

HEDEF BELİRLEME

Veli Bülteni

Çocuklarınıza ev ortamında yardımcı olabilmemiz için hazırladığımız mevcut bültende verimli ders çalışmanın temelini oluşturan 'hedef belirleme' konusunu ele aldık. İyi okumalar.

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 belirleme becerisinin oluşma aşamasında ebeveynlerin tutumu oldukça önemlidir. Bazı ebeveynler çocuklarının kendi başlarına karar veremeyeceklerini ve hedef oluşturamayacaklarını düşünürler, oysa uygun koşullar sağlandığında bu becerinin geliştiği bir gerçektir. Çocuğun hedef belirlemeyi öğrenebilmesi için ilk başta ebeveynlerin basit, kolay başarılabilir, kısa süreli hedefleri çocuklarına sunmaları destekleyicidir. Bu süreç ne kadar erken başlarsa çocuk için o kadar yararlı olur.

Hedef belirlemek neden önemlidir?

Hedefi olmayan öğrenci verimli ders çalışamaz.
Hayatta yeni hedefler belirlemeden hep aynı şeyleri yapmak ve bir gelişme kaydetmemek bir süre sonra çocuğunuzun yaşamdan aldığı zevki azaltabilir.

Hedef nedir, ne değildir?

İstekler, niyetler, hayaller... Bunlar hedef değildir. Tüm bunlar eyleme geçildiğinde hedef haline gelirler. EYLEME geçmek önemli!

Hedefler nasıl olmalıdır?

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.

Hedefe ulaşmanın önündeki engeller nelerdir?

Hedef belirlerken çocuğunuzu tanımadan, sosyal çevrenin baskısıyla koyulan gerçekçi olmayan hedefler. Ör: 'Çocuğumun arkadaşlarının çoğu üniversiteye sayısal alanı seçerek hazırlanıyor, çocuğum da öyle yapmalı.' Oysa ki çocuğunuz daha farklı alanlarda çok daha yetenekli ve başarılı olabilir. Başkalarının seçimlerine göre hedef koymak yerine çocuğunuzun realitesine göre hareket etmelisiniz.

Çocuğunuzun teknolojik araçlar, internet ve sosyal medyanın plansız ve aşırı kullanımı gibi zaman tüketicilerle arasına mesafe koyamaması. Bu konuda çocuğunuzu eleştirmeden, seçenek sunarak ve onun da isteklerini göz önünde bulundurarak bir planlama yapabilirsiniz.

Gerektiğinde HAYIR diyememek. Çocuğunuzun gerektiğinde hayır demesine saygı duyun ve ona hayır deme konusunda rol model olun.

Uzun vadeli hedefi kısa ve orta vadeli olarak küçük adımlara bölmeden bir anda başarılı olma hevesi.

Hedef nasıl belirlenir?

Hedef Belirleme Aşamasında Önemli Basamaklar:

- *Kendini tanıma
- *Karar verme
- *Sorumluluk alma
- *Eylem planı oluşturma

Çocuğun kendine uygun bir hedef seçebilmesi için; İlk 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 belirlemesi daha kolaydır. Çocuğun hedef belirleme becerisini desteklemek için erken yaşlardan itibaren çocuğa kendi ile ilgili karar verme şansı tanımak, sorumluluk vermek önemlidir. Sorumluluk 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 arasından seçim yapması, daha sonra sunulan seçeneklere katkıda bulunması istenebilir ve kendi seçeneklerini oluşturması konusunda desteklenebilir.

Hedef belirlenirken nelere dikkat edilmeli?

Koyulan hedef gerçekten çocuğunuzun arzuladığı bir hedef mi yoksa ailesi olarak sizden veya arkadaşlarından etkilenerek seçtiği, aslında kendisi için çok da gerçekçi olmayan bir hedef mi? Bu konuda dikkatli olun. Eğer arkadaşlarını veya sizleri memnun etmek için seçilen, kendi ilgi ve becerilerini yansıtmayan hedefler koyuyorsa, muhtemelen başarısız olacaktır. Daha gerçekçi hedefler belirlemesinde çocuğunuza yardımcı olun.

Hedefe belirleme konusunda velilere öneriler

Hedeflerini kısa, orta ve uzun vadeli olarak belirlemesini sağlayın.

-----Kısa Vade: Günde en az 20 sayfa okumak

-----Orta Vade: Haftada 1 kitap bitirmek

-----Uzun Vade: Ayda 4 kitap okumak

Hedeflerini ölçülebilir şekilde ifade etmesinde yardımcı olun.

-----Kısa Vade: Günde en az 20 sayfa okumak

-----Orta Vade: Haftada 1 kitap bitirmek

-----Uzun Vade: Ayda 4 kitap okumak

Kısa vadeli adımlarını zaman, mekân vb. noktalarda detaylandırmasını destekleyin.

-----Kısa Vade: Günde en az 20 sayfa okumak.

Her öğle yemeği sonrası oturma odasında 50 dakika./Her okul çıkışı otobüste 30 dakika.

Hedefleri için bitiş tarihi belirlemesine yardımcı olun.

-----Kısa Vade: Günde en az 20 sayfa okumak

-----Orta Vade: Haftada 1 kitap bitirmek

-----Uzun Vade: Ayda 4 kitap okumak.

2021 Ocak ayının son günü 4 kitabı planladığım şekilde bitirmiş olmayı hedefliyorum

Hedeflerini ve detaylarını yazarak sürekli görebileceği bir yere koymasını/asmağını sağlayın.

Uzun vadeli hedefe doğru attığı her küçük adımı, çabayı fark edin ve takdirinizi dile getirin.

Esnek olması konusunda çocuğunuzu destekleyin. Öyle ki bazen hedefe giden yolda aksaklıklar olabilir. Böyle durumlarda orta ve uzun vadeli hedefini unutmadan cesaretle yol alması noktasında teşvik edin.

Hedef belirleme ve hedefe yol alma sürecinde ebeveynler olarak eleştirici olmaktan kaçınarak çocuğunuzun korku, endişe, heyecan, mutluluk, üzüntü, kıskançlık vb. duygularına odaklanın ve ifade etmekte zorlandıkları duyguları hakkında konuşmaları için onlara yardımcı olun.



**Hedefi olmayan gemiye hiçbir
rüzgâr yardım edemez.
Montaigne**