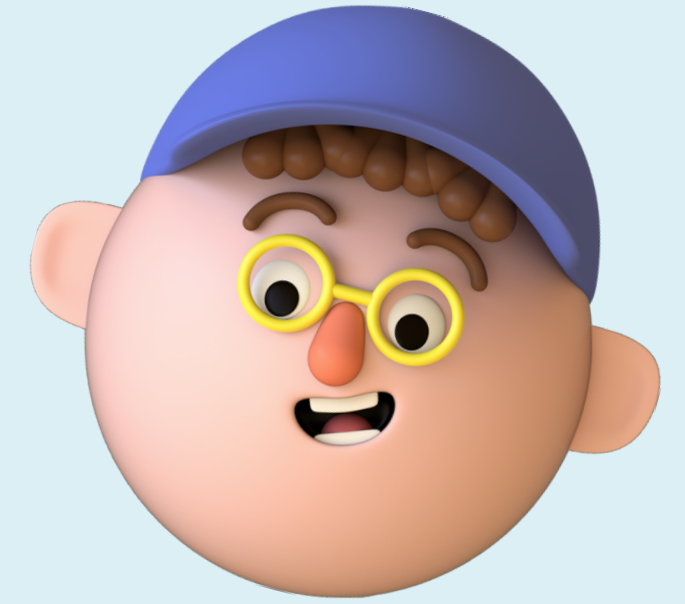
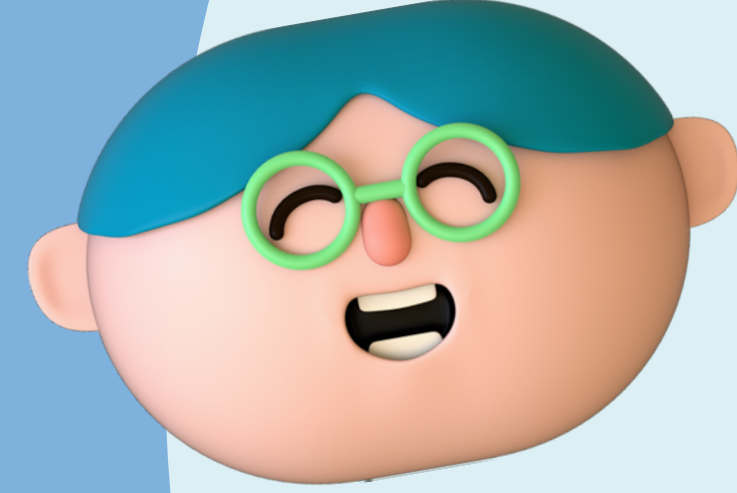




KEÇİÖREN
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUĞUNUZUN ETKİLİ HEDEFLER BELİRLEMESİNE YARDIMCI OLACAK 4 ADIM

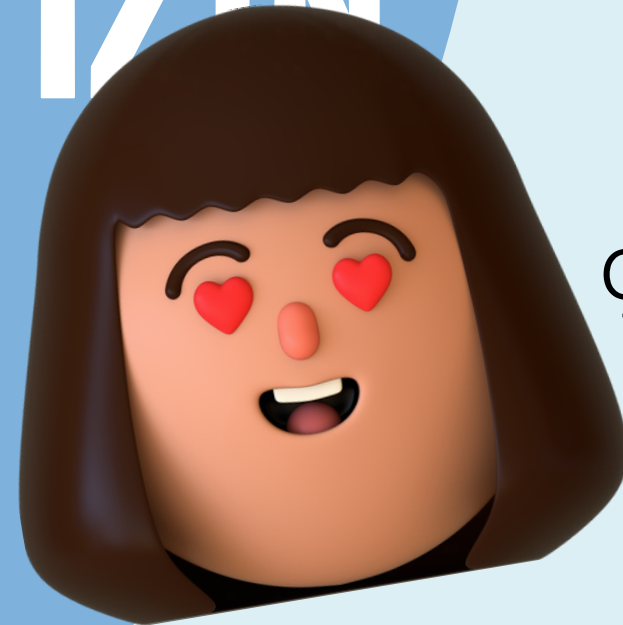
Velilere Yönelik (İlkokul-Ortaokul)





KEÇİÖREN
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

I. ADIM ÇOCUĞUNUZUN “BÜYÜK HEDEFİNİ” SEÇMESİNE İZİN VERİN



Çocuğunuzun hedefine ulaşmak için gerçek bir isteği varsa, içsel olarak motive olma, azimli olma ve sonuçta başarılı olma olasılıkları çok daha yüksektir.



Çocuğunuzun ulaşmasını istediğiniz bir hedef belirlemeye zorlamak yerine, bu yıl gerçekten neyi başarmak veya neyi başarmak istediğini düşünmesine yardımcı olun.

Şunun gibi sorular sorun:

Başarabilmeyi dilediğin şey nedir?
Üstesinden gelmekten gurur duyacağınız zorluk nedir?

Başarısız olamayacağınızı bilseydiniz ne yapardınız?

Çocuğunuzun bu yıl başarmak istediği BİR büyük hedef için beyin fırtınası yapmasına yardımcı olun.

ADIM 2: ÇOCUĞUNUZUN HEDEFİNİN AMACINI TARTIŞIN

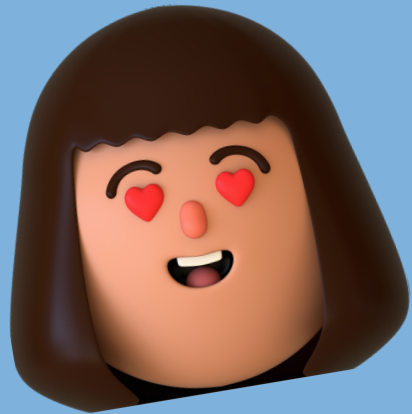


Çocuğunuzun hedefine ulaşma konusunda gerçekten motive olabilmesi için **“NEDENİNİ”** anlaması gerekir.

Neden bu hedefe ulaşmak istiyorlar? Neden fark eder? Amaçları nedir?

Eğitimde, öğrencilerin öğrendikleri şeyin bir amacını gördüklerinde daha iyi performans gösterme eğiliminde oldukları uzun zamandır biliniyor. 2014 yılında yapılan dört araştırma, bunun özellikle öğrencilerin öğrenme konusunda kendilerini aşan bir amacı olduğunda doğru olduğunu ortaya çıkardı. Bu, öğrencilerin kendi öğrenmelerinin başkalarına da fayda sağlayabileceğini anladıklarında daha başarılı oldukları anlamına gelir.

Aynı kural çocuğunuzun hedef belirlemesi için de geçerli olabilir. Örneğin, çocuğunuzun hedefi Fen Bilimleri alanında “A” almaksa, “Daha iyi notlar almak istiyorum” veya “Bilim alanında kariyer yapmak istiyorum” gibi bir amaç bir dereceye kadar faydalı olabilir.





Hedefin spesifik, ölçülebilir ve izlenebilir olduğundan emin olun.

Örneğin, "Bu yıl derslere daha fazla dikkat edeceğim" gibi belirsiz hedeflerden kaçının. Bu hedefe ne zaman ulaşıldığını veya ulaşıp ulaşılmadığını bilmenin net bir yolu yok.

Ölçülebilir Hedefler Örnekler:

"Bu yıl günlük notlar alacağım ve bunları her hafta gözden geçireceğim."

"Bu yıl matematikte on puan daha yüksek alacağım."

Çocuğunuzun hedeflerine doğru ilerleyişini fark edebilmesi gerekiyor, bu nedenle bunun spesifik ve ölçülebilir bir şey olduğundan emin olun.

Ancak çocuğunuzun aşağıdaki gibi kendini aşan bir amaç bulması daha da yararlı olacaktır:

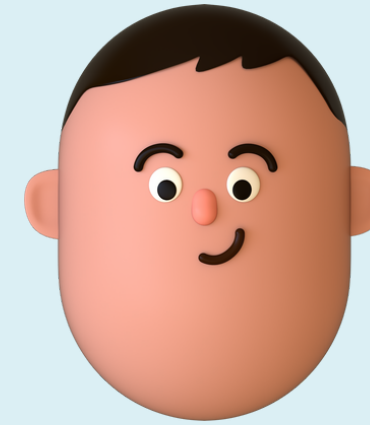
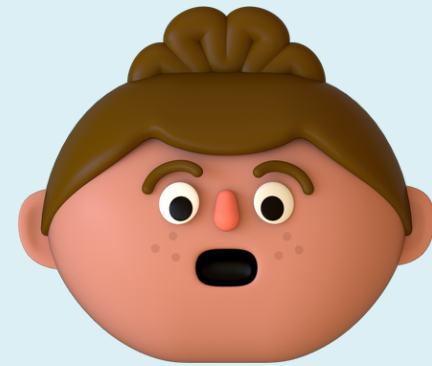
"İnsanlara yardımcı olacak keşifler veya icatlar yapabilmek için Bilimde daha iyisini yapmak istiyorum."

Şu tür sorular sorarak çocuğunuzun amacını bulmasına yardımcı olun: "Bu derste başarılı olmanızın size sağlayacağı en büyük faydanın ne olduğunu düşünüyorsunuz? Bunun başkalarına nasıl faydası olabilir?"

Yukarıdaki örnekte şunları da tartışabilirsiniz:

Diğer bilim adamlarının kaydettiği ilerlemeler
Bilim insanlara nasıl yardımcı oldu veya yardımcı oluyor
Bilimin çözebileceği gelecekteki ihtiyaçlar

Çocuğunuz akademik hedeflerinin arkasında daha büyük bir amaç bulabilirse, muhtemelen daha iyi sonuçlar göreceksiniz. Ayrıca eleştirel düşünceyi ve nezaketi teşvik ediyorsunuz.



ADIM 3: BÜYÜK HEDEFİ DAHA KÜÇÜK ADIMLARA AYIRIN

Etkili bir hedef makul ölçüde ulaşılabilir olmalıdır. Ne çok zorlayıcı ne de çok kolay olmalı. Çocuğunuzun motivasyonunu uzun süre sürdürebilmesi gerekir.

Bunu başarmanın bir yolu, çocuğunuzun büyük, uzun vadeli hedefini daha yönetilebilir kısa vadeli adımlara dönüştürmesine yardımcı olmaktır.

Harvard psikoloğu Amy Cuddy, insanların çoğunlukla belirledikleri hedeflerin çok büyük ve gerçekçi olmaması nedeniyle hedeflerine ulaşmada başarısız olduklarını açıklıyor. Bu insanlar sonuca çok fazla odaklanırlar ve sürece yeterince odaklanmazlar.

Bunun yerine, bir dizi küçük, giderek daha zorlayıcı hedefler belirlemek yararlı olabilir.

Artan hedefler, çocuğunuzun motive kalmasına, gelişmeye devam etmesine ve "büyük hedefine" ulaşmak için gereken becerileri pratik etmesine yardımcı olabilir ve ona yol boyunca başarıyı kutlamak için daha fazla fırsat verebilir.

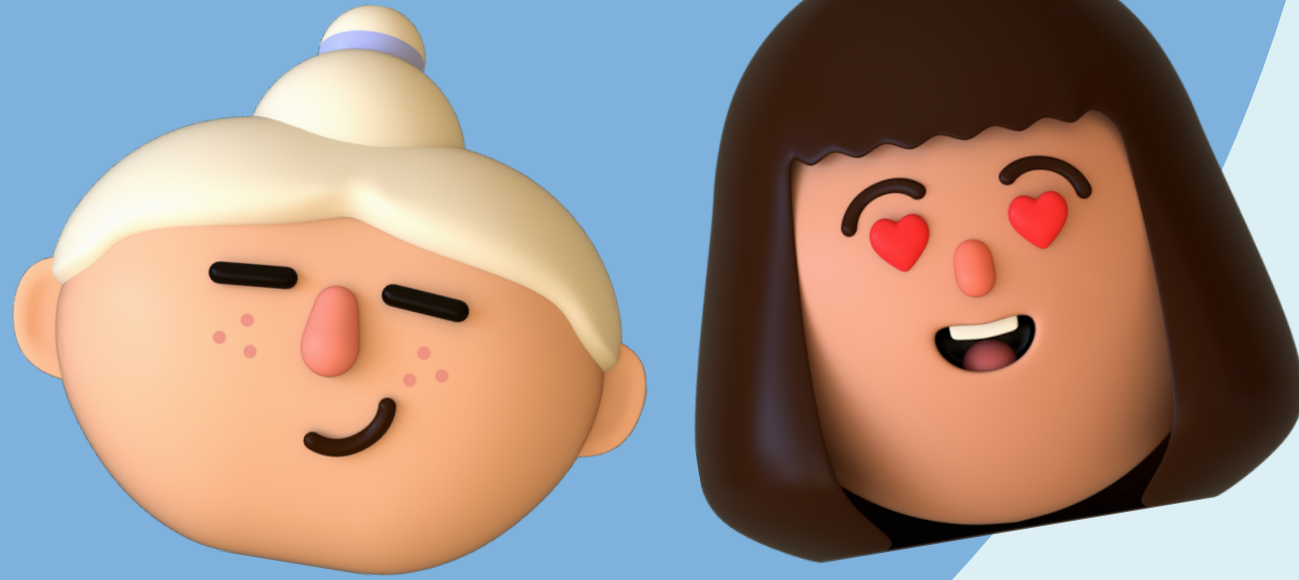
Çocuğunuzun bu adım adım süreci görselleştirmesine yardımcı olmak için bir "hedef merdiveni" doldurmayı teklif edin. Merdivenin en üstüne büyük hedefi yazın ve ardından bu hedefe ulaşmak için atacağınız adımları adım adım ilerleyin.

Diyelim ki çocuğunuzun en büyük hedefi yaz boyunca bisiklete binmeyi öğrenmek. Hedef merdivenindeki ilk adım, anne veya babanın bisiklete binmesini izlemek olabilir. İkinci adım, eğitim tekerlekleriyle bisiklete binmeyi öğrenmek olabilir. Bundan bir adım ötede, anne ya da baba bisiklete binerken pedal çevirmek olabilir. Ve son olarak kendi başınıza bisiklet sürmeyi deneyin.

Çocuğunuzun uzun vadeli hedeflerine hemen ulaşamayacaklarını anlaması önemlidir. İlerleme kaydettikleri ve kısa vadeli hedefleri tamamladıkları sürece başarıya giden "merdiveni" tırmanmaya devam ediyorlar ve cesaretlerinin kırılmaması gerekiyor.



ADIM 4: POTANSİYEL ENGELLER İÇİN BEYİN FIRTINASI YAPIN



Olası engelleri önceden planlamazsanız, öngörülemeyen bir zorluk veya zorluk çocuğunuzun motivasyonunu bozabilir.

Psikolog Gabriele Oettingen, gelecekteki hedefleri hakkında iyimser inançlara sahip insanların başarı oranları ile kötümser inançlara sahip insanların başarı oranlarını incelemek için yola çıktı.

Şaşırtıcı sonuçlar?

Her iki grup da hedeflerine ulaşmada özellikle başarılı olamadı. İyimserler engelleri görmezden geldi ya da görmezden geldi; kendini yenilgiye uğratan kötümserler ise kendi yeteneklerine inanmadılar.

Oettingen, hedeflere başarılı bir şekilde ulaşmanın anahtarının iki bilişsel stratejide yattığını buldu:

Zihinsel Zıtlık (bir hedefe ulaşmanın görselleştirilmesi ve şu anda önünüzde hangi engellerin bulunduğu anlaşılması) ve Uygulama Niyetleri (bu engellerin üstesinden gelmek için önceden bir yöntem planlamak).

Bu araştırmadan DSEP kısaltması doğdu:

Dilek – Başarmak istediğiniz bir şeyi düşünün.

Sonuç – Bu hedefe ulaşmanın nasıl görüneceğini ve hissettireceğini gözünüzde canlandırın.

Engeller – Sizi bu hedefe ulaşmaktan alıkoyan, tutan veya alıkoyabilecek şeyleri hayal edin.

Planlama – Bu engeller ortaya çıkarsa ve ne zaman ortaya çıkarsa, nasıl karşılık verebilirsiniz? Eğer [engel ekleyin] meydana gelirse, o zaman [davranış veya eylem ekleyeceğim].