

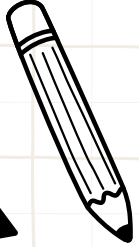
HEDEF BELİRLEME

YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY NEDİR?

Örneğin "Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum" gibi olumsuz ifadeler yerine "Bunu yapacağım, bunu yapmak istiyorum." gibi olumlu ifadeler kullanın.

YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY BENİM İÇİN ULAŞILABİLİR Mİ?

Sizin için ulaşılması güç ve mantıksız hedefler bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı, göstermenizi engelleyecektir.



ölçülebilir

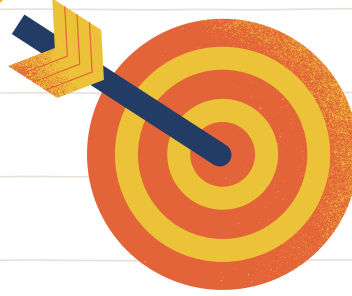
gerçekçi

spesifik

planlı

açık ve net

“Kendini bir amaca adanmış andan itibaren sıradan birisi olmanın ötesine geçersin. Artık bambaşka bir kişisindir.”
Liam Neeson

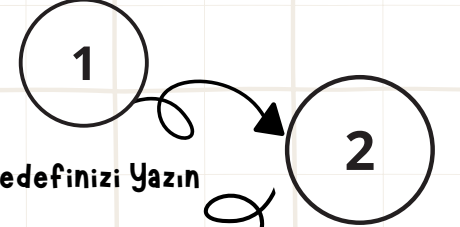


HEDEF BELİRLEME BECERİSİ.
GELECEĞİMİZİ ŞEKİLLENDİREN VE BİZİ
YAŞAMA HAZIRLAYAN EN ÖNEMLİ
BECERİLERDEN BİRİSİDİR.

Bazı araştırmacılar hedef belirlemenin öz yeterliliğe, sosyal iletişime ve zihnin kendisini gerçekleştirme olumlu etkisinin olduğunu ileri sürmüştür. Bu nedenle hedef belirleme oldukça önemlidir.

HEDEF BELİRLEME BASAMAKLARI

HAYDİ BAŞLAYALIM!



3

Geliştirilmesi
Gerekten
Yönlerinizi Tespit Edin

4

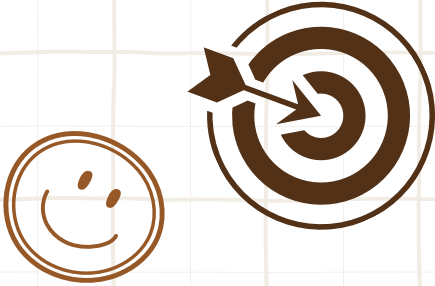
Yardım Alabileceğiniz
Kişileri Belirleyin



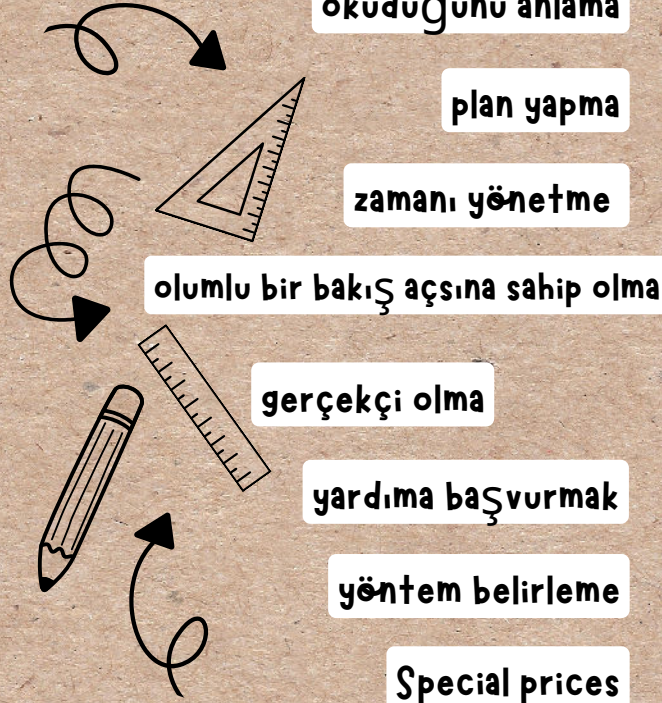
Zihnimiz somut ögeleri sever. O yüzden hedeflerinizi bir liste halinde yazın. Ve sizi güdüleyip, motive etmesi için her gün görebileceğiniz bir yere asın.

Hedefinize ulaşmak için hangi özelliklerinizden yararlanmalısınız? (düzenli olmak, programlı olmak vb.)

Hedefinize ulaşmak için kullanacağınız güçlü özelliklerinizi keşfedin!



LİSTELEYİN!
KENDİNİZE BİR LİSTE YAPIN VE HEDEFİNİZE
ULAŞMAK İÇİN KULLANACAĞINIZ VE
GELİŞTİRMENİZ GEREKEN YÖNLERİNİZİ
KEŞFEDİN.
VE BU YÖNLERİNİZİ NASIL
GELİŞTİREBİLECEĞİNİZİ YAZIN.



Hedefinize ulaşmak için içerisinde genelde yerlerde yardımcı size evde, okulda veya gün bulduğunuz olabilecek kişileri belirleyin.

Hedefinizi açık ve net biçimde belirledikten sonra bu hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımların planlanması gerekir. Planlama hedefe ulaşmada yol haritası çizer ve hedefe doğru ilerlemenizi izleme-değerlendirme imkanı sunar.

BATMAN FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK

DANIŞMANLIK SERVİSİ

HEDEF BELİRLEME

HEDEF KOYMA, ÇOCUK GELİŞİM SÜRECİNİN ÖNEMLİ BİR PARÇASIDIR. DOĞUMDAN İTİBAREN EBEVEYNLERİN ÇOCUKLARI İÇİN KOYDUĞU BİRÇOK HEDEF DAVRANIŞ VARDIR; YEMEĞİNİ KENDİ BAŞINA YEME, İSTEĞİNİ AĞLAMADAN BELLİ ETME, VS. ÇOCUKLAR İSE, ANNELERİNDEN AYRI BİR BİREY OLDUKLARINI FARK ETMEYE BAŞLADIKLARI ANDAN İTİBAREN KENDİLERİNE İRİLİ UFAKLI HEDEFLER KOYMAYA BAŞLARLAR. İLK YILLARDAKİ BU HEDEFLER NET OLARAK BELİRLENEN VE BELLİ BASAMAKLARA AYRILAN HEDEFLER OLMASA DA ÇOCUĞUN GELİŞİMİNE KATKI SAĞLAR.



HEDEF KOYMA BECERİSİNİN OLUŞMA AŞAMASINDA EBEVEYNLERİN TUTUMU OLDUKÇA ÖNEMLİDİR. BAZI EBEVEYNLER ÇOCUKLARININ KENDİ BAŞLARINA KARAR VEREMEYECEKLERİNİ VE HEDEF OLUŞTURAMAYACAKLARINI DÜŞÜNÜRLER, OYSA UYGUN KOŞULLAR SAĞLANDIĞINDA BU BECERİNİN GELİŞTİĞİ BİR GERÇEKTİR. ÇOCUĞUN HEDEF KOYMAYI ÖĞRENEBİLMESİ İÇİN İLK BAŞTA EBEVEYNLERİN BASİT, KOLAY BAŞARILABİLİR, KISA SÜRELİ HEDEFLERİ ÇOCUKLARINA SUNMALARI DESTEKLEYİCİDİR. BU SÜREÇ NE KADAR ERKEN BAŞLARSA ÇOCUK İÇİN O KADAR YARARLI OLUR.



HEDEF BELİRLEME AŞAMALARI

- TAM OLARAK NE İSTEDİĞİNİZE KARAR VERMEK
- HEDEFİ OLUMLU ŞEKİLDE İFADE ETMEK
- HEDEFİ YAZILI HALE GETİRMEK
- BELİRLİ BİR ZAMANLA SINIRLANDIRMAK
- ESNEKLİĞE SAHİP OLMAK
- HEDEFİ GÖRÜNÜR HALE GETİRMEK
- HEMEN HAREKETE GEÇMEK

FACİLİTY

OUR STUDIO



- Hedef Belirleme Sorularını Kullanmak

Kişisel hedefinizi belirleme konusunda zorluk yaşayan insanlardan biriyseniz işe doğru soruları sorarak başlayabilirsiniz. Hedef belirleme soruları dört temel sorudan oluşur.

- Ne istiyorum?

Hayatınızın en çok hangi yönünü değiştirmek istediğinizi cevaplayın. “Ne istiyorum?”

- Neden istiyorum?

Bu değişikliği yapmak istemenizdeki nedenleri bulun. “Neden istiyorum?”

- Nasıl Hissedeceğim?

Bu hedefe ulaşmanı size kendinizi nasıl hissettireceğini bulun. “Nasıl hissedeceğim?”

- Hangi Yolları Kullanmalıyım?

HAYAL GÜCÜ TEKNIĞİNİ KULLANMAK

HEDEF BELİRLEME İÇİN HAYAL GÜCÜ TEKNIĞİNİ KULLANMAK SİZİ ÖNCELİKLE YARATICI OLMAYA İTECEKTİR. ÖRNEK VERMEK GEREKİRSE; SİZİNLE HEMEN HEMEN AYNI HAYAT ŞARTLARINA VE İMKANLARA SAHİP OLAN BİRİNİN SİZİN GERÇEKLEŞTİRMEK İSTEDİĞİNİZ KİŞİSEL HEDEFİNİZ İLE İLGİLİ SİZDEN TAVSİYE ALMAYA GELDİĞİNİ HAYAL EDİN. O KİŞİYE HAYALİNE ULAŞMASI İÇİN NASIL TAVSİYELERDE BULUNURDUNUZ? BUNUN ÜZERİNDE GERÇEKTEN SAMİMİYETLE DÜŞÜNÜP KAFA YORMANIZ BELKİ DE HİÇ AKLINIZA GELMEYEN ŞEYLERİ DÜŞÜNMENİZİN ÖNÜNÜ AÇABİLİR.

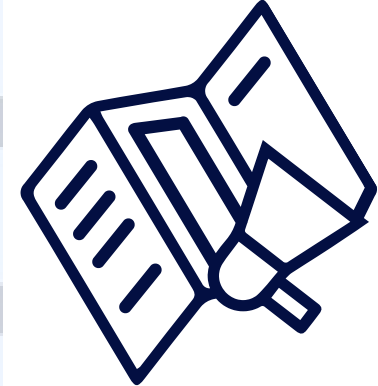
HAFIZA KAYBI TEKNIĞİNİ KULLANMAK

BU TEKNİK DE SİZE YENİ BİR BAKIŞ AÇISI KAZANDIRMASI AMACIYLA KOLAYLIKLA UYGULAYABİLECEĞİNİZ BİR TEKNİKTİR. SİZİ DAHA ÖNCEKİ KARARLARINIZIN VE BAŞARISIZLIKLARINIZIN OLUMSUZ ETKİLERİNDEN KURTARMAYI HEDEFLER. DAHA ÖNCEDEN ALMIŞ OLDUĞUNUZ VE BELKİ DE SİZİ İSTEDİĞİNİZ HEDEFE GÖTÜRMİYEN KARARLARINIZIN NEDENLERİNİ BİLMEYİ VE ÖNCEDEN OLUŞTURDUĞUNUZ PLANLARI TAKİP ETMEK ZORUNDA OLMADIĞINIZI DÜŞÜNÜN. BUNU YAPABİLİRSENİZ KİŞİSEL GEÇMİŞİNİZİN ÜZERİNİZDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİNİ ÜZERİNİZDEN ATABİLİR VE “NASIL BAŞARABİLİRİM?” SORUSUNUN CEVABINA DAHA KISA SÜREDE ULAŞABİLİRSİNİZ.

BEST PARTNER



BATMAN FEN LİSESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ HEDEF BELİRLEME BROŞÜRÜ





Başarılı olmak için çok çalışmak değil etkili çalışmak önemlidir. Başarı kavramı tek başına ele alınmamalıdır. Yalnızca akademik başarı insan hayatı için yeterli değildir. Başarıyı kişinin o an bulunduğu noktadan bir adım daha ileriye gidebilmesi olarak algılamak gerekir. Fizyolojik, psikolojik, duygusal, toplumsal gibi pek çok durum ve koşullar başarı kavramının içinde yer alır ve etkide bulunur. Başarı her kişi için kendi içinde değerlendirilmeli, başarıya giden yol üzerindeki küçük aksamalar, öğrenmenin bir şekli olarak düşünölmelidir.

Üstümüze düşen görevleri yapalım!

Profesör "liselerde ne öğretiyorlar, bu öğrenciler düşünemiyor bile" diyor.

Lise öğretmeni "ne bekleyebilirsiniz, ortaokul öğretmeni işini yapmıyor" diyor.

Branş öğretmeni "sınıf öğretmeni bu çocuğa hiçbir şey öğretmemiş" diyor.

Sınıf öğretmeni "anaokulu öğretmeni çocuğu okula hazırlamamış" diyor.

Anaokulu öğretmeni "bu çocuğa ulaşmak çok zor annesi nasıldır acaba" diyor.

Ve anne "beni suçlamayın babasının ailesini gördünüz mü?" diyor.

Evet; gördüğünüz gibi bireyin başarısızlığında Herkes birbirinde suç arıyor ve sonuç olarak sorunlu olan başaramayan çocuk oluyor.



OKULDA BAŞARIYI ARTTIRMADA EBEVEYNLERİN ROLÜ

**BATMAN FEN LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK SERVİSİ**

"Doğru dürüst çalışmıyorsun",
"Az çalışıyorsun" şeklinde
uyarıların yerine "Çalışmalarını
gözden geçir, eksiklerini
beraber belirleyelim, bu süre
bu ders için yeterli mi?"
şeklinde cümleler
kullanalım.

Ders çalışma ve çalışmamanın
sonuçları hakkında konuşun.
Düzenli tekrar yapmadığında
konuların birikeceğini, çalışma
isteksizliğinin oluşacağını
unutmayın.

Onun en iyi nasıl öğrendiğini,
hangi yöntemle
daha iyi öğrendiğini birlikte
tespit edin. Okuyarak mı,
yazarak mı, dinleyerek mi,
anlatarak mı daha iyi
öğreniyor?

Çocuğun başarısını
değerlendirirken arkadaş
ya da sınıfına
göre değil, bir önceki
durumuyla karşılaştırarak
değerlendirin.

İki kardeşli evlerde
çocukların çalışma
zamanları birbirine
uygun olarak
ayarlanmalıdır.
Biri ders çalışıp, diğeri
TV, bilgisayarla meşgul
olmamalıdır.

Stresini atmasına yardımcı olunuz.

Eve gelir gelmez derse oturtmayın.
Sevdiği şeylerle meşgul olmasını
sağlayarak okul stresinden
uzaklaşması için yardımcı olun.

Kitap okuma alışkanlığı kazandırınız.

Çocuğunuza düzenli olarak kitap okuma
alışkanlığının kazandırılması eğitimde başarıyı
önemli ölçüde arttırır. Düzenli olarak kitap
okuyan çocuğun kelime hazinesi artar, kendini
daha rahat ifade eder ve
okuduğunu daha iyi anlamasına fayda sağlar

Motivasyon kaynakları bulmasına yardımcı olunuz.

Sosyal faaliyetlere programda yer vermesini
sağlayın.





HEDEF
BELİRLEME



BAŞARI



UNUTMAYIN !ETKİLİ
ÇALIŞMAK,BELİRLENMİ
AMAÇLAR VE
BELİRLENMİŞ
ÖNCELİKLER
DOĞRULTUSUNDA
ZAMANI PROGRAMLI
OLARAK
KULLANMAKTIR.
UNUTMAYIN!

BAŞARIYI ARTTIRMA YÖNTEMLERİ



Başarıyı arttırmanın formülü:

$$Ç+E+Z-S= \text{Başarı}$$

- Ç= çalışmak
- E= eğlenmek
- Z= zaman yönetimi
- S= stres



BAŞARIYA GİDEN YOL
ÇOK ÇALIŞMAKTAN
DEĞİL ETKİLİ
ÇALIŞMAKTAN
GEÇMEKTEDİR.





VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI

- DERSE HAZIRLIKLIL OLMAK
- NOT TUTMAK
- ARAÇ GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLANMAK
- ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEMEK
- DİKKATİNİZİ UYANIK TUTMAK
- AMAÇLARINIZI BELİRLEMEK
- PLANLI ÇALIŞMAK
- ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK
- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRMAK
- UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI HAZIRLAMAK



BATMAN FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK SERVİSİ
BAŞARIYI ARTTIRMA
BROŞÜRÜ