

## Değerli Anne ve Babalar,

Ergenlik döneminin zor geçmesinin nedenlerinden biri de gencin bir yandan "**kendini bulma ve kendi olma**" savaşı verirken bir yandan da birçok seçim yapmak zorunda olmasıdır. Bu dönemde hem arkadaş, hem hedef, hem de buna bağlı olarak ileride girilecek meslek alanını seçmek gibi çok yönlü bir seçim zorunluluğuyla karşı karşıya gelir. Seçimlerin belki de en zoru hedef seçmedir. Günümüzde ergenlerin genellikle en zorlandığı konun bu olduğu görülmektedir. Pek çok gencin ya hedefi yoktur ya da sık sık hedef değiştirmekte, genç kimi zaman da seçtiği hedefe yeterince inanmamakta ya da güvenememektedir.

Rehberlik Birimi olarak; siz anne babaların süreç hakkında bilgilenmesinin gencin güvensizliğini azaltmaya ve karar sürecini hızlandırmaya katkısı olacağını umarak bazı öneriler sunmak istedik. Bültenimizin siz velilere faydalı olması dileğiyle.

**Eyüboğlu Eğitim Kurumları  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

## HEDEF BELİRLEME

### HEDEF BELİRLEME KRİTERLERİ

"**Hedef belirlemek**" ile "**istek duymak**" çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişi için altından kalkılamaz bir yük yaratabilir. Bunun yük haline dönüşmemesi için hedefler aşağıdaki gibi planlanabilir:

**Kısa Vadeli Hedefler** (1 ay içerisinde gerçekleşmesi planlanan hedefler): İngilizce sınavından 4, matematik dersinin sınavından 3 almak, cumartesi günleri 2 saat arkadaşlarla vakit geçirmek, her gün konu tekrarı yapmak gibi hedefler **kısa vadeli hedefler**dir.

**Orta Vadeli Hedefler** (1 yıl içerisinde gerçekleşmesi planlanan hedefler): Yıl sonunda doğrudan sınıf geçmek, İngilizce'yi konuşma düzeyinde ilerletmek, alan seçimi yapmak, ÖSS'de hedeflenen üniversite ve bölüme girmek gibi hedefler **orta vadeli hedefler**dir.

**Uzun Vadeli Hedefler** (2 yıl ve sonrasında gerçekleşmesi planlanan hedefler): Hedeflenen üniversite ve bölümü 4 yıl içinde tamamlamak, ilgi alanlarına uygun bir işte çalışmak, kazancın yeterli olması, araba sahibi olmak gibi hedefler **uzun vadeli hedefler**dir.

Görüldüğü gibi kısa, orta ve uzun vadeli hedefler birbirini bütünlemelidirler. Bir basamak gerçekleşmeden diğer basamaktaki hedefe ulaşmak mümkün değildir. Bu basamakların doğru belirlenmesi ve adım adım gidilmesi çok önemlidir.

### Hedef;

- Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.
- Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır. (Genel ifadeler hedefe ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır.)
- Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.
- Kişiye, çevresine ve topluma zarar verici nitelikte olmamalıdır.

### Hedef Belirleme Aşamasında;

- Kendini tanıma,
- Karar verme,
- Sorumluluk alma,
- Eylem planı oluşturma,

önemli basamaklardır ve mutlaka ebeveynlerin de desteğini gerektirir.

## KENDİNİ TANIMA

*"Ne olduğumuzu biliyoruz ama ne olabileceğimizi bilmiyoruz."*

**Napoleon**

Bireyin yeteneklerine, ilgilerine uygun, sahip olduğu güçlerle ulaşacağı türden hedefler belirlemesi çok önemlidir. Bu doğrultuda hedefini belirleyen gencin ailesinin beklentileri önemlidir. Bu beklentiler gerçekçi değilse genç üzerinde gerginliğe neden olabilir.

### **Anne baba olarak;**

- Gencin isteklerini, beklentilerini, sınırlarını yok sayarak, kendimiz, kendi amaçlarımız, yapamadıklarımız doğrultusunda beklenti oluşturmamalı ve çocuğumuzun bu beklentilere uygun davranmasını beklememeliyiz.
- Gençten beklentilerimiz "Senin için bunları yaptım, karşılığını vermelisin!" tarzında bir senet haline dönüşmemelidir.
- Beklentiler açık şekilde ifade edilmelidir.
- Beklentiler bu kriterlere uymadığında çocuklar kendi gelecekleriyle ilgili hedef belirleyememekte, aile bu sürece baskı yoluyla müdahale etmektedir.
- Hedefini kendi belirleyemeyen genç ya bunu kabul etmeyerek ailesiyle çatışmaya girecek ya da hayatını kolaylaştırmak için sorgusuz kabul yoluna giderek, seçme hakkından vazgeçecektir. Seçme hakkından vazgeçen genç hayatı boyunca her sorununda ailesinin sorumluluk üstlenmesini isteyecek, kendi kararlarıyla hayatını yönetmekten vazgeçecektir.

## KARAR VERME-SORUMLULUK ALMA

*"En uzun yolculuklar bile küçük bir adımla başlar"*

Karar verme, "sorumluluk alma", "plan ve program yapma", "güçlükleri göze alma" gibi etkenlerin de rol aldığı karmaşık bir süreçtir. Genci karar sürecinin karmaşasından koruma amacıyla anne babanın kararlar vermesi ve kararların sonuçları ile ilgili sorumluluğu da anne babanın üstlenmesi genel eğilimdir. Ailelerin savunusu genellikle **"Ama biz yönlendirmezsek o hiçbir şeyi seçemiyor."**, şeklindedir. Oysaki çocukluğun erken dönemlerinden bu yana, yani oldukça uzun bir süredir gençlerin yerine büyükler karar vermişler, böylece gençler karar vermeyi öğrenememiş, bunun yerine başkalarının verdikleri kararlara uyma kolaylığını yeğler hale gelmişlerdir.

### **Gençlerde karar verme becerisi ve sorumluluk bilinci oluşturabilmek için;**

- Yaş dönemine ve gelişimsel düzeye uygun sorumluluklar vermek,
- Kararları onun vermesini istemek, onu bu yolda desteklemek,
- Sonuçları değerlendirmek, onlar hakkında düşündürmek, eleştirmek ve onun bunu yapmasını sağlamak,
- Yanlışlarını görmesine, onları kabul etmesine yardımcı olacak analiz gücünü kazandırmak gerekir.

**Hedeflerini belirleyen ve bu hedeflere ulaşma konusunda harekete geçme sorumluluğu olan gencin ilk yapacağı plan oluşturmaktır.**

## EYLEM PLANI OLUŞTURMA

*"Planlamaya ayrılan on dakika uygulamada bir saat kazandırır."*

**Japon Atasözü**

Plan yapmak pek çok kişinin gözünü korkutur. Çünkü planın özgürlüğü kısıtlayacağına dair yanlış bir inanış vardır. Özgürlüğüne aşırı düşkün ergen için plan yapmak tehlike anlamına gelmektedir. Oysa doğru hazırlanmış bir plan zamanı istekler ve zorunluluklar arasında dengeli olarak dağıtır. Pek çok kişi çeşitli alanlarda plan yapmış, ancak uygulamakta sıkıntı yaşamıştır. Bu şaşkıncı değildir; **çünkü herkese uyan standart bir plan yoktur.**

**Plan;**

- **Kişisel olmalıdır.** Bireysel özellikleri, ihtiyaçları, beklentileri, zorunlulukları dengelemelidir.
- **Uygulanabilir olmalıdır.** Olması gerekeni değil yapılabilecek olanı yansıtmalıdır.
- **Sınırları olmalıdır.** Genel ifadeler yerine özel hedefleri ifade etmelidir. (Matematik çalışmalıyım, yerine asal sayıları çalışacağım vb.)
- **Esnek olmalıdır.** Uygulama aşamasında yaşanabilecek aksaklıklara karşı ek zamanlar belirlenmelidir.
- **Değerlendirme aşaması göz ardı edilmemelidir.**
- **Mükemmel bir plan olmadığı unutulmamalıdır.** Planlar hata yapmamak için değil, daha az hata yapmak için oluşturulur.

*"Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur"*

**P.Drucker**

Son olarak sizinle bir hikayeyi paylaşmak istiyoruz.

**KARAYI GÖREBİLMEK**

4 Temmuz 1952 günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik Okyanusu'na dalarak, Catalina Adası'ndan 30 km. batıdaki Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florence Chadwick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su, vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu. Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyordu. Köpek balıkları ve dondurucu soğuğun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Sonra dayanamayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı. Azimli yüzücü, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı: "Karayı görebilseydim, başarabilirdim! Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden karayı görememektir."

**Yararlanılan Kaynaklar:**

- Atabek, Erdal. **Erken Büyüyen Çocuklar**, Altın Kitaplar, İstanbul, 2002.