

VELİ BÜLTENİ-1: HEDEF BELİRLEME

Değerli Velimiz,

Çevrimiçi canlı derslerle eğitim-öğretimlerine devam ettikleri bu pandemi günlerinde öğrencilerimizin ders çalışma disiplini oluşturmaları ve bu konuda istikrar sağlamaları zorlaşabilir. Çocuklarınıza ev ortamında yardımcı olabilmemiz için hazırladığımız mevcut bültende verimli ders çalışmanın temelini oluşturan 'hedef belirleme' konusunu ele aldık. İyi okumalar.

1- 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.

2- Hedef nedir, ne değildir?

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

3- 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.

'Nereye gideceğini bilmeyen gemiye hiçbir rüzgâr yardım edemez'



- ✚ Çocuğunuzun teknolojik araçlar, internet ve sosyal medyanın plansız ve aşırı kullanımı gibi **zaman tüketicilerle** arasına mesafe koyamaması. Bu konuda çocuğunuzun eleştirmeden, seçenek sunarak ve onun da isteklerini göz önünde bulundurarak bir planlama yapabilirsiniz.
- ✚ Gerekğinde **HAYIR** diyememek. Çocuğunuzun gerekğinde 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**.

4- Hedef nasıl belirlenir?

- ✚ **Öncelikle çocuğunuzun kendisini tanımada ona yardımcı olun.**

- Neleri sever, neleri sevmez?
- Hangi konularda yeteneklidir ya da çok yetenekli değildir?
- Ulaşmak, başarmak istediği nihai şey tam olarak nedir?

- ✚ **Koyulan hedef gerçekten çocuğunuzun arzuladığı bir hedef mi yoksa ailesi olarak sizden veya arkadaşlarından etkilenecek 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 belirlemede çocuğunuza yardımcı olun.

- ✚ **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

'Potansiyelini gerçekleştirilmeyen organizma zamanla hastalanır'

Prof. Dr. William James



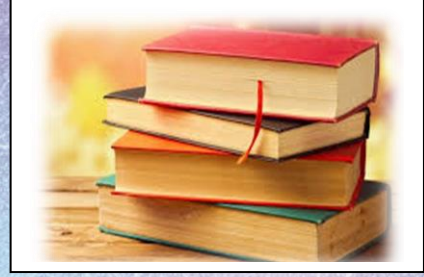
-----Uzun Vade: Ayda 4 kitap okumak. **2021 Ocak ayının son günü 4 kitabı planladığım şekilde bitirmiş olmayı hedefliyorum**

- ✚ **Hedeflerini ve detaylarını yazarak sürekli görebileceği bir yere koymasını/asmaını 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.**

5- İlgili okumalar

Çocuğunuza hedef belirlemede daha iyi yardımcı olmak için kitaplarını takip edebileceğiniz yazarlar:

- ✚ Dr. Bahar Eriş
- ✚ Mümin Sekman



Psk. Danışman Öznur Sarıkış

Prof. Dr. Necmettin Erbakan Anadolu Lisesi

Rehberlik-Psikolojik Danışma Servisi