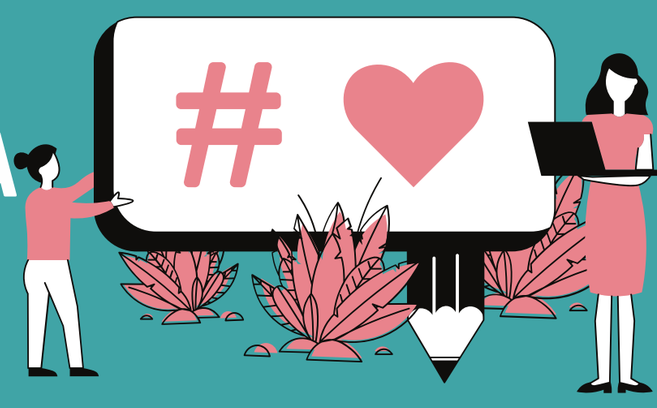
GÜLNAZ İBRAHİM GÜNGÖR TARA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

HEDEF GELİŞTİRME VE GELECEĞİ PLANLAMA

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



Hedef belirleme becerisi, geleceği şekillendiren ve yetişkin yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir. Herkesin gelecekte ne olmak, nerede olmak istediğine ve yaşamını nasıl sürdüreceğine ilişkin bir hayali vardır. Bugünü ve sınıfınızı hayal edin. Neler yapıyorsunuz? …… Şimdi beş yıl sonrayı hayal edin….. Neredesiniz? …….. Ne yapıyorsunuz? ……. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?…… On sene sonrayı hayal edin……. Neredesiniz?….. Hangi mesleği yapıyorsunuz?…… Kimlerle çalışıyorsunuz?…. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

HEDEFE GİDEN YOL

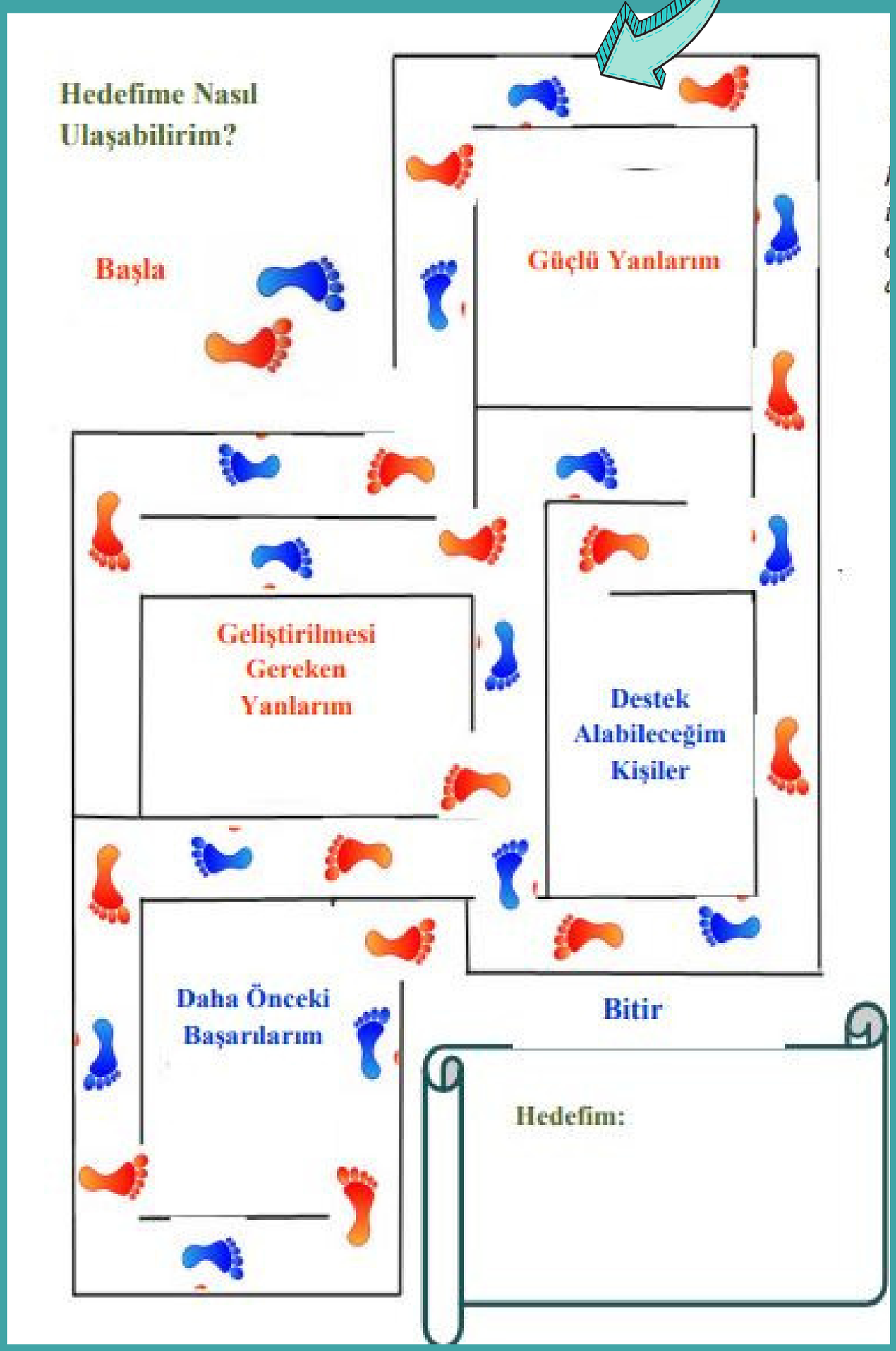
Şekilde gördüğünüz gibi bir labirent var. Labirentten nasıl çıkacağınız belli ama ve hedefiniz, çıkmanız için nelerden yararlanacağınız belli değil. Öncelikle bir hedef belirleyin. Sonra bu sorulara cevap verin:

1- Heefe 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. Örneğin hedefiniz doktor olmaksa biyoloji, kimya gibi derslerinizin iyi olması gerekir. Ya da basketbol oyuncusu olmak istiyorsanız, güçlü yanınız basketbol takımında olmak olabilir.

2- Hedefe ulaşmak için hangi yanlarınızı geliştirmeniz ya da ne tür yeni beceriler edinmeniz gerekiyor? Biraz önceki örneğe geri dönersek, 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. Ya da hedefiniz arkadaş edinmek ama utangaçsınız diyelim, o zaman yeni beceriler edinmeniz gerekiyor. Bunun için de rehber öğretmeninizden destek alabilirsiniz.

3- Kimlerden destek alabilirsiniz? Biraz önceki örneklerde de ifade edildiği gibi, hedefinize uygun bir kişiden yardım alabilirsiniz. Ya da henüz hangi mesleği seçeceğinizden emin değilsiniz diyelim, çevrenizde hangi meslek sahipleri var? Bu kişilerle konuşabilir ve internetten de bilgi toplayabilirsiniz.

4- Daha önceki küçük veya büyük başarılarınızda bu başarıya nasıl ulaştığınızı, hangi becerilerinizi kullandığınızı, kimlerden yardım aldığınızı düşünün. Bu başarıları düşünmek sizin motivasyonunuzu da artıracaktır.



HEDEF BELİRLERKEN DİKKAT EDİLECEKLER

- ‘Kendi’ kişisel özellikleriniz, zevkleriniz, istekleriniz doğrultusunda ne olmak istendiğine karar verilmelidir.
- Hedefleriniz ‘ölçülür’ olmalıdır.
- Hedefleriniz ‘ulaşılabilir’ olmalıdır.
- Hedefleriniz ‘gerçekçi’ olmalıdır.
- Hedeflerinizi gerçekleştirebilmek için gereken ‘zaman belirlenmeli’ ve düzenlenmelidir.

BUGÜN

Sınıfım:
Yaşım:
Hayalim:

BEŞ YIL SONRA

Ne yapıyorum?
Ne hissediyorum?
Buraya ulaşmak için neler yapmam lazım?

ON YIL SONRA

Neredeyim?
Ne yapıyorum?
Ne hissediyorum?
Buraya ulaşmak için neler yapmam lazım?

SENDEN BİRŞEY OLMAZ!

Bazen başarıya ulaşmamız için pek çok kez denememiz ve reddedilmemiz gerekebilir. Başarısızlıkların bizi yolumuzdan alıkoymaması gerektiğini bize anlatan pek çok hikaye var. Bilim insanı: Dört yaşına kadar konuşamadığı ve yedi yaşına kadar okuyamadığı için öğretmenleri ve ailesi onun zihinsel engelli olduğunu düşünmüş. En sonunda okuldan atılmış ve başvurduğu okula alınmamış. Besteci: Klasik müzik bestecisi en iyi bestelerini yaptığında sağırdı. Bu kişilerin kim olduklarını bulur musunuz?

Bilim insanı: ……..…… Besteci: ……..…….

Buraya sizin bulduğunuz başarı örneklerini ekleyiniz.

Eğer pes etselerdi ne olurdu? Sizin de pes etmeyi düşündüğünüz zamanlar oldu mu? Nasıl? Zor zamanlarda pes etmemeniz için size kim, nasıl yardım edebilir