

## HEDEF BELİRLERKEN AİLELERE ÖNERİLER;



► Hedef belirleme konusunda model olun. Hedef belirleme sürecinde aile bireyleri kendi yaşantılarıyla model olmalıdır.

Yaşına, gelişim düzeyine, ilgi ve yeteneklerine uygun hedef oluşturması konusunda destekleyin. Çocuğunuzu tanımak, ilgi ve yeteneklerini fark etmesini desteklemek hedef oluşturma konusunda katkı sağlayıcı olacaktır.

Hedefin çocuğunun hedefi olduğundan emin olun. Anne ve babaların kendi hedefleri ile çocuklarının hedeflerini karıştırmamaları gerekir. Kendi gerçekleştirmedikleri ya da kendi istek ve özlemlerini çocuklarına dayatmamalıdır.

Büyük hedefleri daha küçük hale getirin. Çocuğunuzun belirlediği her hedef için onları daha küçük ve böylece daha kolay yönetilebilir hale nasıl getirebileceklerini öğretin. Küçük hedefleri gerçekleştirdiklerini görmek daha kolaydır. Gerçekçi olarak küçük hedeflere ulaşmak daha kısa zaman alır, bu da onların hedeflerine odaklanmış olarak kalmalarını kolaylaştırır. Eğer başarısızlığa uğrarlarsa bu daha küçük bir ölçekte olur.

Hedeflerini yazılı hale getirmeleri konusunda rehber olun. Hedeflerini somut hale getirmeleri için destekleyin. Hedefleri yazılı hale getirmek ve olumlu cümleler yazmak, motivasyonu ve çabayı artırır.

Hedeflerin gerçekçi ve ölçülebilir olduğuna emin olun. Eğer çocuğunuz ulaşmak istediği hedefin tam olarak neye benzediğini bilmiyorsa, ona ulaştığını fark edemez.

Hedeflerin değişebilir olduğunu hatırlayın. Ergenlik, kararsızlıkların yaşandığı dönemdir. Bugün tutkuyla bağlandıkları hayal ya da hedef yarın sıradanlaşabilir. Ebeveynler çocukları dinlerken sabırlı olmalı ve değişime izin vermelidir.

Fark edin ve destekleyin. Anne ve babalar çocuklarının gerçekleştirdikleri hedeflerini fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda güdülemelidir. Çabayı, gelişmeyi ve başarılarını fark ederek çocuğunuzun geribildirim verebilirsiniz.

Dereli Köyü Davulbazlar Mah. no:41,

Telefon: 0 (328) 825 30 09

Web sitesi: <https://osmaniyeozelegitimmeslekokulu.meb.k12.tr/>

OSMANİYE ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU  
PDR SERVİSİ



► HEDEF BELİRLEME

GÖKAY ATILGAN  
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

OSMANİYE ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU

Tel: 0531 789 44 77

## Hedef Belirleme



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 itibaren kendilerine çeşitli hedefler koymaya başlarlar. İlk yıllardaki bu hedefler net olarak belirlenen ve belli basamaklara ayrılan hedefler olmasa da çocuğun gelişimine katkı sağlar. Hedef, belirlenen bir zaman diliminde ulaşılacak istenen noktadır. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme 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.

## Hedef Belirlerken;

Çocuğun kendine uygun bir hedef seçebilmesi için ilk başta kendini tanıması gerekir. Bu nedenle, ilk önce inşa edilmesi gereken çocuğun kendi ile ilgili farkındalığıdır. Yeteneklerinin, ilgi alanlarının, bilgi ve becerilerinin farkında olan çocuğun hedef belirleme becerisini desteklemek için erken yaşlardan itibaren çocuğa kendi ile ilgili karar verme şansı tanımak, sorumluluk vermek önemlidir. Sorumluluk verilen çocuk hayatını yönlendirebileceği konusunda kendine güven duyduğundan hedef koymakta daha az zorlanacaktır. Çocuğun kendi ile ilgili karar vermesini sağlamak için öncelikle sunduğunuz seçenekler arasından seçim yapması, daha sonra sunulan seçeneklere katkıda bulunması istenebilir ve kendi seçeneklerini oluşturması konusunda desteklenebilir.



Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak; hedefi bölerek sonuca ulaşmaya çalışmak daha motive edicidir. En baştan ulaşılmaz bir hedef oluşturmak çocuğun sonuca ulaşamadığında hayal kırıklığına uğramasına ve vazgeçmesine yol açabilir. Hedef bölünmemiş olduğunda eyleme geçme konusunda duyulan isteksizlik erteleme davranışıyla sonuçlanabilmektedir.

## HEDEF;



**Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.**

**Net, ölçülebilir, gerçekçi ve zamanı belli olmalıdır.**

**Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır (Genel ifadeler hedefe ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır).**

**Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.**