

AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarınızın hedef belirlemesine yardımcı olmak için;

1. Hedeflerini belirlemek için bir liste oluşturmasına yardımcı olabilirsiniz.
2. Oluşturduğu listedeki hedeflerini tanımlamasını isteyebilirsiniz.
3. Hedeflerini ne kadar süre içerisinde ve nasıl bir plan doğrultusunda gerçekleştirmek istediğini sorabilirsiniz.
4. Hedeflerini kısa-orta-uzun vadeli hedefler olarak ayırmasında yardımcı olabilirsiniz.
5. Unutmayalım ki; motivasyon hedeflerini gerçekleştirme sürecindeki en önemli faktörlerdendir. Bundan dolayı hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği çabayı takdir ederek motive edebilirsiniz.



**Bu yüzden
Hedef Belirleme
hayatımızda
önemlidir.**



**HEDEF
BELİRLEME**

Nurdan GÜNEŞ
Rehber Öğretmen
Ödemiş Bilim ve Sanat Merkezi

İstatistikler

YALE ÜNİVERSİTESİNDE YAPILAN BİR ARAŞTIRMADA ÖĞRENCİLERDEN AÇIK, NET HEDEFİ OLANLAR BELİRLENMİŞTİR.



Açık net hedefi olan öğrenci yüzdesi



20 yıl sonra



Söz konusu 20 yıl sonra aynı kişilerle yapılan çalışmada %3'lük kısmın %97'lik gruba göre hayatta duygusal, sosyal ve ekonomik açıdan daha başarılı oldukları belirlenmiştir.

HEDEF NEDİR?

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

HEDEFLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

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

HEDEF TÜRLERİ

Kısa vadeli hedef: 1 hafta-10 gün arasını içeren hedeflerdir.

Orta vadeli hedef : 1 ay-3 ay arasını içeren hedeflerdir.

Uzun vadeli hedef: 1 yıl ve daha fazlasını içeren hedeflerdir.

HEDEFLERİMİZİ NASIL TANIMLARIZ?

Hedeflerimizi tanımlayabilmemiz için öncelikle aşağıdaki soruları yanıtlamamız gerekmektedir.

- 1.Su anda neredeyim?
- 2.Nereye varmak istiyorum?
- 3.Hedeflerime ulaşabilmek için gerekli zaman dilimi nedir?
- 4.Hedefime hangi yollarla ulaşacağımı biliyor muyum?
- 5.Bunun için ne kadar çalışmak istiyorum?
- 6.Bunca çalışmanın sonucunda ulaşacağım sonuç nedir?