

VELİ BÜLTENİ

Kumluca Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

“HEDEF BELİRLEME”

Ekim 2022

Değerli veliler,

Ulaşmak istediğimiz, kendimizi başarılı hissedeceğimiz noktaya **hedef** diyebiliriz. “Hedef belirlemek” ile “istek duymak” çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişi için altından kalkılmaz bir yük haline gelebilir. Bu yüzden hedefler **kısa vadeli (bir aylık), orta vadeli (bir yıllık), uzun vadeli (iki yıl ve sonrası)** şeklinde parçalara bölünmelidir.



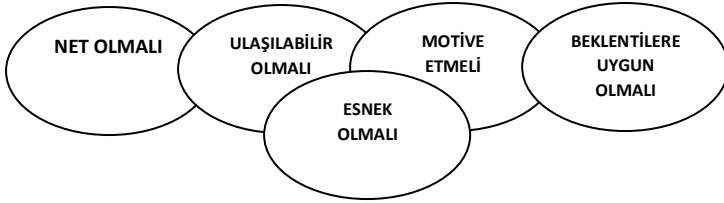
Özellikle sınav sürecindeki öğrencilerimiz için hedef belirlemek başarının en önemli etmenlerindendir. Eve geldiğinde ne çalışacağını bilmeyen, nereden başlayacağı konusunda tereddüt yaşayan öğrenciler hedef

konusunda bir şeyleri eksik bırakmış demektir.

NEDEN HEDEF BELİRLEMELİYİZ?

- | | | | | |
|-----------------|-------------------|--------|----------|------------|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Planlı
Olmak | Zaman
Yönetimi | Başarı | Kazanmak | Motivasyon |

HEDEF BELİRLERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



Hedef
Belirleme
Aşamasında;

- 1 Kendini tanıma,
- 2 Karar verme,
- 3 Sorumluluk alma,
- 4 Eylem planı oluşturma,

önemli basamaklardır ve mutlaka ebeveynlerin de desteğini gerektirir.

AİLEYE ÖNERİLER

Çocuklarınızın hedef belirlemesine yardımcı olmak için;

- Hedeflerini belirlemek için bir liste oluşturmaya yardımcı olabilirsiniz.
- Oluşturduğu listedeki hedeflerini tanımlamasını isteyebilirsiniz.
- Hedeflerini ne kadar süre içerisinde ve nasıl bir plan doğrultusunda gerçekleştirmek istediğini sorabilirsiniz.
- Hedeflerini kısa-orta-uzun vadeli hedefler olarak ayırmasında yardımcı olabilirsiniz.

“Unutmayalım ki; motivasyon hedeflerini gerçekleştirme sürecindeki en önemli faktörlerdendir. Bundan dolayı hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği çabayı takdir ederek motive edebilirsiniz.”



Ercan YAYLA
Uzman Psikolojik Danışman