MOTİVASYON KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

ROL YAP

Canın istemiyor mu? Sorun değil.
İki dakikalığına çalışkan öğrenciyi oyna.



2 DAKİKA

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

MOTİVASYONU BEKLİYOR MUSUN?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

1 Canın istemeyince ne yaparsın?

Hiç çalışmam 1 | Telefona bakarım 2 | Biraz beklerim 3 | Yine de başlarım 4

2 "Havamda değilim" deyip ertelediğin gün sayısı (hafta)

5 ve üstü 1 | 3–4 2 | 1–2 3 | Hiç 4

3 Masaya oturunca ilk 2 dakikada ne olur?

Kalkarım 1 | Oyalanırım 2 | Isınırım 3 | Başlarım 4

4 Çalışmaya başlayınca isteğin artar mı?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

5 Üşendiğin anlar için hazır bir planın var mı?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → MOTİVASYON BEKLEYEN

10–14 → ARADA

15–20 → ROL YAPAN



Motivasyon geldi mi diye kapıya baktım. Gelen kargocuydu.

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: çalışmak için motivasyonu beklemek.

BEKLEYEN CAN

"Canım isteyince" dedi.
Hafta boyu koltukta.



ROL YAPAN ECE

2 dakika rol yaptı,
ısınınca devam etti.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

- **Bu hafta "canım istemiyor" rağmen başladığın gün (0–7 → 0–5)**
- **Masaya oturup 2 dakikada başlama (0–5)**
- **Başladıktan sonra en az 20 dakika devam (0–5)**

7 gün boyunca üşendiğin her an bir rol kartı seç ve 2 dakika oyna. 7. gün aynı ölçümü tekrar yap.

BİLİM NE DİYOR?



Öz-algı kuramı: insanlar ne hissettiğini çoğu zaman kendi davranışına bakarak çıkarır. Çalışkan gibi davrandıkça kendini daha çalışkan hissedersin. "Üşeniyorum" bir his, "çalışmayacağım" bir karar.

Bem 1972 · Justin Sung



Üşenmek bir his. Çalışmamak bir karar.

3 / 5 · UYGULA

3 ADIMDA ROL YAP

1 · HİSSİ ADLANDIR

"Şu an üşeniyorum" de. Bu bir his, **emir değil**. Kararı sen verirsin.

ŞİMDİ DENE Şu anki hissim: _____

2 · ROLÜ SEÇ

Bonus sayfadan o ana uyan **rol kartını** seç. Rolün tek bir ilk hareketi var.

Bugünkü rolüm: _____

3 · 2 DAKİKA OYNA

Kronometreyi 2 dakikaya kur, rolün ilk hareketini yap. Süre bitince **istersen** bırak. Çoğu zaman bırakmazsın.

Kaç dakika devam ettim: _____





Çalışkan öğrenci rolüne girdim. Oscar gelmedi ama net geldi!

BONUS · LİSTE

ROL KARTLARI

Üşendiğin anı bul, rolünü oyna. **Sadece ilk hareket** zorunlu, gerisi serbest.

Üşendiğin an	Rolün	İlk 2 dakika
1 · Okuldan yorgun geldim	Sınav sabahı öğrencisi	Masaya otur, 1 soru oku
2 · Telefon elimde	Odak sporcusu	Telefonu başka odaya koy, kitabı aç
3 · Konu çok zor	Dedektif	Konunun ilk başlığını yüksek sesle oku
4 · Hiç havamda değilim	Öğretmen	Dünkü konuyu 2 dakika kendine anlat
5 · Nereden başlasam	Kaptan	Masadaki en kolay soruyu çöz
6 · Bir şey yapasım yok	Oyuncu	Kronometreyi kur, sadece kalemi eline al

Kural: 2 dakika sonra bırakmak serbest. Çoğu zaman başladıktan sonra devam edersin.



Sadece ilk hareket zorunlu, gerisi serbest.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

YEDİ GÜNLÜK İKİ DAKİKA PLANI

Her gün aynı kural: **önce 2 dakika rol, sonra karar.**

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1–2	2 dakika	Her gün aynı saatte masaya otur, 1 soru oku
3–4	2 + 10 dk	Rolü oyna, sonra 10 dakika devam et
5–6	2 + 20 dk	Üşendiğin anda rol kartı seç, 20 dakika
7	Ölçüm	Kaç gün başladın? SONRA ölçümünü yap

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7 günün 7'sinde en az 2 dakika başlamak.



"Önce havama gireyim" dedim. Hava raporu hep yağmurlu çıktı.

5 / 5 · 7. GÜN

SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

hepsi 0–5	ÖNCE 1. gün	SONRA 7. gün
Bu hafta “canım istemiyor” rağmen başladığın gün (0–7 → 0–5)		
Masaya oturup 2 dakikada başlama (0–5)		
Başladıktan sonra en az 20 dakika devam (0–5)		

BUNDAN SONRA KURALIN

Canım istemese de 2 dakika rol yaparım. Kararı sonra veririm.



Önce rol,
sonra istek.



Hangi rol kartı sana iyi geldi? Yorumlara yaz, birlikte seçelim.