

# HEDEF BELİRLEME

MARAŞAL FEVZİ ÇAKMAK ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

Bir okçu düşünün. Eline yay ve okunu almış. Karşısında iç içe geçmiş dairelerle renklendirilmiş bir tablo. Nefesini kontrol ediyor, rüzgârı hesaplıyor, göz hizasında atışını yapmak için en uygun anı kolluyor.

Pek çoğumuzun da aslında bu okçudan farkımız yok. Belirli bir işin başarılması için hepimiz bu hedef çalışmasını yapıyoruz. Özellikle sınav sürecindeki öğrencilerimiz için hedef belirlemek başarının en önemli etmenlerindedir.

Eve geldiğinde ne çalışacağını bilmeyen, nereden başlayacağı konusunda tereddüt yaşayan öğrenciler hedef konusunda bir şeyleri eksik bırakmış demektir.

12 den tutturmak için planlamanın en önemli parçası olan hedefini belirlemelisin.

## Peki, hedef belirlerken nelere dikkat etmeliyiz?

### 1. Net olmalı.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimizi tanımlarken net cümlelerle hedefi desteklemeliyiz.

Örneğin; bugün matematik dersinden kümeler konusu ile ilgili 2 test çözeceğim.

Pazar günü yapılacak olan deneme sınavında Türkçe dersinden 20 net yapacağım. Gibi

### 2. Ulaşılabilir Olmalı.

Günlük ortalama 30-40 soru çözen bir öğrencinin bir anda kendisine 250 soru hedefi koymasını düşünün. Bu kararı veren bir öğrenci muhtemeldir ki ilk gün bu hedefe ulaşmak için aşırı bir gayret sarfedecek, birkaç gün sonra da çalışmayı bırakacaktır. O yüzden makul hedefler koyup, zamanla hedef bütütmek faydalı olacaktır.

**HEDEF BELİRLERKEN  
AŞAĞIDAKİ SORULAR  
SİZLERE YARDIMCI  
OLACAKTIR.**

**3.Motive Etmeli.**

**Belirlediğimiz hedef**

**standartlarımızın üzerinde ise bir  
zaman sonra bizi ümitsizliğe  
iteceğinden motivasyonumuzu  
kıracaktır.**

**Örneğin; bir sınavda 250 puan alan  
bir öğrencinin bir sonraki sınav  
hedefini 450 puan olarak  
koymasından sonra hayal kırıklığı  
yaşamaları muhtemeldir.**

**4.Beklentilere Uygun Olmalı.**

**Öncelikle konulan hedef  
beklentilerimizi karşılamalı. Eğer  
bir meslek hedefi koyuyorsak  
bunun için mutlaka bir uzmanla  
beraber kariyer eğiliminizi tesbit  
etmeniz gerekir. Yapmaktan en  
çok mutluluk duyacağınız mesleği  
seçip hedefinize koymalısınız.**

**5.Esnek Olmalı.**

**Hedefe ulaşmak her zaman kolay  
değildir. Yılmadan, yıkılmadan,  
yorulmadan devam edilmelidir.  
Yolda karşılaşılan güçlüklerle  
karşı toleranslı olmak  
kırılmalıkları azaltacaktır.**

- o Belirlediğin hedefin nedir?
- o Neden bu hedefi istiyorsun? Sana ne hissettiriyor “coşku, sevinç, gurur vs”
- o Bu hedef sana mı ait? Yoksa başkasına mı?
- o Bu hedefe ulaştığında neler hissedeceksin? Eline ne geçecek
- o Peki bu hedefe ulaşamazsan ne olacak?
- o Seni bu hedefe ulaştıracak ne gibi imkanlara sahipsin?
- o Hedefine ulaşmak için ne tür desteklere ihtiyacın var?
- o Bu hedefe ulaşırken kimlerin yardımcı olmasını beklersin?