

it's **not** about  
how bad you **want** it  
it's about what you are  
willing to **do**  
in order to  
**achieve** it

KickItInTheNuts.com

Πηγή: www.fys-forums.eu Επιλογή: Κυριάκος Περβανάς

Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης  
του 11<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

## « ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ »

**ΘΕΤΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ στη ΖΩΗ ΜΑΣ  
// ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΔΡΑΣΕΙΣ !!!**

ΕΝΑ ΠΛΑΙΣΙΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ Ή ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Φ. 182 31-03-2020 με κορονοϊό

1. Παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί : Ξεκινήστε γύρω σας μια συζήτηση σχετικά με τους **στόχους**... «Τι καλούμε στόχο;» «Πώς διαφέρουν οι στόχοι από τα όνειρα;» Αντιληφθείτε ότι οι στόχοι είναι πιο συγκεκριμένοι από ό,τι τα όνειρα και πως οι άνθρωποι έχουν συνήθως ένα σαφές σχέδιο για να επιτύχουν τους στόχους τους. Μερικοί στόχοι μπορούν να επιτευχθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα, π.χ. να βελτιώσω την εικόνα μου στο σχολείο... ενώ άλλοι στόχοι χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο για να πραγματοποιηθούν... π.χ. η Δημιουργία Εμβολίου για ιό.

2. Επανεξετάστε την έννοια του στόχου «SMART». Αυτός είναι ένας τρόπος με τον οποίο δηλώνουμε ένα στόχο με σαφήνεια. Ένας στόχος «SMART» είναι **Σ**υγκεκριμένος (Specific), **Μ**ετρήσιμος (Measurable), **Α**νετα κατορθωτός (Attainable), **Ρ**εαλιστικός (Reasonable) και χρονικά περιορισμένος – προσδιορισμένος στο **Τ**ότε (Timeline).

Ένα παράδειγμα ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑΣ σε ΠΛΑΝΟ :  
Στόχος ΣΚΕΤΟΣ - Θέλω να βελτιώσω τα αποτελέσματα της μελέτης μου τώρα που κάθομαι πολύ στο σπίτι λόγω ίωσης  
**Στόχος SMART** - Θέλω να λάβω ένα βαθμό υψηλότερο από αυτόν που πήρα την τελευταία φορά για όλα τα μαθήματα που παρακολουθώ, στο τέλος αυτού του 3 μήνου / έτους.

3. «Εργασία» σε ζευγάρια. Μοιραστείτε με τους διπλανούς σας κάτι που θέλετε να πετύχετε π.χ. τους επόμενους 6 μήνες. Βοηθήστε ο ένας τον άλλον να γράψετε **την επιθυμία σας ως στόχο «SMART»** χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στο παρακάτω φύλλο εργασίας.

4. Παρόλο που ίσως έχετε βάλει τα δυνατά σας, εξακολουθεί να υπάρχει η πιθανότητα να μην επιτύχετε πάντα το στόχο που έχετε θέσει στον εαυτό σας και αυτό, αν και απολύτως φυσιολογικό, μπορεί να είναι δύσκολο να το δεχτείτε. Ακολουθούν **μερικές συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσετε τη μη επίτευξη του στόχου** σας και τρόποι για να προχωρήσετε:

☑ **Συνειδητοποιήστε ότι οτιδήποτε αξίζει δεν επιτυγχάνεται εύκολα** - Είμαστε τόσο συνηθισμένοι στο να παίρνουμε ό,τι θέλουμε και μάλιστα γρήγορα, ώστε να μην συνειδητοποιούμε πόση δουλειά και προσπάθεια χρειάζεται για να επιτύχουμε κάτι αξιοσημείωτο. Χρειάζεται χρόνος. Όμως, αυτό το χρονικό διάστημα, καθώς κάνουμε το ταξίδι προς τον στόχο μας, χτίζουμε συνεχώς τον χαρακτήρα μας, αποκτώντας νέες γνώσεις και ίσως ακόμη και βρίσκοντας βαθύτερο νόημα στη ζωή μας!

☑ **Χρησιμοποιήστε την αποτυχία ως μαθησιακή εμπειρία** - Όταν αποτυγχάνουμε, πρέπει να το βλέπουμε ως μια **ευκαιρία για να μάθουμε από τα λάθη μας**. Αναλογιστείτε γιατί αποτύχατε. Τι πήγε στραβά; Τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά; Μήπως έφταιγε ο προγραμματισμός σας;

Μήπως δεν μπορέσατε να εντοπίσετε κάτι που θα έπρεπε να έχετε δει; Μήπως μια κακή συνήθεια εμποδίζει την πρόοδό σας; Εξετάστε την κατάσταση αντικειμενικά και μάθετε από την όλη διαδικασία. **ΑΚΟΥΣΤΕ & ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΣΑΣ.**

☑ **Βρείτε κάτι θετικό από την όλη διαδικασία και χαρείτε για αυτό** - Ακόμα κι αν δεν έχετε επιτύχει τον στόχο που ο θέσατε αρχικά, πάντα υπάρχει ΚΑΤΙ που κάνατε σωστά. Όταν δεν επιτυγχάνετε τον καθορισμένο σας στόχο, βοηθάει να εντοπίσετε μέρη της διαδικασίας για τα οποία είστε περήφανοι. Μάθετε από τα θετικά καθώς και από όσα δεν πήγαν σύμφωνα με το σχέδιο, ώστε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι για να υλοποιήσετε τον στόχο σας την επόμενη φορά. ΕΙΝΑΙ Ο.Κ. ΚΑΙ ΤΑ «ΛΑΘΗ» ΤΗΝ 1<sup>Η</sup> ΦΟΡΑ.

### Φύλλο Εργασίας για τους Στόχους SMART

Οδηγίες: Σκεφτείτε κάτι που θέλετε να πετύχετε στο εγγύς μέλλον. Γράψτε ένα στόχο «SMART» για αυτό. Χρησιμοποιήστε την πιο κάτω λίστα ελέγχου για να βεβαιωθείτε ότι έχετε δηλώσει σαφώς το στόχο.

1. Δήλωση στόχου «SMART» (έξυπνος) Σ.Μ.Α.Ρ.Τ.

2. Λίστα Ελέγχου «SMART»

Συγκεκριμένος; \_\_\_\_\_

Μετρήσιμος; \_\_\_\_\_

Άνετα! είναι και Κατορθωτός; \_\_\_\_\_

Ρεαλιστικός /Πραγματοποιήσιμος; \_\_\_\_\_

Τικ τακ!; Τι Χρονικού περιορισμού; \_\_\_\_\_

Συζητήστε ΟΜΩΣ πρώτα το ακόλουθο Μοντέλο

#### Σχεδιασμός Δράσης:

• **ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ;** Στο στάδιο αυτό επανεξετάζετε την τρέχουσα κατάστασή σας και διενεργείτε **αυτοαξιολόγηση**.

• **ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ;** Σε αυτό το στάδιο αποφασίζετε τους **στόχους** σας... (διατυπώνοντας όπως περιγράφηκε πριν !)

• **ΠΩΣ ΘΑ ΒΡΕΘΩ ΕΚΕΙ;** Σε αυτό το στάδιο καθορίζετε τη **στρατηγική** που θα χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε τους **στόχους** σας και που θα σας βοηθήσει να διαχωρίσετε το **στόχο** σας σε **μικρότερα βήματα** για την επίτευξή του.

• **ΑΝΑΛΗΨΗ ΔΡΑΣΗΣ.** Εδώ εφαρμόζετε το σχέδιό σας!

• **ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ;** Τώρα, **αξιολογείτε** αυτό που πετύχατε. / **Μερικές συμβουλές για έναν επιτυχή σχεδιασμό δράσης:**

• Έχετε ένα σαφή στόχο • Καθορίστε με σαφήνεια τα βήματα που θα ακολουθήσετε • Τοποθετήστε τα **βήματα** σε μια **λογική και χρονολογική σειρά** και θέστε μια ημερομηνία κατά την οποία θα ξεκινήσετε κάθε βήμα \*\*\* Προσπαθήστε να χαράξετε **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ** μονοπάτια προς το **στόχο** σας, εάν κάποιος αποβεί προβληματικό, κάποιος άλλος να είναι διαθέσιμο: Φροντίστε να είναι ευέλικτος ο σχεδιασμός σας. • Σκεφτείτε το είδος των **προβλημάτων** που μπορεί να συναντήσετε σε κάθε βήμα και πώς θα τα ξεπεράσετε • Μην ξεχάσετε να **γιορτάσετε** και να **επιβραβεύσετε** τον εαυτό σας με την επιτυχή ολοκλήρωση της δράσης!