

# NEDEN HEDEF KOYMA İHTİYACI HİSSEDERİZ?



**\*Bu süreç ne kadar erken başlarsa çocuk için o kadar yararlı olur.**

**\*Yeteneklerinin, ilgi alanlarının, bilgi ve becerilerinin** farkında olan çocuğun hedef belirlemesi daha kolaydır.

## Hedef Belirleme Sayesinde ;

- 1.Çocuğun güçlü yönleriyle ilgili farkındalığının artması
- 2.Zayıf yönlerini tanımaya başlaması
- 3.Başarı deneyiminin sağlanması
- 4.Özgüvenin gelişmesi
5. Gerçekliğin tanımlanması ve onun arzulu düşünceden ayrılması
- 6.Karar vermenin güçlendirilmesi
- 7.Çocukların kendileri için neyin önemli olduğunu netleştirmeleri ve buna odaklanmalarına yardımcı olması
- 8.Çocukların kendi geleceklerini inşa etmede daha aktif bir rol almalarının sağlanması
- 9.Çocuklara umut olacak ve arzulanacak bir şeyler vererek güçlü bir motivasyon sağlaması

Hedefler bizi amaçlı bir hayat konusunda teşvik eder ve amacımız için bizi motive ederler.

### -Hedef Koyma-



**\*Çocuk gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır.**

\*Çocuğun hedef koymayı öğrenebilmesi için ilk başta ebeveynlerin basit,kolay başarılabılır,kısa süreli hedefleri çocuklarına sunmaları destekleyicidir.



Ayrıca, çok erken yaşlardan itibaren çocuğa kendi ile ilgili karar verme şansı tanımak, sorumluluk vermek ilerde hedef oluşturma becerisine katkı sağlayacaktır.

**Çocuğun kendine uygun bir hedef seçebilmesi için ilk başta kendini tanıması gerekir.**



## Hedef Belirlerken Neleri Gözetmek, Dikkate Almak Gerekir?



\*Hedef belirlerken en önemli kriterler çocuğun genel gelişim düzeyi, yaşı, ilgi alanları, zihinsel becerileri başka bir deyişle hedef için “yeterliliği”dir.

\*Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak motive edicidir.

**Kısa süreli hedefler birleşerek orta süreli hedeflerin gerçekleşmesine ve başarı ile sonuçlanan orta süreli hedefler, uzun süreli hedeflerin gerçekleşmesine yardımcı olurlar.**

Örneğin, uzun süreli hedef “yıl sonunda sınıfı geçmek” ise, orta vadeli hedefler “sınavlardan geçer not almak”, kısa süreli hedefler “sınavlara çalışmak”, “tekrar yapmak” , “günde 30 soru çözmek” şeklinde belirlenebilir.

## Okul Öncesinde Hedef Belirleme Nasıl Olur?



\*Yaş dönemine uygun olacak şekilde basit ve uygulanması kolay hedefler belirlenmelidir.

\*Hedeflerin somut olarak ifade edilmesi önemlidir. **Örnek hedefler;** Çizgileri taşırmadan boyama yapabilmesi, oyuncağın amacına göre kullanımı, yeni bir şarkı öğrenmesi gibi.

\*Ebeveynler onlara sorumluluk verdikleri zaman çocuklarının daha da başarılı olmaya çalışacağını görecektir.

\*Özgüvenleri ve hedef koyma becerileri gelişecektir. Bazı konularda seçenek sunmak da, hedef belirlemede yardımcı olacaktır. Örneğin, oyuncak alınacağı zaman belirlenen iki oyuncak arasında seçim yapması istenebilir.

## İlkokul Döneminde Hedef Belirleme

\*Bu dönemde en hassas nokta çocuğu iyi tanımdır. Çünkü hedeflerin yüksek beklentilerden arınmış olması, uzun süreli hedefe doğru yol alırken kısa süreli hedefleri besleyecektir. Bu durum daha başarılı sonuçlar doğuracaktır.

Çocuklar kendi hedeflerini belirlerken ebeveynlerin yardımına ihtiyaç duyabilmektedir.



Örneğin resim kursuna gitmek ile müzik kursuna gitmek arasında karar veremediğinde ebeveynin müdahalesi şüphesiz ki çok önemlidir. İşte bu noktada çocuğu tanıyor olmak, onun başarılı olacağı alanı seçebilmek, çocukta “doğru karar verdim” hissi oluşturabilmek adına önemli bir adım olacaktır.



**Son olarak çocuklarımızda  
sınav kaygısını azaltmak,  
okul derslerinde ve hayatta  
başarılı olmaları için  
öneriler :**

- Çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurun.
- Çocuğu her yönüyle tanımaya çalışın.
- Olumsuz etiketlemeler kullanmayın.
- Çocuğunuza karşı esnek olun ve duygusal açıdan katı davranmayın.
- Aile ortamı çocuğunuzun başarılı olmasında önemli olan etkenlerden birisidir. Bunu gözönünde bulundurun.
- Kendi amaçlarınızla çocuğunuzun amaçlarını birbirine karıştırmayın.
- Çocuğunuzun çalışabilmesi için uygun ortam hazırlayın.
- Çocuğunuzun daha rahat ders çalışabilmesi için normal yaşam düzeninizi bozmayın.

**Unutmayın günümüzde  
sadece okul hayatında değil  
hayat okulunda da başarılı  
olmak önemlidir.**

**“Hayat her ne kadar zor  
görünse de  
yapabileceğiniz ve  
başarabileceğiniz bir şey  
her zaman vardır.”  
Stephen Hawking**

**TAD Rasime Polat İlkokulu  
Rehberlik Servisi**

Psikolojik Danışmanlar  
Nahide Sema Saruhan Zahide Aydoğdu