

HEDEF BELİRLEME

(VELİ SEMİNERİ)



HEDEF NEDİR?

Ulaşmak
istediğimiz ve
kendimizi
başarılı
hissedeceğimiz
noktadır.

“Hedef belirlemek” ile “istemek duymak” çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi 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)



BİR OKÇU DÜŞÜNÜN



Eline yay ve okunu almış.

Karşısında iç içe geçmiş
dairelerle renklendirilmiş bir
tablo.

Nefesini kontrol ediyor, rüzgârı
hesaplıyor, göz hizasında atışını
yapmak için en uygun anı
kolluyor.



Pek çoğumuzun da aslında bu okçudan farkımız yok. Belirli bir işin başarılması için hepimiz bu hedef çalışmasını yapıyoruz.

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 BELİRLEMELİYİZ?

01

Planlı
Olmak

02

Zaman
Yönetimi

03

Başarı

04

Kazanmak

05

Motivasyon

Peki, hedef
belirlerken nelere
dikkat etmeliyiz?

Net olmalı.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimizi tanımlarken net cümlelerle hedefi desteklemeliyiz.

Örneğin; - bugün fen bilimleri dersinden hücre konusu ile ilgili 3 test çözeceğim.

Ulaşılabilir Olmalı.

Günlük ortalama 30-40 soru çözen bir öğrencinin bir anda kendisine 250 soru hedefi koymasını düşünün. Bir gazla bu kararı veren bir öğrenci muhtemeldir ki ilk gün bu hedefe ulaşmak için aşırı bir gayret sarfedecek, birkaç gün sonra da çalışmayı bırakacaktır

Motive Etmeli.

Belirlediğimiz hedef standartlarımızın üzerinde ise bir zaman sonra bizi ümitsizliğe iteceğinden motivasyonumuzu kıracaktır.

Örneğin; bir sınavda 250 puan alan bir öğrencinin bir sonraki sınav hedefini 400 puan olarak koymasından sonra hayal kırıklığı yaşaması muhtemeldir.

Beklentilere Uygun Olmalı.

Öncelikle konulan hedef beklentilerimizi karşılamalı. Eğer bir meslek hedefi koyuyorsak bunun için mutlaka bir uzmanla beraber kariyer eğiliminizi tesbit etmeniz gerekir. Yapmaktan en çok mutluluk duyacağınız mesleği seçip hedefinize koymalısınız.

Esnek Olmalı

Hedefe ulaşmak her zaman kolay değildir. Yılmadan, yıkılmadan, yorulmadan devam edilmelidir. Yolda karşılaşılan güçlüklerle karşı toleranslı olmak kırılganlıkları azaltacaktır.

Hedef;

01

Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.

02

Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır.

03

Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.

04

Kişiye, çevresine ve topluma zarar verici nitelikte olmamalıdır.

Hedef Belirleme Aşamasında;

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

önemli basamaklardır ve mutlaka ebeveynlerin desteğini gerektirir.

KENDİNİ TANIMA

Bireyin yeteneklerine, ilgilerine uygun, sahip olduğu güçlerle ulaşacağı türden hedefler belirlemesi çok önemlidir. Bu doğrultuda hedefini belirleyen gencin ailesinin beklentileri önemlidir. Bu beklentiler gerçekçi değilse genç üzerinde gerginliğe neden olabilir.

Anne, baba olarak;

- Gencin isteklerini, beklentilerini, sınırlarını yok sayarak, kendimiz, kendi amaçlarımız, yapamadıklarımız doğrultusunda beklenti oluşturmamalı ve çocuğumuzun bu beklentilere uygun davranmasını beklememeliyiz.
- Gençten beklentilerimiz “Senin için bunları yaptım, karşılığını vermelisin!” tarzında bir senet haline dönüşmemelidir.
- Beklentiler açık şekilde ifade edilmelidir.
- Beklentiler bu kriterlere uymadığında çocuklar kendi gelecekleriyle ilgili hedef belirleyememekte, aile bu sürece baskı yoluyla müdahale etmektedir.
- Hedefini kendi belirleyemeyen genç ya bunu kabul etmeyerek ailesiyle çatışmaya girecek ya da hayatını kolaylaştırmak için sorgusuz kabul yoluna giderek, seçme hakkından vazgeçecektir. Seçme hakkından vazgeçen genç hayatı boyunca her sorununda ailesinin sorumluluk üstlenmesini isteyecek, kendi kararlarıyla hayatını yönetmekten vazgeçecektir.

KARAR VERME- SORUMLULUK ALMA

Karar verme, "sorumluluk alma", "plan ve program yapma", "güçlükleri göze alma" gibi etkenlerin de rol aldığı karmaşık bir süreçtir. Genci karar sürecinin karmaşasından koruma amacıyla anne babanın kararlar vermesi ve kararların sonuçları ile ilgili sorumluluğu da anne babanın üstlenmesi genel eğilimdir. Ailelerin savunusu genellikle "Ama biz yönlendirmezsek o hiçbir şeyi seçemiyor.", şeklindedir. Oysaki çocukluğun erken dönemlerinden bu yana, yani oldukça uzun bir süredir gençlerin yerine büyükler karar vermişler, böylece gençler karar vermeyi öğrenememiş, bunun yerine başkalarının verdikleri kararlara uyma kolaylığını yeğler hale gelmişlerdir.

Gençlerde karar verme becerisi ve sorumluluk bilinci oluşturabilmek için;

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

EYLEM PLANI OLUŞTURMA

Plan yapmak pek çok kişinin gözünü korkutur. Çünkü planın özgürlüğü kısıtlayacağına dair yanlış bir inaniŐ vardır. Özgürlüğüne aşırı düşkün ergen için plan yapmak tehlike anlamına gelmektedir. Oysa doğru hazırlanmış bir plan zamanı istekler ve zorunluluklar arasında dengeli olarak dağıtır. Pek çok kişi çeŐitli alanlarda plan yapmış, ancak uygulamakta sıkıntı yaşamıştır. Bu ŐaŐırtıcı değildir; çünkü herkese uyan standart bir plan yoktur.

Plan;

KiŐisel olmalıdır. Bireysel özellikleri, ihtiyaçları, beklentileri, zorunlulukları dengelemelidir.

- **Uygulanabilir olmalıdır.** Olması gerekeni değil yapılabilecek olanı yansıtmalıdır.
- **Sınırları olmalıdır.** Genel ifadeler yerine özel hedefleri ifade etmelidir. (Matematik çalışmalıyım, yerine asal sayıları çalışacağım vb.)
- **Esnek olmalıdır.** Uygulama aşamasında yaşanabilecek aksaklıklara karşı ek zamanlar belirlenmelidir.
- Değerlendirme aşaması göz ardı edilmemelidir.
- Mükemmel bir plan olmadığı unutulmamalıdır. Planlar hata yapmamak için değil, daha az hata yapmak için oluşturulur.

AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarınızın hedef belirlemesine yardımcı olmak için;

- Hedeflerini belirlemek için bir liste oluşturmaya yardımcı olabilirsiniz.
- Oluşturduğu listedeki hedeflerini tanımlamasını isteyebilirsiniz.
- Hedeflerini ne kadar süre içerisinde ve nasıl bir plan doğrultusunda gerçekleştirmek istediğini sorabilirsiniz.
- Hedeflerini kısa-orta-uzun vadeli hedefler olarak ayırmasında yardımcı olabilirsiniz.
- Unutmayalım ki; motivasyon hedeflerini gerçekleştirme sürecindeki en önemli faktörlerdendir.

Bundan dolayı hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği çabayı takdir ederek motive edebilirsiniz.



Teşekkürler!

Psikolojik Danışman
Elif ÖZTÜRK