



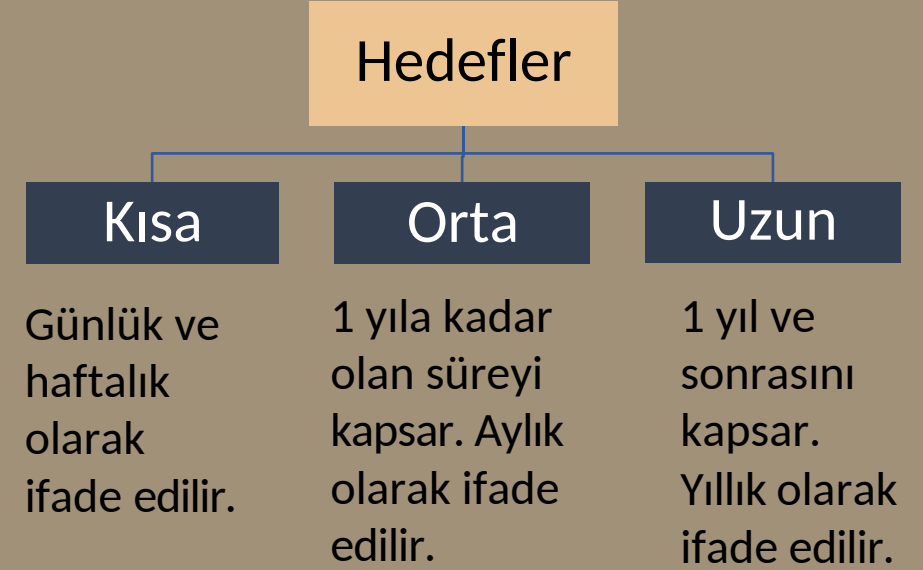
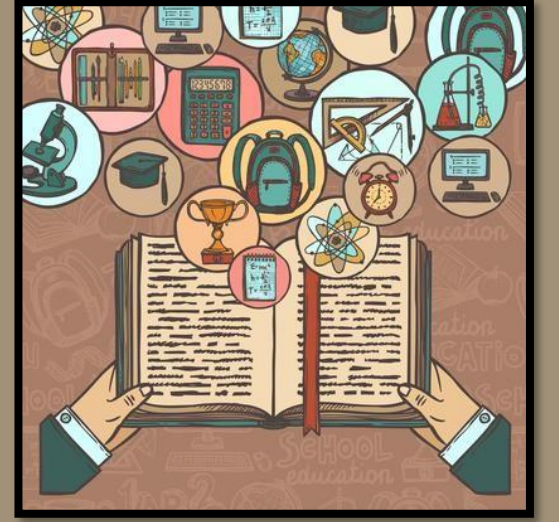
GELECEĞİ PLANLAMA VE HEDEF BELİRLEME

Nilüfer İsmail Kadriye Solakoğulları Oratokulu Rehberlik
Servisi

HEDEF BELİRLEMENİN ÖNEMİ

«Gideceği limanı bilmeyen yelkenliye, hiçbir rüzgar yardım edemez.»

- Hedeflerimizin olması, hayatımızı daha anlamlı kılar. Yaşamımızın her alanında ulaşmak istediğimiz hayallerimiz üzerine düşünmek, onları gerçekleştirmek için çabalamak ve bu çabaların karşılığını almak bizi mutlu eder ve bize özgüven kazandırır.
- Eğitim hayatımızda da bu böyledir. Okula gelmemizin, ders çalışmamızın bir amacı vardır. İyi bir meslek sahibi olmak ve genel kültür kazanmak bu amacın başında gelir. Bu nedenle geleceğimizi planlamak adına öncelikle hedeflerimizin farkında olmalıyız. Üç tür hedef vardır: Kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli.





HEDEF BELİRLENİRKEN NEYE DİKKAT EDİLMELİ?

1. Hedeflerimizin gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına dikkat etmeliyiz.

- Belirlediğimiz hedefin ne kadar gerçekçi olduğunu kendimize sormalıyız. Ulaşamayacağımız hedefler belirlemek, yolun sonunda hayal kırıklığına uğratabilir. Bu nedenle mutlaka kapasitemize ve yeteneklerimize göre hedef belirlemeliyiz. Örneğin;
- «Günde 1000 soru çözeceğim.» ifadesi kısa vadede bir hedeftir ancak gerçekçi değildir.
- Sınava bir ay kala 30-40 net yapan bir öğrencinin Fen Lisesini hedeflemesi ne yazık ki gerçekçi değildir.
- Dört işlem ve temel okuma becerisi zayıf bir öğrencinin matematik dersinde 15 net ve üzerini hedef olarak belirlemesi gerçekçi değildir.
- Yapılması gereken önce kendi kapasitemizin farkına varmak ve başarılı olduğumuz alanları belirlemektir.

BAŞARILI OLDUĞUM ALANLAR NELER?

- Sizler de elinize bir kağıt-kalem alarak kendinizi, yetenekleriniz konusunda değerlendirebilirsiniz. (Sadece ders anlamında düşünmeyin genel olarak başarılı veya yetersiz olduğunuzu düşündüğünüz alanlar nelerse onlara odaklanın.)
- Etkinlik bittiğinde düşünün:
Belirlediğiniz hedefler, başarılı olduğunuz alanlarla mı yoksa yetersiz olduğunuz alanlarla mı ilişkili? Eğer başarılı olduğunuz alanlarla ilişkiliyse hedefleriniz, gerçekçi olmaya daha yakın demektir.

Başarılı Olduğumu Düşündüğüm Alanlar	Yetersiz Olduğumu Düşündüğüm Alanlar
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Hedeflerimiz somut ve anlaşılır olmalı.

- Hedef belirlerken belirsiz ifadelerden kaçınmalı ve somutlaştırmalıyız.
- Örneğin; «Eve gidince ders çalışacağım.» ifadesi somut bir ifade değildir çünkü belirsizlik içerir. «Hangi ders?» «Hangi konu?» gibi sorulara cevap vermez. Olması gereken cümle: «Eve gidince matematik-üslü sayılardan 50 soru çözeceğim.» «İnkılap Tarihinden son işlediğimiz konuyu tekrar edeceğim.» şeklinde hedefler belirlememiz gerekir.

3. Geleceğimizle ilgili önemli kararları alırken ana hedefin dışında birkaç hedef daha belirlemeliyiz.

- Özellikle orta ve uzun vadeli hedefler her zaman planladığımız gibi olmayabilir. Çok çabalasak da, elimizden geleni yapsak da farklı nedenlerden dolayı hedefimize ulaşamayabiliriz. Bu yüzden her ihtimale karşı kendimize ikinci ve üçüncü hedefler belirleyerek yol haritamızı oluşturmalıyız. Örneğin, lise hedefleri buna göre düzenlenebilir. En çok gitmek istediğiniz liseden daha az gitmek istediğiniz liselere doğru bir sıralama yapabilirsiniz.



HEDEFLERİ BELİRLEME ZAMANI!

- Tekrar kağıt-kaleminizi hazırlayın. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefleri öğrendiniz. Yine de bir örnek gerekirse:
- «Bugün İngilizceden birinci üniteye ait on yeni kelime öğreneceğim.» kısa vadede bir hedef;
- «Altı ay sonra LGS'den 85 net yapacağım.» orta vadede hedef,
- «Dört sene sonra.....Anadolu Lisesi'nden mezun olacağım.» uzun vadede açık ve somut bir hedeftir.

Kısa vadeli hedefim	Orta vadeli hedefim	Uzun vadeli hedefim

- **Şimdi sıra sizde! Siz de kendi kısa, orta, uzun vadeli hedeflerinizi yazınız.**
- **Hedef belirlerken yardımcı olması açısından şu sorulara cevap verebilirsiniz: «Neredeyim?», «Ne yapıyorum?» , «Ne hissediyorum?»**

HEDEFLERİMİZE ULAŞMAMIZ İÇİN YAPMAMIZ GEREKENLER

1. Güçlü Yanlarımızdan Yardım Almak

Herkesin bir veya birkaç güçlü yanı vardır. Bunlar, kişiden kişiye değişse de problemlerimizin üstesinden gelmemize ve hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olurlar. Güçlü yanınız, kişilik özelliklerinizle ya da becerilerinizle ilgili olabilir. Örneğin; azimli ve çalışkan bir yanınızın olması hedefe ulaşmanızı kolaylaştırır.

2. Zayıf Yanlarımızı Düzeltmek/Geliştirmek

Hedefe ulaşabilmek için bazı zayıf yanlarımızı düzeltmemiz gerekir. Örneğin bir kişi, en ufak yanlışında motivasyonunu kaybedip ders çalışmaktan vazgeçiyorsa ve azimli değilse hedefine ulaşmak için bu yanını düzeltmelidir.

3. Destek Almak

Hedefinizi önceden gerçekleştirmiş kişiler, yol göstericidirler. Onların deneyimlerinden faydalanmak işimizi daha da kolaylaştırabilir.

4. Önceki Başarılarımızı Düşünmek

Eğer hedefimiz gerçekçiye ve yeteneklerimizle uyumluysa ona ulaşmak daha kolay olur. Ancak bazen olumsuz düşünceler yakamızı bırakmaz ve başaramayacağımıza dair bir fikre kapılırız. İşte böyle durumlarda özgüvenimizi artırmak ve motivasyonumuzu korumak adına önceki başarılarımıza nasıl ulaştığımızı düşünüp bu durumu yeni hedefimiz için de kullanmalıyız.



Sizde olan güçlü yanları seçebilir veya yenilerini ekleyebilirsiniz.

Sabırlı olmak

Hoşgörülü olmak

Azimli olmak

Düzenli olmak

Dürüst olmak

Yardımsaver olmak

Araştırmacı olmak

Merak etmek

Sosyal olmak

Saygılı olmak



Sizde olan zayıf yanları seçebilir veya yenilerini ekleyebilirsiniz.

Dağınık olmak

Olumsuz odaklanma

Motivasyon kaybı

Aşırı hırs ve rekabet

Vurdumduymazlık

Üşengeçlik

Aceleci davranma

Özgüven yetersizliği

Plansızlık

Güçlü Yanlarım	Düzeltilmesi Gereken Zayıf Yanlarım	Destek Alabileceğim Kişiler	Önceki Başarılarım