlerine olumlu düşünceleri koymak gerekir Bunların yerine konabilecek olumlu düşünceler şunlardır:
* Sakin olun.
* Kendinize yüklenmeyin.
* Kızgınım, ama öfke hedeflerime ulaşmama yardımcı olmayacak.
* Kimse mükemmel değil. Ben de mükemmel değilim ama kararlıyım.
* Bu durumu sevmiyorum ama önümü kesmesine izin veremem.

