

**HEDEF BERLİRLEME**

**VELİ VE ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MOTİVASYON** |  |  |
| **Motivasyon** bizi harekete geçiren güçtür. Günlük ha- yatımızda yaptığımız ey- lemlerin tamamı için moti- ve olmaya ihtiyaç duyarız. Motivasyon (güdülenme), belirli şeylere karşı duyu- lan ihtiyaç ile başlar. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında onu karşılama isteği beli- rir. Birey böylelikle itici bir güçle uyarılmaya baş- lar. Sonra çeşitli biçim ve yönde davranışlara geçer. Motivasyon; dışsal moti- vasyon ve içsel motivasyon olarak ikiye ayrılır.**Dışsal motivasyon:** Bir görevin ya da etkinliğin tamamlanması için sağla- nan ödüllerle oluşturulan m o t i v a s y o n d u r . | **İçsel motivasyon:** Bire- yin kendi isteği ile hare- ket edip çalışmasıdır. Bir şeyi kendimiz istediğimiz için öğrenirsek, daha et- kili çalışır, daha tutarlı olur, daha iyi öğrenir ve başarmak için farklı yol- lar deneriz.**İçsel Motivasyon Nasıl Oluşur?**Çocuklar bir görevi, bir işi tamamladıklarını, başar- dıklarını fark ettiklerinde hissettikleri yeterlilik duygusu, onları daha zor şeyleri denemeleri için motive eder. Tamamlamış ve başarmış olmak ile bir- likte gelen “yetkin hisset- me” hali gerçekten çok | güçlüdür ve içsel motivas- yonu destekler. Yetkin hissetme hali, içsel moti- vasyonu destekleyen an- lamlı bir ödül gibidir. Ge- liştikçe aslında yetkinliği- miz de artar. Bu nedenle gelişmeye yönelik her adım cesaretlendirilmeli- dir. Sonuca değil sürece odaklanmak öğrenme ve gelişmenin en önemli et- kenlerinden biridir. Küçük bir kıvılcımı görmek ve onu beslemek ateşi daha da güçlendirir. İçsel mo- tivasyonu sürdürmek için gerekli olan; çocukları bir sonraki basamağa geçme- lerine yardımcı olacak şekilde desteklemektir. |
| REHBERLİK VEPSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HEDEF BELİRLEME** |  |  |
| Hedef belirleme, çocuk gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Doğumdan itibaren ebeveynlerin “yemeğini kendi başına yeme, isteğini ağlamadan belli etme, vb.” gibi çocukları için koyduğu birçok hedef davranış vardır. Çocuklar ise, ebeveynlerinden ayrı bir birey olduklarını fark | etmeye başladıkları andan itiba- ren kendilerine çeşitli hedefler koymaya başlarlar. İlk yıllardaki bu hedefler net olarak belirlenen ve belli basamaklara ayrılan he- defler olmasa da çocuğun gelişi- mine katkı sağlar. Hedef belirle- me becerisinin oluşma aşamasın- da ebeveynlerin tutumu oldukça önemlidir. Bazı ebeveynler ço- cuklarının kendi başlarına karar veremeyeceklerini ve hedef oluş- turamayacaklarını düşünürler, oysa uygun koşullar sağlandığında bu becerinin geliştiği bir gerçek- tir. Çocuğun hedef belirlemeyi | öğrenebilmesi için ilk başta ebeveynlerin basit, kolay başa- rılabilir, kısa süreli hedefleri çocuklarına sunmaları destek- leyicidir. Bu süreç ne kadar erken başlarsa çocuk için o kadar yararlı olur.**Hedef Belirleme Aşamasında;**\*Kendini tanıma\*Karar verme\*Sorumluluk alma\*Eylem planı oluşturma, önemli basamaklardır. |


# Çocuğun kendine uygun bir hedef seçebilmesi için;

İlk başta kendini tanıması gerekir. Bu nedenle, ilk önce inşa edilmesi ge- reken çocuğun kendi ile ilgili farkındalığıdır. Yeteneklerinin, ilgi alanlarının, bilgi ve becerilerinin far- kında olan çocuğun hedef belirlemesi daha kolaydır. Çocuğun hedef belirle- me becerisini desteklemek için erken yaşlardan itibaren çocuğa kendi ile ilgili karar verme şansı tanımak, so- rumluluk vermek önemlidir. Sorumlu- luk verilen çocuk hayatını yönlendire- bileceği konusunda kendine güven duyduğundan hedef koymakta daha az zorlanacaktır. Çocuğun kendi ile ilgili karar vermesini sağlamak için öncelikle sunduğunuz seçenekler ara- sından seçim yapması, daha sonra su- nulan seçeneklere katkıda bulunması istenebilir ve kendi seçeneklerini oluşturması konunda desteklenebilir.

**Hedef,**

Belirlenen bir zaman diliminde ulaşıl- mak istenen noktadır. Hedef belirle- me ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyle- me geçmek gerekir. Bazen hedefler ile istekler karıştırılabilir. Ancak, her istek bir hedef değildir. “Bizim hedefimiz çocuğumuzun iyi bir birey olması”, birçok ebeveynin kurduğu bir cümledir. Ancak bu bir hedef değil, sadece bir istektir. Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak; hedefi bö- lerek sonuca ulaşmaya çalışmak daha motive edicidir. En baştan ulaşılmaz bir hedef oluşturmak çocuğun sonu- ca ulaşamadığında hayal kırıklığına uğramasına ve vazgeçmesine yol aça- bilir. Hedef bölünmemiş olduğunda eyleme geçme konusunda duyulan isteksizlik erteleme davranışıyla so- nuçlanabilmektedir.

## Hedef;

* **Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.**
	+ **Net, ölçülebilir, gerçekçi ve zamanı belli olmalıdır.**
	+ **Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir**

**olmalıdır (Genel ifade- ler hedefe ulaşılıp ula- şılmadığını değerlen- dirmede güçlük yara- tacaktır).**

* **Kişinin ne yapması gerektiğini değil, ger- çekten ne istediğini**

**yansıtmalıdır**

**HEDEF BELİRLEME KONUSUNDA ÖNERİLER**

Hedef belirle- me konusunda model olun. He- def belirleme sürecinde aile bireyleri kendi

yaşantılarıyla model olmalıdır.

Yaşına, gelişim düzeyine, ilgi ve yeteneklerine uygun hedef oluştur- ması konusunda destekleyin. Çocu- ğunuzu tanımak, ilgi ve yetenekleri- ni fark etmesini desteklemek he- def oluşturma konusunda katkı sağlayıcı olacaktır.

Hedefin çocuğunuzun hedefi oldu- ğundan emin olun. Anne ve babala- rın kendi hedefleri ile çocuklarının hedeflerini karıştırmamaları gere- kir. Kendi gerçekleştirmedikleri ya da kendi istek ve özlemlerini ço- cuklarına dayatmamalıdırlar.

Büyük hedefleri daha küçük hale getirin. Çocuğunuzun belirlediği her hedef için onları daha küçük ve böylece daha kolay yönetilebilir hale nasıl getirebileceklerini öğre- tin. Küçük hedefleri gerçekleştir- diklerini görmek daha kolaydır.

Gerçekçi olarak küçük hedeflere ulaşmak daha kısa zaman alır, bu da onların hedeflerine odaklanmış ola- rak kalmalarını kolaylaştırır. Eğer başarısızlığa uğrarlarsa bu daha küçük bir ölçekte olur.

Hedeflerini yazılı hale getirmeleri konusunda rehber olun. Hedeflerini somut hale getirmeleri için destek- leyin. Hedefleri yazılı hale getir- mek ve olumlu cümleler yazmak, motivasyonu ve çabayı artırır.

Hedeflerin gerçekçi ve ölçülebilir

olduğuna emin olun. Eğer çocuğunuz ulaşmak istediği hedefin tam ola- rak neye benzediğini bilmiyorsa, ona ulaştığını fark edemez. Hedef- lerin değişebilir olduğunu hatırla- yın.

Ergenlik, kararsızlıkların yaşandığı dönemdir. Bugün tutkuyla bağlan- dıkları hayal ya da hedef yarın sı- radanlaşabilir.

Ebeveynler çocukları dinlerken sabırlı olmalı ve değişime izin ver- melidir. Fark edin ve destekleyin.

Anne ve babalar çocuklarının ger- çekleştirdikleri hedeflerini fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedef- ler belirlemesi konusunda güdüle- melidir. Çabayı, gelişmeyi ve başa- rılarını fark ederek çocuğunuza geribildirim verebilirsiniz.

