



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul Rehberlik Bülteni

**İSTEKSİZLİK Mİ, YORGUNLUK MU?
ORTAOKULDA MOTİVASYONU ANLAMAK
MAYIS 2026**

www.okankoleji.com



Sayın Velilerimiz,

Ortaokul yılları; çocuklarımızın hem akademik hem duygusal hem de sosyal açıdan yoğun değişimler yaşadığı özel bir gelişim dönemidir. Bu süreçte birçok veli, çocuğunun zaman zaman derslere karşı ilgisinin azaldığını, sorumluluklarını ertelediğini ya da "hiçbir şey yapmak istemediğini" gözlemleyebilir. Özellikle eğitim öğretim yılının son dönemlerine yaklaşıldığında bu tablo daha sık görülmektedir.

Peki bu durum gerçekten isteksizlik midir, yoksa bir yorgunluk belirtisi mi? Çocuğumuzun motivasyonundaki düşüşü doğru anlamak, ona doğru şekilde destek olmanın ilk adımıdır.

Motivasyon Düşüşü Neden Görülür?

Motivasyon; bireyin bir hedefe yönelmesini, çaba göstermesini ve sürdürmesini sağlayan içsel güçtür. Ergenlik dönemindeki çocuklarda motivasyon sabit değildir; dönemsel olarak artabilir ya da azalabilir. Bu değişim çoğu zaman olağandır.

Ortaokul çağındaki öğrencilerde motivasyon düşüşünün bazı yaygın nedenleri şunlardır:

1. Akademik Yorgunluk

Uzun süren ders temposu, sınavlar, ödevler ve beklentiler öğrencide zihinsel yorgunluk oluşturabilir. Özellikle mayıs-haziran döneminde öğrencilerde "artık bitsin" duygusu görülebilir. Bu durum tembellik değil, tükenmişlik işareti olabilir.

2. Ergenlik Dönemi Değişimleri

Hormonal değişimler, duygu dalgalanmaları, kimlik arayışı ve bağımsızlaşma isteği öğrencinin odaklanmasını zorlaştırabilir. Bu dönemde çocuk bazen ne istediğini kendisi de net olarak bilemeyebilir.

3. Başarısızlık Korkusu

Bazı öğrenciler çalışmadığı için değil, başarısız olmaktan korktuğu için başlamaz. "Nasıl olsa yapamayacağım" düşüncesi motivasyonu azaltabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

4. Sürekli Karşılaştırılmak

“Kardeşin senden daha düzenli”, “Arkadaşın senden yüksek aldı” gibi kıyaslamalar öğrencide yetersizlik duygusu oluşturabilir. Bu da çabayı artırmak yerine geri çekilmeye neden olabilir.

5. Dijital Dikkat Dağınıklığı

Telefon, oyunlar, kısa videolar ve sürekli uyarıcı içerikler uzun süreli dikkat becerisini zorlayabilir. Ders çalışmak, ekran kadar hızlı ödül sunmadığı için çocuk daha isteksiz görünebilir. İsteksizlik mi, Yardım Çağrısı mı?

Bazı davranışlar yalnızca “üşengeçlik” olarak yorumlanmamalıdır. Aşağıdaki durumlar öğrencinin desteğe ihtiyaç duyduğunu gösterebilir:

- Sürekli erteleme
- Ders başına oturamama
- Çabuk sinirlenme
- Uyku düzeninde bozulma
- “Yapamam” söylemlerinin artması
- Önceden sevdiği etkinliklerden uzaklaşma
- Okula karşı belirgin isteksizlik

Bu belirtiler uzun süre devam ediyorsa yalnızca disiplinle değil, anlayışla yaklaşmak gerekir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Veliler Ne Yapabilir?

1. Önce Dinleyin, Hemen Öğüt Vermeyin

Çocuklar çoğu zaman çözümden önce anlaşılmak ister.

“Niye çalışmıyorsun?” yerine:

- “Son zamanlarda seni zorlayan bir şey var mı?”
 - “Yorgun görünüyor gibisin.”
 - “Birlikte nasıl toparlayabileceğimizi konuşabiliriz.”
- şeklindeki ifadeler daha etkili olabilir.

2. Sonuca Değil Sürece Odaklanın

Sadece notu sormak yerine gösterilen çabayı fark etmek motivasyonu artırır.

- “Bugün düzenli oturman hoşuma gitti.”
- “Pes etmeden devam etmen çok değerli.”
- “Kendi sorumluluğunu almaya başladığını görüyorum.”

Bu yaklaşım öğrencinin iç motivasyonunu destekler.

3. Küçük ve Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin

“Bugün bütün konular bitecek” yerine:

- 20 dakika tekrar
- 10 soru çözümü
- Yarım saat sessiz çalışma

gibi küçük hedefler daha gerçekçidir. Küçük başarılar büyük motivasyon doğurur.

4. Düzen Kurmasına Yardımcı Olun

Motivasyon her zaman önce gelmez. Bazen düzenli davranış motivasyonu doğurur. Belirli saatlerde çalışma, uyku ve mola düzeni öğrenciyi toparlar.

5. Kıyaslamadan Kaçının

Her öğrencinin gelişim hızı farklıdır. Çocuğunuzu başkalarıyla değil, kendi dünüyle karşılaştırın.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Evde Kullanılabilecek Güçlü Cümleler

- “Mükemmel olman gerekmiyor, başlaman yeterli.”
- “Zorlanman normal, öğrenme böyle gelişir.”
- “Birlikte plan yapabiliriz.”
- “Sonuç ne olursa olsun yanında olacağım.”
- “Sana güveniyorum.”

Bu cümleler öğrencinin psikolojik güven duygusunu artırır.

Ne Zaman Profesyonel Destek Alınmalı?

Aşağıdaki durumlarda okul rehberlik birimi veya uzman desteği alınması faydalı olabilir:

- Uzun süreli mutsuzluk
- Derslere tamamen ilgisizlik
- Yoğun kaygı
- İçe kapanma
- Öfke patlamaları
- Okula gitmek istememe
- Uyku ve iştah değişiklikleri

Erken destek, sürecin kolaylaşmasını sağlar.

Ortaokul döneminde görülen motivasyon düşüşü çoğu zaman kalıcı bir problem değil, gelişimsel ve dönemsel bir durumdur. Çocuğumuzun davranışının arkasındaki ihtiyacı fark ettiğimizde, eleştirmek yerine destekleyebiliriz. Bazen çocuklarımızın ihtiyacı daha fazla baskı değil; anlaşılma, görülmek ve yanında bir yetişkin olduğunu hissetmektir.

Unutmayalım; motive olmuş çocuklar değil, desteklenmiş çocuklar daha kolay motive olur.



KAYNAKÇA

- Millî Eğitim Bakanlığı (2024). Ortaöğretime Yönelik Veli Rehberlik Kitapları.
- Millî Eğitim Bakanlığı (2023). 3 Adım Rehberlik: Motivasyon ve Zaman Yönetimi İçerikleri.
- Millî Eğitim Bakanlığı (2022). Aile ve Ergen İlişkisi.
- Kaynak, S., Özhan, M. B., & Kan, A. (2017). Ortaokul Öğrencileri İçin Okul Motivasyonu Ölçeği Geliştirme Çalışması.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE