

VELİLERE DÜŞEN GÖREVLER

- ❖ Kendi hedeflerinizi çocuklarınızın hedefleriyle karıştırmamanız gerekmektedir. Sizin gerçekleştiremediğiniz hedefleri çocuklarınıza dayatmamalısınız.
- ❖ Hedef belirleme sürecinde model olmalısınız. Aile hedefleri hakkında çocuklarınızı bilgilendirmeli ve bu hedeflere ulaşmada onlara düşen görev ve sorumlulukları paylaşmalısınız.
- ❖ Hedef belirlemede çocuklarınız güçlük yaşayabilir. Onları suçlamamalısınız, hedef belirleme konusunda deneyim kazanmalarına fırsatlar tanımalısınız. Kendilerini daha iyi tanımaları için imkanlarınız ölçüsünde ilgi, yetenek ve değerlerini fark edebileceği farklı faaliyetlere yönlendirebilirsiniz.
- ❖ İhtiyaç halinde öğretmenleri ile rehberlik ve psikolojik danışma servisinden destek alabilirsiniz.
- ❖ Çocuklarınızın gerçekleştirdikleri hedefleri fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda onları güdülemelisiniz.



KAYNAK: Baltaş, Acar. Öğrenmede ve Sınavlarda: Üstün Başarı. (22.Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005.

Hedefler gerçekleştirilmek istenen zamanlara (Yakın-Orta-Uzak Dönem hedefleri gibi) ve önceliklere göre kategorize edilmeli, hedefin tamamlanması gereken tarih önceden belirlenmelidir.

“Söylediklerinize dikkat edin;
Düşüncelere dönüşür...
Düşüncelerinize dikkat edin;
Duyularınıza dönüşür...
Duyularınıza dikkat edin;
Davranışlarınıza dönüşür...
Davranışlarınıza dikkat edin;
Alışkanlıklarınıza dönüşür...
Alışkanlıklarınıza dikkat edin;
Değerlerinize dönüşür...
Değerlerinize dikkat edin;
Karakterinize dönüşür...
Karakterinize dikkat edin;
Kaderinize dönüşür.”

Gandhi

AFYONKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



HEDEF BELİRLEME & MOTİVASYON

VELİLER İÇİN



Motivasyon nedir?

Motivasyon, kişiyi harekete geçirici, hedeflerine ulaşmayı sağlayan olumlu güçtür.

Motivasyon, genellikle kişisel ve sosyal deneyimlerin sonucunda ortaya çıkmakta ve çeşitli kaynakları bulunmaktadır.

İç Motivasyon kaynakları:

- Amaç
- Öğrenme İsteği
- Merak-İlgi-Sevgi

Dış Motivasyon Kaynakları:

- Ödül-Ceza
- Not
- Aile-Öğretmen

Çocuğunuzun severek, isteyerek hedefleri doğrultusunda çaba göstermesi içsel motivasyonlarının yüksek olduğunu; sınavlarda yüksek not almak, aile ve öğretmenleri tarafından takdir edilmek için çabalaması dışsal motivasyonunun yüksek olduğunu göstermektedir.



Öğrencilerin bazen akademik bazen de sosyal açıdan motivasyonlarının düşük olduğu gözlenmektedir. Kararsızlık, bakış açısı, ümitsizliğe düşmek, öğrenilmiş çaresizlik (*Deneyip deneyip olumsuz sonuçlarla karşılaşmak, olumlu sonuca ulaşacağı zaman da pes etmek durumu.*) kıyaslama, dersi/alani sevmemek, başarısızlık korkusu, plansızlık, hedefin olmaması vb. motivasyonu azaltan etmenlerdendir.



Hedefi olmayan gemiye, hiçbir rüzgâr yardım etmez. Montaigne

HEDEF BELİRLEME

🎯 Hedef belirlemek; bireyin çalışmalarında ne yapacağı, niçin yapacağını bilmesi, çalışmalarında sorumluluk almasını ve planlar yapmasını gerektirmektedir.

🎯 Eğitim öğretim yaşatılarında da hedef belirlemenin başarıya ulaşmada oldukça büyük bir rolü bulunmaktadır.

🎯 Birçok öğrenci nasıl hedef belirleyeceğini bilmemekte, ne yapmak istediğine ilişkin belirsizlikler yaşamakta, belirlediği hedefin çevresi tarafından tepki alacağından çekinmekte, başarısızlıktan korkmakta, kendi ilgi ve yeteneklerini tanıyamamaktadır.

Çocuğunuz hedefi kendisi belirlemelidir.

- Hedef belirlemede sorumluluğu kendisi almalıdır. Aile, öğretmen veya arkadaş ısrarı ile olmamalıdır. Kendi belirlediği hedefler daha güdüleyici ve daha önemlidir.

Hedefler iyi sınırlandırılmalıdır.

- Belirlenen hedefler, açık ve anlaşılır olmalı ve kolayca ölçülebilmelidir. Örneğin; "Sınıfın en iyisi olmak" yerine "Deneme sınavından 70 net üzerine çıkmak" biçiminde belirlenmiş bir hedef daha ölçülebilir.

Hedefler ulaşılabilir olmalıdır.

- Çocuğunuzun gerçekleştirebileceğinden fazlasını gerektiren hedefler başarısızlığa neden olabilir. Ulaşılabilir hedefler belirlemede kendisini tanıması önemlidir. Bunun için çocuğunuzun bilgi, beceri, yetenek, ilgi ve özelliklerinin farkında olması gerekmektedir.

Hedefler olumlu ifadelerle tanımlanmalıdır.

- Örneğin; "Artık dersleri dinlerken başka şeylerle uğraşmayacağım" yerine "Sınıfta anlatılanları daha dikkatli dinleyeceğim" biçiminde bir ifade kullanmak daha yararlıdır.

Hedeflerine ulaşabilmek için neler yapması gerektiğini planlayabilmelidir.

- Örneğin ders notlarını yükseltmek istiyorsa etkili çalışma alışkanlığı geliştirmeye ve çalışma planı oluşturmaya gereksinim duyacaktır.

Hedefe ulaşmak için kimden destek lacağının farkında olmalıdır.

- Aileler, öğretmenler ve arkadaşlar potansiyel yardımcılarıdır.

Bu broşür Hülya AYDINLI tarafından hazırlanmıştır.