



HEDEF BELİRLEME

VELİ BROŞÜRÜ

MOTİVASYON

Motivasyon bizi harekete geçiren güçtür. Günlük hayatımızda yaptığımız eylemlerin tamamı için motivasyon (güdülenme) belirli şeylere karşı duyulan ihtiyaç ile başlar. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında onu karşılama isteği belirir. Birey böylelikle itici bir güçle uyarılmaya başlar. Sonra çeşitli biçim ve yönde davranışlara geçer. Motivasyon; dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olarak ikiye ayrılır.

Dışsal motivasyon: Bir görevin ya da etkinliğin tamamlanması için sağlanan ödüllerle oluşturulan motivasyondur.

İçsel motivasyon: Bireyin kendi isteği ile hareket etmesini destekler. Yetkin çalışmasıdır. Bir şeyi kendisi istediğimiz için öğrenirken daha etkili, daha tutarlı ve daha iyi öğrenir ve başarmak için farklı yolları deneyebiliriz.

İçsel Motivasyon Nasıl Oluşur?

Çocuklar bir görevi, bir işi tamamladıklarında, başarılarını fark ettiklerinde hissettikleri yeterlilik duygusu, onları daha zor şeyleri denemeleri için motive eder. Tamamlamış ve başarmış olmak ile birlikte gelen "yetkin hissetme" hali gerçekten çok güçlüdür ve içsel motivasyonu destekler. Yetkin hissetme hali, içsel motivasyonu destekleyen anamlı bir ödül gibidir. Gelecekte aslında yetkinliğimiz de artar. Bu nedenle gelişmeye yönelik her adım cesaretlendirilmelidir. Sonuçta değil sürece odaklanmak öğrenme ve gelişmenin en önemli etkenlerinden biridir. Küçük bir kıvılcımı görmek ve onu beslemek ateşi daha da güçlendirir. İçsel motivasyonu sürdürmek için gerekli olan; çocukları bir sonraki basamağa geçmelerine yardımcı olacak şekilde desteklemektir.

HALİL RIFAT
PAŞA ANADOLU
LİSESİ

REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ



HEDEF BELİRLEME



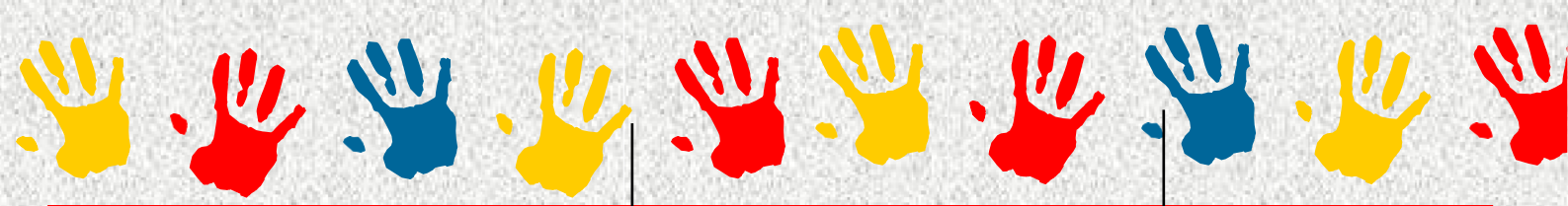
Hedef belirleme, çocuk gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Doğumdan itibaren ebeveynlerin "yemeğini kendi başına yeme, isteğini ağlamadan belli etme, vb." gibi çocukları için koyduğu birçok hedef davranış vardır. Çocuklar ise, ebeveynlerinden ayrı bir birey olduklarını fark

etmeye başladıkları andan itibaren öğrenebilmesi için ilk başta kendilerine çeşitli hedefler ebeveynlerin basit, kolay başa koymaya başlarlar. İlk yıllardaki bu hedefler net olarak belirlenen ve çocuklarına sunmaları destek-belli basamaklara ayrılan hedeflerdir. Bu süreç ne kadar erken olursa da çocuğun gelişimine başlarsa çocuk için o kadar 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

Hedef Belirleme Aşamasında;

- *Kendini tanıma
 - *Karar verme
 - *Sorumluluk alma
 - *Eylem planı oluşturma,
- önemli basamaklardır.



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 verilen çocuk hayatını yönlendirebileceği 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,

Belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Bazen hedefler ile istekler karıştırılabilir. Ancak, her istek bir hedef değildir. "Bizim hedefimiz çocuğumuzun iyi bir birey olması", birçok ebeveynin kurduğu bir cümledir. Ancak bu bir hedef değil, sadece bir istektir. Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak; hedefi bölerek sonuca ulaşmaya çalışmak daha motive edicidir. En baştan ulaşılmaz bir hedef oluşturmak çocuğun sonuca ulaşamadığında hayal kırıklığına uğramasına ve vazgeçmesine yol açabilir. Hedef bölünmemiş olduğunda eyleme geçme konusunda duyulan isteksizlik erteleme davranışıyla sonuçlanabilmektedir.

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 ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır).

* Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır



HEDEF BELİRLEME KONUSUNDA ÖNERİLER



Hedef belirleme konusunda model olun! Hedef belirleme sürecinde aile bireyleri kendi yaşantılarıyla model olmalıdır.

Yaşına, gelişim düzeyine, ilgi ve yeteneklerine uygun hedef oluşturması konusunda destekleyin. Çocuğunuzu tanımak, ilgi ve yeteneklerini fark etmesini desteklemek hedef oluşturma konusunda katkı sağlayıcı olacaktır.

Hedefin çocuğunuzun hedefi olduğundan emin olun. Anne ve babaların kendi hedefleri ile çocuklarının hedeflerini karıştırmamaları gerekir. Kendi gerçekleştirmedikleri ya da kendi istek ve özlemlerini çocuklarına dayatmamalıdır.

Büyük hedefleri daha küçük hale getirin. Çocuğunuzun belirlediği her hedef için onları daha küçük ve böylece daha kolay yönetilebilir hale nasıl getirebileceklerini öğretin. Küçük hedefleri gerçekleştirdikleri görmek daha kolaydır.

Gerçekçi olarak küçük hedeflere ulaşmak daha kısa zaman alır, bu da onların hedeflerine odaklanmış olarak kalmalarını kolaylaştırır. Eğer başarısızlığa uğrarlarsa bu daha küçük bir ölçekte olur.

Hedeflerini yazılı hale getirmeleri konusunda rehber olun. Hedeflerini somut hale getirmeleri için destekleyin. Hedefleri yazılı hale getirmek ve olumlu cümleler yazmak, motivasyonu ve çabayı artırır.

Hedeflerin gerçekçi ve ölçülebilir

olduğuna emin olun. Eğer çocuğunuz ulaşmak istediği hedefin tam olarak neye benzediğini bilmiyorsa, ona ulaştığını fark edemez. Hedeflerin değişebilir olduğunu hatırlayın.

Ergenlik, kararsızlıkların yaşandığı dönemdir. Bugün tutkuyla bağlandıkları hayal ya da hedef yarın sıradanlaşabilir.

Ebeveynler çocukları dinlerken sabırlı olmalı ve değişime izin vermelidir. Fark edin ve destekleyin.

Anne ve babalar çocuklarının gerçekleştirdikleri hedeflerini fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda güdülemelidir. Çabayı, gelişmeyi ve başarılarını fark ederek çocuğunuza geribildirim verebilirsiniz.