**RIDVAN NAFİZ EDGÜER ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ**

**HEDEF BELİRLEME**

 Sevgili Veliler,

 Çocuklarımız gelişen, değişen ve birey olma yolunda çaba gösteren varlıklardır. Onların bizlerden bağımsızlaşarak kendi kendilerine yeten, yaşamını sürdürebilen bireyler olabilmeleri için almaları gereken yollar vardır.

 P. Drucker, **“Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur”** demiş.

 Evet, hedeflerimiz olursa hayatımızda ilerlemenin yollarını belirlemiş oluruz.

 Hedef belirlemek, hedef koymak neden önemlidir; çünkü hedef belirlemek, belirlediğimiz hedefe yönelik dikkatimizi vermemizi ve odaklanmamızı sağlar. İyi bir hedef hayatın devamını sağlayarak bize enerji verir ve mutluluğa, başarıya götürür.

 Hedef belirleme, çocuk gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Sizler aslında çocuklarınızın doğumundan itibaren “isteklerini ağlamadan yerine getirme, kendi başına yemek yeme, kıyafetlerini giyebilme “gibi hedef davranışları onlar için koyarsınız. Çocuklar da ebeveynlerinden ayrı bir birey olduklarını fark etmeye başladıkları andan itibaren kendilerine hedefler koymaya başlarlar. Tabii bu hedefler ilk yıllarda net olarak belirlenmiş olmasalar da onların gelişimine katkı sağlarlar.

 Çocuklarınızda hedef belirleme becerisi oluşurken siz ebeveynlerin tutumları oldukça önemlidir. Bazı ebeveynler çocukların kendi başlarına karar veremeyeceklerini ve hedef oluşturamayacaklarını düşünürler. Oysa uygun koşullar sağlandığında bu becerinin geliştiği bir gerçektir.

 Çocuğun hedef belirlemeyi öğrenebilmesi için sizlerin ilk başta basit, kolay başarabilir, kısa süreli hedefleri onlara sunmanız onları destekler. Bunu yapmaya ne kadar erken başlarsanız çocuk için o kadar yararlı olur.

 **HEDEF BELİRLEME** aşamasında;

 Kendini Tanıma,

 Karar Verme,

 Sorumluluk Alma,

 Eylem Planı Oluşturmak gerekli ve önemli basamaklardır.

 Çocuğun kendine uygun bir hedef seçebilmesi için ilk önce kendini tanıması gerekir. Bunun için de çocuk kendisi ile ilgili farkındalık geliştirebilmelidir. Yeteneklerinin, ilgi alanlarının, bilgi ve becerilerinin farkında olan çocuğun hedef belirlemesi daha kolaydır. Çocuğun hedef belirleme becerisini desteklemek için erken yaşlardan itibaren gelişim özellikleri de dikkate alınarak çocuğa kendi ile ilgili karar verme şansı tanımak, sorumluluk vermek önemlidir. Sorumluluk verdiğinizde kendi bir şeyler yapabileceğini gören çocuk kendine güven duyduğundan hedef koyarken daha az zorlanır. Çocuğun kendi ile ilgili karar vermesini sağlamak için ona seçenekler sunup bunlar arasından seçim yapmasını ve sonra da bu seçeneklere katkıda bulunmasını isteyip kendi seçeneklerini oluşturması için onu destekleyebilirsiniz.

 Hedef, belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Her ebeveyn “benim hedefim çocuğumun iyi bir birey olması diyebilir. “Ama bu bir hedef değil, yalnızca bir istektir.

 Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak ayırmak sonuca ulaşmak için daha motive edicidir. En baştan ulaşılmaz bir hedef oluşturmak çocuğun sonuca ulaşamadığında hayal kırıklığına uğramasına ve vazgeçmesine neden olabilir. Bu hedefe ulaşamayacağını düşünen çocukta eyleme geçme konusunda isteksizlik oluşabilir ve erteleme davranışı görülebilir.

**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 ulaşılıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratır).
* Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.

**AİLELERE ÖNERİLER**

* **Model Olun.** Hedef belirleme sürecinde kendi yaşantılarınızla model olabilirsiniz.
* **Yaşına, gelişim düzeyine, ilgi ve yeteneklerine uygun hedef oluşturması konusunda destekleyin.** Onu tanıyın.
* **Hedefin çocuğunuzun hedefi olduğundan emin olun.** Kendi istek ve özlemlerinizi, gerçekleştiremediğiniz hedefleri ile çocuğun hedeflerini karıştırmayın.
* **Büyük hedefleri daha küçük hale getirin.** Çocuğunuzun belirlediği her hedef için onları daha küçük ve böylece daha kolay yönetilebilir hale nasıl getirebileceklerini öğretin. Böylece hedeflerine odaklanmış olarak kalmaları kolaylaşır.
* **Hedeflerini somut hale getirebilmeleri için destekleyin, rehber olun.** Yazılı hale getirebilmelerini sağlayın. Böylece motivasyonları artar ve çaba gösterirler.
* **Hedeflerin gerçekçi ve ölçülebilir olduğuna emin olun.** Hedefine ulaştığını fark edebilmesi için onun ne olduğunu tam olarak bilmesi gerekir.
* **Hedeflerin değişebilir olduğunu hatırlayın.** Sabırlı olun ve değişime izin verin.
* **Fark edin ve destekleyin.** Onların gerçekleştirdikleri hedefleri fark edin, pekiştirin ve yeni hedefler belirlemesi konusunda onları motive edin. Çabalarını, gelişimlerini ve başarılarını fark ederek onlara geri bildirim verin.