

HEDEF BELİRLEME



Hedef varılmak istenen, olunmak istenen yerdir.

Hedef Belirlemek Neden Önemli?

Hiçbir hedefi olmayan bir insan düşünün.

****Bu insanın günleri nasıl geçer?**

Sabah kalkar, kahvaltısını yapar, sonra oturur, biraz daha oturur, yemek yer, yeniden akşama kadar oturur, televizyon seyrederek, yemek yer, yine oturur, uykusu gelince de yatar.

****Bu insanın nasıl bir hayatı olur? Boş, amaçsız, sıkıcı, enerjisiz bir hayatı olur değil mi? Bir hedefe sahip olmak hayatımızı nasıl bir hale getirir?**

Hedef, yaşamımızı anlamlı kılar. Enerjimizi, zamanımızı ve içimizdeki potansiyeli uygun bir biçimde kullanmamızı sağlar. Kendimizi geliştirmemizi sağlar. Bize gidecek bir yol verir. Böylelikle nereye gideceğimizi biliriz.

Bir Hedef Koyduğumuzda Biz Kendimize İlişkin Neler Öğeniriz?

Örneğin hedefimiz futbol takımına girmek olsun.

****İlk önce yapacağımız şey ne?**

Takım elemelerine katılmak.

****Bundan sonra ne olur?**

Ya seçiliriz ya da seçilemeyiz.

****Seçilirsek neyi öğrenmiş oluruz?**

Futbol oynayacak beceriye ve potansiyele sahip olduğumuzu.

****Seçilmezsek neyi öğrenmiş oluruz?**

Geliştirilmesi gereken taraflarımız olduğunu.

****Diyelim ki, hedefleri bizim için başkaları belirledi. Başarırsak bu kimin başarısı, başaramazsak bu kimin hatası olur?**



O halde hedef belirleme bize başarısızlığın ve başarının sorumluluğunu almayı sağlar.

Başarılı olduğumuzda neden başarılı olduğumuzu biliriz, çünkü o hedefe giden yolları biz belirleriz.

Başarısız olduğumuzda neden başarısız olduğumuzu biliriz ve bu nedenleri ortadan kaldırmaya çalışırız.

Belirlediğimiz bir hedefe ulaştığımızda ne olur? Kendimize olan güvenimiz, saygımız, kendimize verdiğimiz değer artar.

Başarma hissi, gurur, mutluluk yaşarız ve tüm bunlar bize daha iyiye ulaşmak için bir neden verir ve isteğimizi artırır.



Hedef Belirleme Aşamasında;



Kendini tanıma

Karar verme

Sorumluluk alma

Eylem planı oluşturma

önemli basamaklardır.

Hedefe ulaşmak için güçlü yanlarım neler?

Güçlü yanlarınız kişilik özellikleriniz ya da becerileriniz olabilir. Örneğin; azimliyim, disiplinli ve düzenli bir biçimde ders çalışabiliyorum. Ya da hedefe ilişkin bilgi ve donanımlarınız olabilir.

Hedefe ulaşmak için hangi yanlarınızı geliştirmeniz ya da ne tür yeni beceriler edinmeniz gerekiyor?

Örneğin doktor olmak istiyorsunuz ama matematiğiniz istediğiniz düzeyde değil. O zaman ne yapmanız gerekiyor? Daha fazla matematik çalışmanız ve bu konuda size yardım edecek birini bulmanız gerekiyor.

Kimlerden destek alabilirsiniz?

Hedefinize uygun bir kişilerden yardım alabilirsiniz. Ya da henüz hangi mesleği seçeceğinizden emin değilsiniz diyelim, çevrenizde hangi meslek sahipleri var? Bu kişilerle konuşabilirsiniz. Ayrıca internetten de bu konuda bilgi toplayabilirsiniz.



Daha önceki başarılarınızı düşünün. Bunlar küçük ya da büyük başarılar olabilir. O zaman o başarıya nasıl ulaştığınızı, hangi becerilerinizi kullandığınızı, kimlerden yardım aldığınızı düşünün. Ayrıca bu başarılar sizin motivasyonunuzu da artıracaktır.



Hedef, belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir.

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.

