



Hedef Belirleme

Veli semineri

Hedef nedir?

Ulaşmak istediğimiz ve kendimizi başarılı hissedeceğimiz noktadır

“Hedef belirlemek” ile “istek duymak” çoğu zaman karıştırılır . İsteğin hedefe dönüşebilmesi için eyleme geçmek gerekir. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler , kişi için altından kalkılamaz bir yük yaratabilir. Bunun yük haline dönüşmemesi için hedefler aşağıdaki gibi planlanabilir.

Hedef

Kısa vadeli hedefler

(1 ay içerisinde gerçekleşmesi
planlanan hedefler)

Orta vadeli hedefler

(1 yıl içerisinde gerçekleşmesi
planlanan hedefler)

Uzun vadeli hedefler

(2 yıl ve sonrasında gerçekleşmesi
planlanan hedefler)

Özellikle sınav sürecindeki öğrencilerimiz için hedef belirlemek başarının en önemli etmenlerindedir

Eve geldiğinde ne çalışacağını bilmeyen ,nereden başlayacağı konusunda tereddüt yaşayan öğrenciler hedef konusunda bir şeyleri eksik bırakmış demektir

Neden hedef belirlemeliyiz?

1

Planlı olmak

2

Zaman yönetimi

3

Başarı

4

Kazanmak

5

Motivasyon

Peki hedef belirlerken nelere dikkat etmeliyiz?

- Net olmalı
- Ulaşılabilir olmalı
- Motive etmeli
- Beklentilere uygun olmalı
- Esnek olmalı

Hedef Belirleme Aşamasında

- 1.Kendini tanıma
- 2.Karar verme
- 3.Sorumluluk alma
- 4.Eylem planı oluşturma

önemli basamaklardır ve mutlaka ebeveynlerin de desteğini gerektirir

Kendini tanıma

Bireyin yeteneklerine , ilgilerine uygun hedefler belirlemesi çok önemlidir.



Anne baba olarak

- Gencin isteklerini , beklentilerini sınırlarını yok sayarak kendi amaçlarımız doğrultusunda beklenti oluşturmamalı ve çocuğumuzun bu beklentilere uygun davranmasını beklememeliyiz
- Hedefini kendi belirleyemeyen genç ya bunu kabul etmeyerek ailesiyle çatışmaya girecek ya da hayatını kolaylaştırmak için sorgusuz kabul yoluna giderek seçme hakkından vazgeçecek. Seçme hakkından vazgeçen genç hayatı boyunca her sorununda ailesinin sorumluluk almasını bekleyecek, kendi kararlarıyla hayatını yönetmekten vazgeçecektir.

Karar verme /sorumluluk alma

Genç bireyi karar sürecinin karmaşasından koruma amacıyla anne babasının kararlar vermesi ve kararların sonuçları ile ilgili sorumluluğu da anne babanın üstlenmesi genel eğilimdir



Gençlerde karar verme becerisi ve sorumluluk bilinci oluşturabilmek için

- Yaş dönemine ve gelişimsel düzeye uygun sorumluluklar vermek
- Kararları onun vermesini istemek ve onu bu yolda desteklemek
- Sonuçları değerlendirmek , onlar hakkında düşündürmek, eleştirmek ve onun bunu yapmasını sağlamak
- Yanlışları görmesine , onları kabul etmesine yardımcı olacak analiz gücünü kazandırmak gerekir

Eylem planı oluşturma






Dođru hazırlanmış bir plan zamanı istekler ve zorunluluklar arasında dengeli olarak dağtırır.



Plan;

- Kiřisel olmalıdır
- Uygulanabilir olmalıdır
- Sınırları olmalıdır
- Esnek olmalıdır
- Deđerlendirme aşaması göz ardı edilmemelidir
- Planlar hata yapmamak için deđil , daha az hata yapmak için oluřturulur

Ailelere öneriler

-  Hedeflerini belirlemesi için bir liste oluşturmasına yardımcı olabilirsiniz
-  Oluşturduğu listedeki hedeflerini tanımlamasını isteyebilirsiniz
-  Hedeflerini ne kadar kısa sürede ve nasıl bir plan doğrultusunda gerçekleştirmek istediğini sorabilirsiniz
-  Hedeflerini kısa-orta-uzun vadeli hedefler olarak ayırmasında yardımcı olabilirsiniz
-  Hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği çabayı takdir ederek motive edebilirsiniz



GÜLSÜM POLAT

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

