



REHBERLİK SERVİSİ

# 75. YIL ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU

Psikolojik Danışman Seda Ađan



---

Çocuklarınızın Hedef  
Belirlemelerine Nasıl  
Yardımcı Olabilirsiniz?

**HEDEF;** bir hayalin, bir dūřüncenin tarih veye zaman belirleyip, eylem planıyla desteklenmesi ve harekete geçirilmesi demektir.

Hedef belirlemek yetiřkinler için olduėu kadar çocuklar için de son derece önemlidir.

Ne istediėini bilen çocuklar geleceėin kendine gūvenen ve bařarılı yetiřkinleri olmaktadır.



**Çocuklarımıza  
hedef belirleme ve  
ulaşmadaki temel  
yaşam becerilerini  
öğretmek  
ebeveynin en  
kritik rollerinden  
biridir.**

---

Tüm süreçlerde aile üyelerinin cesaretlendirici bir tavır ile basit ve kısa süreli hedefleri çocuklarına sunmaları, doğru bir ilk adım olacaktır. Hedef koyabilme becerisi ne kadar erken kazandırılırsa çocuk için o kadar yararlı olacaktır.

Hedef belirlemek ve başarmak, hayatta başarılı olmayı umut eden herkes için hayati bir beceridir.

# Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır.

---

İsteğin hedefe dönüşmesi için  
eyleme geçmek gerekir.

Her istek bir hedef değildir. Birçok ebeveynin  
kurduęu cümle 'Bizim hedefimiz  
çocuğumuzun iyi bir birey olmasıdır.'  
şeklindedir. Ancak bu bir hedef değil, sadece  
bir istektir.



---

# HEDEF BELİRLEMEDE AİLELERE ÖNERİLER





## Hedef belirleme konusunda model olun.

Hedef belirleme sürecinde aile bireyleri yaşantılarıyla model olmalıdır.



Yaşına, gelişim düzeyine, ilgi ve yeteneklerine uygun hedef oluşturması konusunda destekleyin.

Çocuğunuzu tanımak, ilgi ve yeteneklerini fark etmesini desteklemek hedef oluşturma konusunda katkı sağlayıcı olacaktır.





## Hedefin çocuğunuzun hedefi olduğundan emin olun.

Anne babaların kendi hedefleri ile çocuklarının hedeflerini karıştırmamaları gerekir. kendi gerçekleştiremedikleri hedeflerini ya da istek ve özlemlerini çocuklarına dayatmamalıdır.



## Büyük hedefleri daha küçük hale getirin.

Çocuğunuza belirlediği her hedef için onları daha küçük ve böylece daha kolay ulaşılabilir hale nasıl getirebileceklerini öğretin.





## Hedeflerini yazılı hale getirmeleri için rehber olun.

Hedeflerini somut hale getirmelri için destekleyin. Hedefleri yazılı hale getirmek ve olumlu cümleler yazmak motivasyonu ve çabayı artırır.



Hedeflerinin gerçekçi ve ölçülebilir olduğundan emin olun.

Eğer çocuğunuz ulaşmak istediği hedefin tam olarak neye benzediğini bilmiyorsa, ona ulaştığını da fark edemez.





## Hedeflerin değişebilir olduğunu hatırlayın.

Çocuklar için bugün tutku ile bağlandıkları hayal ya da hedef yarın sıradanlaşabilir. Ebeveynler çocuklarını dinlerken sabırlı olmalı ve değişime izin vermelidirler.



## Fark edin ve destekleyin.

Anne babalar çocuklarının gerçekleştirdiği hedeflerini fark etmeli , pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda desteklemelidir.



---

Çocuklar ebeveynlerinin onları her koşulda sevdiğini ve güvendiğini hissetmelidir. Hata da yapsa, başaramasa da tekrar tekrar denemesi için yüreklendirmeli ve yol göstermelidirler. Öğrenirken, sınırlarını fark ederken, denerken yada yanılırken ailesinin yanında olduğunu bilmesi yeterlidir.