

Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich.

Transkrypcja nagrania inspiratorium dla rodzica.

Zapraszamy do wysłuchania czwartego inspiratorium dla rodzica z cyklu Kurs na relacje.

Karolina Kozak: Będziemy w nim rozmawiać o tym, jak zachęcić nastolatka do planowania;

Piotr Sienkiewicz: zastanowimy się, jak uczenie zarządzania czasem może budować autonomię młodego człowieka;

Karolina Kozak: ale też jak nasze działania mogą utrudniać jego wybicie się na samodzielność;

Piotr Sienkiewicz: opowiemy też, dlaczego warto wspólnie z dzieckiem formułować cele.

Karolina Kozak: Do korzystania z inspiracji zapraszają Karolina Kozak

Piotr Sienkiewicz: i Piotr Sienkiewicz.

Innowacja „Kurs na relacje” powstała w ramach projektu POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE i jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój.

Karolina Kozak: Planowanie pozwala nam skoncentrować się na najważniejszych celach. Dzięki planowaniu porządkujesz sprawy, zastanawiasz się nad konsekwencjami ich zrealizowania lub niezrealizowania. Wiesz, co musisz zrobić wcześniej, co później, a co wcale nie jest konieczne.

Piotr Sienkiewicz: Planowanie przeciwdziała też myśleniu życzeniowemu, gdyż nierealne czy zbyt optymistyczne założenia już na etapie przygotowania planu możesz zweryfikować i odrzucić. Przygotowany i zapisany plan dodatkowo motywuje do osiągnięcia celów, jest bowiem formą zobowiązania do podjęcia określonych działań.

Karolina Kozak: Nie będziemy oszukiwać, że nie można żyć bez planowania. Można. Można przeżyć tak nawet całe życie. Jednak pomyśl, o ile łatwiej można przygotować obiad dla 8 osób, jeśli wcześniej zaplanowałeś menu i potrzebne zakupów. Albo o ile łatwiej zdać ważny i trudny egzamin, jeśli wcześniej zaplanowałaś przygotowania do niego.

Piotr Sienkiewicz: Część z nas może powiedzieć, że urodziła się z kalendarzem w ręku. Niestety, to mniejszość. Zdecydowana większość z nas musiała sama nauczyć się planowania, co wcale nie było proste. Teraz przed nami wyzwanie - zachęcenie naszych dzieci do planowania i wspieranie ich w poszukiwaniu najlepszej dla nich metody planowania.

Karolina Kozak: I naprawdę nie jest to łatwe zadanie. Dzieci, które do tej pory nie musiały planować, mogą najpierw w ogóle nie rozumieć, po co im to. Jeśli same nie widzą sensu w planowaniu, to nie będą się w planowanie angażować, to będzie kolejny przykry obowiązek, który raczej popsuje relacje między rodzicami a nastolatkami niż będzie je budował.

Piotr Sienkiewicz: Możemy też przesadzić w drugą stronę i zamiast zachęcić nastolatka do planowania i wspierać go w tym zakresie, to przyjść do niego z gotowym planem - naszym planem - i powiedzieć: rób to i to, w takiej kolejności. W ten sposób skutecznie odbieramy naszemu nastolatkowi i poczucie sprawczości, i negatywnie wpływamy na poczucie własnej wartości.

Karolina Kozak: W ten sposób moje, ogólnie rzecz biorąc raczej przytomne dziecko, pod koniec pierwszego semestru klasy 7 miało zagrożenie oceną niedostateczną z matematyki i biologii.

W młodszych klasach szkoły podstawowej nie musiało poświęcać czasu na przygotowywanie się do zajęć, bo bardzo dużo zapamiętywało z lekcji, zajęcia dodatkowe wybrało sobie w szkole, więc to była tylko kwestia ustalenia, o której godzinie przyjedzie do domu. Dramat zaczął się w 7 klasie, kiedy przedmiotów zrobiło się więcej, znacznie wzrosła skala trudności, a ono nie miało narzędzi, które pozwalałyby jakoś ten chaos w terminach ogarnąć. Na nasze pytania, czy potrzebuje naszej pomocy, dziecko odpowiadało na dużym fochu, że nie - dojrzewanie nie ułatwiało nam wtedy życia. Na podpowiedzi, żeby rozpisało plan zaliczeń i uczenia się słyszeliśmy, że samo wie, co ma robić. A na nasze pytanie, co w takim razie będzie robić, zamykało się w swoim pokoju. Z rozmów ze znajomymi wiem, że nie tylko my jako rodzina doświadczamy takich dość ekstremalnych dla naszych nerwów, rozrywek w byciu rodzicami.

Piotr Sienkiewicz: I tu pojawia się pokusa, żeby przejąć stery pewną ręką, zarządzić, jak ma być, przygotować plan działania i bezpiecznie doprowadzić rozchybotany, nastoletni okręt do bezpiecznego portu. I czasami oczywiście to jedyna dobra droga, żeby na chwilę przejąć zarządzanie - niektóre decyzje nastoletnich dzieci to nie są dobre decyzje. Jednak w przypadkach mniej ekstremalnych, gdy nie ma zagrożenia życia, zdrowia czy bezpieczeństwa naszych dzieci, warto podejmować mniej radykalne działania, takie, które pozostawiają mu przestrzeń do decydowania i ponoszenia konsekwencji tych decyzji. Być w kontakcie z dzieckiem, rozmawiać o tym, co planuje i jak planuje to zrobić, pytać, czy potrzebuje jakiegos wsparcia z naszej strony i na czym to wsparcie ma polegać.

Karolina Kozak: W takich sytuacjach można w ogóle rozmawiać z nastolatkiem o tym, dlaczego planowanie ma sens. Najlepiej działają przykłady z życia i odwoływanie się do tego, jak wasza rodzina coś planuje - najlepiej oczywiście coś ważnego lub atrakcyjnego dla dzieci. U nas takim przedsięwzięciem jest planowanie rodzinnych wyjazdów na wakacje. W związku z tym, że od kilku lat to są wakacje w kamperze, to ogrom możliwości może być przytłaczający. Bez wcześniejszych rozmów dotyczących kierunku naszej wyprawy, a potem tego, co każde z nas chce zobaczyć i przeżyć, te wakacje nie mają szansy się udać. A dzięki temu, że wcześniej rozmawiamy o tym, czego chcemy, a czego chcemy uniknąć, każdy podczas wakacji ma szansę odpocząć w taki sposób, jaki sprawia mu największą frajdę. Nie zawsze są to łatwe rozmowy, ale uczą i planowania, i budują przekonanie, że nie wszystko jest możliwe na raz.

Piotr Sienkiewicz: Właściwie mówisz o elementach planowania metodą SMART, a nawet SMARTER. Według niej cel powinien być jasno sprecyzowany i czytelnie zapisany, określony w czasie i formie jego osiągnięcia, realny, a jednocześnie atrakcyjny i ambitny oraz pozytywny, czyli dający nam jakieś korzyści.

Karolina Kozak: Ostatnio podczas rozmowy z uczniami klasy 8 usłyszałam od jednego z nich, że chce pójść do fajnego liceum. I to jest jego cel. Tak określone marzenie jest niedokładne i nie będzie motywowało do działania. Bo właściwie to nie wiadomo, co się chce. I faktycznie, Maciek musiał się zastanowić, co dla niego oznacza fajna szkoła. W końcu zapisał, że chce się dostać do szkoły, w której panuje przyjazna atmosfera, aktywnie działa wolontariat i SKS, i są oddziały dwujęzyczne. Dzięki temu, że cel zapisał na kartce i powiesił nad biurkiem jest duża szansa, że o nim nie zapomni, a w razie trudności znajdzie siły na ich pokonanie.

Piotr Sienkiewicz: Cel SMART to też cel, który można łatwo zmierzyć, czyli sprawdzić, czy został zrealizowany. Pozwala odpowiedzieć na pytania: Skąd wiem, po czym poznam, że zbliżam się do wyznaczonego celu? To również wskazówka, co jeszcze przed nami, jakie działania należy podjąć w następnej kolejności. Miarą oceny realizacji celu związanego z dostaniem się do „dobrej szkoły” mogą być działania, które już są za nami, a które jeszcze przed nami do osiągnięcia celu.

Karolina Kozak: Jednocześnie cel powinien być ambitny, wymagający większego wysiłku i zaangażowania. Pragnienie osiągnięcia takiego celu skłania do wykonywania zadań trudniejszych niż te, z którymi mierzymy

się na co dzień, a jednocześnie pozwala rozwijać się, nabywać nowe umiejętności, wiedzę czy kształtować pożądane cechy charakteru. Dostanie się do szkoły z oddziałami dwujęzycznymi wymaga intensywnej pracy i przygotowań.

Piotr Sienkiewicz: Taki cel jest też realny, faktycznie możliwy do osiągnięcia. Maciek ma wszelkie zasoby, aby mu sprostać. Jeśli ułoży plan działania, uwzględni przy tym wszystko to, co jest potrzebne do dostania się do tej szkoły: własne predyspozycje, wyniki edukacyjne, test kompetencji językowych, to ma szansę go osiągnąć.

Karolina Kozak: Maciek musi ułożyć dobry plan pracy, uwzględnić terminy wystawiania ocen, terminy egzaminów 8-klasisty, do których musi się dobrze przygotować oraz termin testu kompetencji językowych. Wtedy jego cel będzie też prawidłowo umiejscowiony w czasie.

Piotr Sienkiewicz: W ten sposób opisaliśmy cel SMART. Wielu rodziców zadaje sobie jednak pytanie, jak pomóc dziecku w określeniu tego celu i jak wspierać dziecko w jego osiągnięciu. I tu podzielę się własnym doświadczeniem. Mój syn bardzo chciał dostać się do sekcji piłki nożnej jednego ze znanych klubów. Zaczęliśmy od określenia celu. To wymagało z mojej strony zadania wielu pytań: Na czym ci zależy, dlaczego, gdzie chcesz trenować, od kiedy chcesz zacząć? Znając odpowiedzi musieliśmy sprawdzić w jakim miejscu jesteśmy. Czyli co musimy zrobić, żeby się dostać? Okazało się, że trzeba przygotować się kondycyjnie, koordynacyjnie, umieć wykonać określone ćwiczenia. To był moment zderzenia się z rzeczywistością. Nieco bolesną. Bo okazało się, że młody nie jest tak wspaniały jak myślał. I musiał to sobie uświadomić. Kiedy do tego doszedł, przyszedł moment na zastanowienie się, jakie ma możliwości, opcje: jak chce poprawić kondycję, koordynację, nauczyć się wymaganych ćwiczeń, kto może go wesprzeć. A na koniec musiałem pomóc mu upewnić się, że naprawdę jest gotowy włożyć wysiłek w osiągnięcie swojego celu. Zadawałem mu wtedy pytania: Jak bardzo chcesz to zrobić? Jak jesteś zmotywowany? Jakie działania podejmiesz, żeby osiągnąć cel? Co zrobisz, jeśli pojawią się trudności? Co Ci będzie potrzebne?

Karolina Kozak: W ten sposób zastosowałeś model GROW: Wsparteś syna w określeniu celu, następnie w urealnieniu punktu, w którym jest. A później pomogłeś mu zastanowić się, jakie ma opcje, żeby osiągnąć cel i czy na pewno ma siłę i motywację, żeby to zrobić.

Piotr Sienkiewicz: Do klubu się dostał, a dziś snuje marzenia o zostaniu najlepszym piłkarzem świata. Ale to na razie marzenie, a nie cel. Ale rozmowy o jego marzeniu też budują nasze relacje.

Karolina Kozak: Jeśli waszym celem jest znalezienie inspiracji dotyczących tego, jak budować relacje poprzez rozmowy o wartościach, docenianiu, omawianiu i budowaniu wytrwałości, to znajdziecie w naszych pozostałych inspiratoriach dla rodzica.

Piotr Sienkiewicz: Do usłyszenia!