



Hedef Nedir?

Hedef; belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır veya bir hayalin, bir isteğin eylem planıyla desteklenmesi ve harekete geçirilmesi demektir.

Hedef belirleme becerisi, geleceği şekillendiren ve yetişkin yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir.

Başarıya giden yolda en başta yapılması gereken şey hedef belirlemektir.

Hedef Belirleme Aşamasında;

- ü Kendini tanıma,
- ü Karar verme
- ü Sorumluluk alma

İyi Hedeflerin Özellikleri Nelerdir?

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.

Eylem planı oluşturmaya uygun olmalıdır.

İyi hedefler;

1. Somutturlar.
2. Ölçülebilirler.
3. Ulaşılabilirler.
4. Gerçekçidirler.
5. Zamanla sınırlıdır.

Hedef Belirlerken Dikkat Edilecekler

'Kendi' kişisel özellikleriniz, zevkleriniz, istekleriniz doğrultusunda ne olmak istendiğine karar verilmelidir.

Hedefler, yapmamız gereken Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım etmez. çalışmaların planlanmasında bize yol gösteren kılavuzumuzdur.

Hedefiniz; gerçekçi, yetenek ve ilgilerinize uygun olmalıdır. Gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da ulaşabileceğinizin çok altında kalan hedeflerin sizi hem başarısızlığa hem düş kırıklığına sürükleyeceğini unutmayın.

Cicero'nun dediği gibi; yarınlara; yorgun ve bezgin kimselere değil, rahatını terk edebilen gayretli insanlara aittir. Bu sürecin kolay olmayacağı zaman zaman hedefe giden yolda zorlukların ve başarısızlıkların olabileceği unutulmamalıdır.

Düzensizlik, akışın karmaşık olması ve belirsiz süreçler başarısızlığa neden olur. Tabi ki her işin arka planı zordur. Orada bir disiplin olmazsa başarısızlık gelir. Her meslekte temel mesele: heyecan ve merak. Öğrenme isteği, sabır ve disiplin. Bunlar çok kıymetli değerler. Her şeyi hızla istiyoruz. Oysa yemeğin kıvamına gelmesi için ağır ateşte pişmesi gibidir öğrenmek. Hedefleri ve heyecanları olan yılmayan gençler, mutlaka başarılı olacaktır.



SALLANAN SANDALYE

Düşünün ki yaşamınızın sonlarına gelmişsiniz. 60, 75 veya 90 yaşlarında olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Zamanınızın çoğunu geçirmekten memnun olduğunuz sallanan sandalyenizde otururken bu yaşınıza kadar yaşamış olduğunuz hayatı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Bu yaşınıza kadar yaşadığınız tüm hayatı düşünürken aklınıza soracağım sorular geliyor. •Keyif aldığınız bir meslek seçtin mi? Evetse, bu nasıl oldu? Hayırsa, neden bu şekilde oldu? • Bu yaşınıza kadar başardıklarınız nelerdi? • Başarmayı isteyip de başaramadıklarınız nelerdi? Seni engelleyen neydi?

• Yapmayı çok istediğiniz hangi etkinlikleri yaptınız? Onları yapmak için seni kim/ne cesaretlendirdi? • Yapmayı isteyip de yapamadığınız etkinlikler nelerdi? Seni engelleyen neydi? • Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neyi farklı bir şekilde yapmak isterdin? • Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neler aynı kalırdı? • Mutlu olmak için neler yaptınız? • Mutlu olmak için yaptıklarınızı sık sık tekrarladınız mı? Hayırsa, seni engelleyen neydi?

MART 2025



HEPİMİZİN HAYALİ, İDEALİ, YAŞAM AMACI VARDIR. BUNLAR BAZEN BELİRİR, BAZEN ZİHNİMİZİN ARKA ODALARINDA KALIR. ZAMAN ZAMAN GÖRÜNÜR; ZAMAN ZAMAN VARLIĞINI BİLE HATIRLAMAYIZ. İNSANLAR; HAYALLERİNDEN, İDEALLERİNDEN, YAŞAMIN ANLAMINDAN SÖZ EDERKEN ASLINDA GELECEKTEN BEKLENTİLERİNİ VE YAŞAM AMAÇLARINI İFADE EDERLER. AMAÇLAR, YANİ GELECEKTEN BEKLENTİLER; BİREYLERİ YAŞAMA BAĞLAYAN, ONLARIN RUH SAĞLIKLARINI KORUYAN VE KENDİ POTANSİYELLERİNİ ORTAYA KOYMALARINA ARACI OLAN FAKTÖRLERDEN BİRİDİR.

Gelecek ile ilgili planlarınız ne olursa olsun, bu planları hayata geçirmenin ilk koşulu hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlıklı olabilmektir. Bu sebeple geleceğe ilişkin planların en başında sağlıklı beslenmenin, düzenli spor yapmanın ve ruhsal anlamda size iyi gelecek şartların sağlanması çok önemlidir. İkinci koşul ise ekonomik güçtür. Ekonomik güce ulaştırılan yolların tamamına ikinci koşul diyebiliriz. Bu yollar en temelde eğitim ve meslek hayatıdır. Ve bilinçli bir planlamayı gerektirir. Daha sonra diğer konularla (romantik ilişki, eş vb.) ilgili planlamalar yapılabilir, amaçlar belirlenebilir.



geleceği planlamak neden önemlidir?

Öncelikle tam olarak neyi istediğinizi, yaşamda nereye varmak istediğinizi bilerseniz; çabalarınızı nereye yoğunlaştırmamız gerektiğini de bilirsiniz. Hedefini açıkça belirlemiş biri, planlı ve programlı davranmaya özen gösterir. Amaçlarınız sizi harekete geçiren yakıt gibidir. Sizi cesaretlendirir, size yol gösterir, planı takip etmek için sizi motive eder, gayretlendirir. Geleceği planlama; varmak istediğiniz yeri, ideal geleceğinizi bugüne getirir. Ve siz şuan istediğiniz o yaşam için bir şeyler yapabilirsiniz. Planlama üretkenliğinizi artırır. Günlerinizin, haftalarınızın, yaşamınızın daha verimli geçmesini sağlar. Zamanınızı, enerjinizi öncelikli olarak neye yönlendireceğiniz konusunda karar vermenizi kolaylaştırır. Amaçlara yönelik planlar yaparak geleceği daha belirgin hale getirmek, gelecekle ilgili belirsizlikleri aza indirmek sizin elinizde. Amaç belirleme ve planlama süreci vakit alsa da uzun vadede kişiyi rahatlatır, stresten uzak olmasını sağlar



AİLENİN, ÇOCUĞUN FİZİKSEL, ZİHİNSEL, SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMİNDE VE OKUL BAŞARISINDA ÖNEMLİ BİR YERİ VARDIR. ÇOCUĞUN SÖZ KONUSU YÖNLERDEN SAĞLIKLI BİR BİÇİMDE GELİŞEBİLMESİ, AİLE TUTUMLARIYLA YAKINDAN İLGİLİDİR. GELİŞİM YAŞAM BOYU DEVAM EDEN BİR SÜREÇTİR. İLK ÇOCUKLUK EVRELERİNDE BU SÜREÇLER; GÜVEN, BAŞARMAK, ÖZSAYGI GİRİŞİMCİLİK VS AŞAMALARDAN OLUŞMAKTADIR. ÇOCUK, BU ZAMAN DİLİMİNDE SÜREKLİ AİLESİ TARAFINDAN BASKIYA UĞRARSA İLERLEYEN YAŞAM DÖNEMLERİNDE KENDİNİ İFADE EDEBİLME, SOSYALLEŞME BECERİLERİNDE SORUNLAR YAŞAYABİLECEKTİR. YİNE BU DÖNEM DE AİLENİN ÇOCUĞA BÜTÜN İSTEDİKLERİNİ VERMESİ İLERLEYEN YAŞAM DÖNEMLERİNDE ÇOCUKTA 'MUTSUZLUK' YA DA SALDIRGANLIK GİBİ DAVRANIŞLAR GÖRÜLEBİLİR.

Çocukların bu gelişimsel görevleri başarı ile tamamlamaları ilerleyen zamanda gerek akademik, gerek sosyal alanda önemli kazanımlar sağlayabilecektir. Aksi durumda özsaygısı düşük, kariyer ilerlemesinde sürekli kararsızlık yaşayan, akran çevresi içinde ya antisosyal davranışlar gösteren ya da tamamen bu çevreye bağımlı olan çocuklar yetişebilecektir. Okul çağı da çocuklar için gelişimsel süreçlerin devam ettiği bir evredir. Bu dönemde aile çocuğunun gelişimini yakından takip etmeli ve ilgi alanlarının neler olduğunu anlamaya çalışmalıdır

Okul döneminde ailelerin düştüğü en büyük yanılgı çocuğunun gerek lise seçiminde, gerek bölüm seçiminde ilgi ve yeteneklerini dikkate almadan kariyer planlaması yapmasıdır. Bu durum da çocuğun yanlış lise, yanlış alan ve ders seçimi yapması üniversite tercih sürecinde yanlış bölümlere yönelmesine neden olabilmektedir. Bu da kişinin bir ömür boyu sevmediği mesleklerle uğraşmasına ve çok erken dönemlerde 'mesleki tükenmişlik' sendromu ile karşı karşıya gelebilmesine neden olabilmektedir. Bu süreçte aileye düşen çocuğunun yetenek ve ilgi alanlarını objektif olarak gözlemleyip bu şekilde yönlendirme yapmasıdır



Çocukların gelişimsel süreçlerinde ailenin yanı sıra çevresel değişkenlerde oldukça önemlidir. Birey için özellikle ergenlik dönemi içinde arkadaş çevresi oldukça etkili olur. Bu dönemde bireyin içerisinde yer aldığı akran çevresinin beklentileri, tutumları, olaylara bakış açıları bireyi de yoğun biçimde etkileyebilmektedir. Bireyin olumlu davranışların yanı sıra olumsuz davranışları da (Madde, tütün vs) akran çevresinden öğrenebilmektedir. Bu süreçte en büyük görevlerden biri yine aileye düşmektedir. Aile, çocuğunun akran seçimi konusunda kılavuzluk yapmalıdır. Ancak en önemli husus özellikle ilk çocukluk döneminde çocuğuna güven, kendini ifade edebilme 'hayır' diyebilme becerilerini kazandırabilmelidir. Bu dönemde bu becerileri kazanan bireyler ilerleyen yaş dönemleri içinde akran grupları içinde kendilerini daha iyi ifade edebileceklerdir. Bunun yanı sıra bireyin akran çevresi içinde yaşadığı olumsuz durumları aile içerisinde paylaşabilmesi için aile içinde demokratik bir tutum olmalıdır. Aksi durumda birey yaşadığı olumsuz durumlardan dolayı içsel bir bunalım süreci yaşayabilir ya da farklı olumsuz davranışlara yönelebilir. Bu yüzden de ailelerin küçük yaşlardan itibaren çocukların gelişimsel süreçlerini yakından takip ederek çocuğunu sürekli olumlu yönde teşvik etmelidir.

MART 2025



KISA VADELİ HEDEFLER - ÇOCUĞUNUZUN BU AY İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRMESİNİ İSTEDİĞİNİZ BİR HEDEF

ORTA VADELİ HEDEFLER - ÇOCUĞUNUZUN BİR YIL İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRMESİNİ İSTEDİĞİNİZ BİR HEDEF

UZUN VADELİ HEDEFLER - ÇOCUĞUNUZUN İKİ VEYA ÜÇ YIL SONRA GERÇEKLEŞTİRMESİNİ BEKLEDİĞİNİZ BİR HEDEF

SEÇİM YAPMA HAKKINI ÇOCUKLARA BIRAKMANIZ KENDİ TERCİHLERİNİN SORUMLULUĞUNU ALMAYI ÖĞRENMESİNİ SAĞLAYACAKTIR. • AYNI ZAMANDA ÇOCUKLAR, KENDİ YAPABİLDİKLERİNİ GÖRDÜKÇE KENDİLERİNE OLAN İNANÇLARI ARTACAKTIR.

Çocuklarımızın Geleceği Bu yolda bir ebeveyn olarak yapabileceklerim ve dikkat etmem gerekenler nelerdir? Unutmamak gerekir ki bu yaşlar aynı zamanda ergenlik dönemidir ve çocuklar akademik ve mesleki seçimler yaparken kimliklerini de oluşturma çabasındadırlar. Bu kendini tanıma ve oluşturma sürecinde gençler hedef belirleme, belirlediği hedefi sürdürme, o hedefe güvenme aşamalarında zorlanmalar yaşayabilir. Ebeveynler olarak yapmanız gerekenlerden biri ona nasihat vermek ya da kendi hayallerinizi dayatmak yerine nelerden hoşlanıyorsun, yetişkin hayatından beklentilerin neler, benim gördüğüm kadarı ile şu konularda yeteneklisin gibi sohbet açıcılarla gelecekları hakkında düşünmelerini sağlamak ve ona mentorluk yapmaktır. Geleceğe yönelik hedef koyarken hem ebeveynlerin hem de gencin gerçekçi olması önemlidir. Kişinin potansiyelinden daha yüksek veya düşük beklentiler gence de aileye de zarar verir. Ebeveynler çocuklarının iyi bir geleceği olması için hep çabalarlar. Onlara iyi bir gelecek yaratmak için çalışır, hayaller kurar, beklentiler geliştirirler. Gelecek dediğimiz kavram geçmişte ve bugün yaşadığımız yaşantılar ile şekillenir. Gelecek geçmişle bağlantılıdır. Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken içinde buldukları sosyo-ekonomik ve psikolojik durumlar çocuğun kendi geleceğini seçmesinde belirleyici etkenlerdendir. Tüm bunlardan sonra geçmişini değiştiremeyecek olmak göz korkutucu gelip sizi ketlememelidir. Önemli olanlardan biri de şu an ne yapmaya devam ettiğinizdir. Bahsedilecek başlıklarda kendinizin nerede olduğunu konumlandırarak çocuğunuz geleceğini inşa ederken bu yolda onun yardımcısı ve destekçisi olma rolünüzü sürdürebilir ya da bu rolü geliştirebilirsiniz



Unutmayın ki çocukların nasihatlerden çok iyi bir örneğe ihtiyacı vardır. Anne baba olarak hayallerinizi, hedeflerinizi oluşturunuz; planlarınızı, hedeflerinize ulaşmak için gösterdiğiniz çabaları çocuklarınızla paylaşmanız onlara ışık olmanızı sağlayacaktır

Unutmamak gerekir ki bu yaşlar aynı zamanda ergenlik dönemidir ve çocuklar akademik ve mesleki seçimler yaparken kimliklerini de oluşturma çabasındadırlar. Bu kendini tanıma ve oluşturma sürecinde gençler hedef belirleme, belirlediği hedefi sürdürme, o hedefe güvenme aşamalarında zorlanmalar yaşayabilir. Geleceğe yönelik hedef koyarken hem ebeveynlerin hem de gencin gerçekçi olması önemlidir. Kişinin potansiyelinden daha yüksek veya düşük beklentiler gence de aileye de zarar verir

YARARLANILAN KAYNAKLAR

[HTTPS://ISSUU.COM/
İLYASULKER33/DOCS/ANNE_BABA_TUTUMLARININ_O_CU_UN_KI_I](https://issuu.com/ilyasulker33/docs/anne_baba_tutumlarinin_o_cu_un_ki_i)
[HTTPS://DERGIPARK.ORG.TR/TR/DOWNLOAD/ARTICLE-FILE/900371](https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/900371)
TEKİRDAĞ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ YEREL HEDEF İÇERİKLERİ
KİLİS İL MEM YEREL HEDEF İÇERİKLERİ
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)