Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich

Praktyka

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Jak wspierać dzieci w wyznaczaniu celów i dążeniu do ich realizacji?

**Załącznik nr 1 Opisy celów**

1. Nauczę się grać na gitarze.
2. Nie będę tyle korzystać z telefonu.
3. Poprawię matematykę.
4. Będę dbać o porządek.
5. Będę lepiej zorganizowany/a.

**Załącznik nr 2**

Dobrze określony cel jest:

* (**S**pecific) konkretny, czyli wskazuje dokładnie, do czego dążysz,
* (**M**easurable) mierzalny, czyli pozwalający sprawdzić, czy został osiągnięty,
* (**A**mbitious) interesujący, czyli ważny i ambitny,
* (**R**ealistic) realny, czyli możliwe do osiągnięcia,
* (**T**ime-bound) określony w czasie, czyli jego realizacja ma sprecyzowany początek   
  i koniec.

Dobrze określone cele zachęcają do pracy, sprzyjają budowaniu zaufania, motywują do wysiłku, zachęcają również innych do wspierania działań. Dzięki temu realizacja zadań staje się ciekawym i pasjonującym wyzwaniem, a nie trudną i mozolną pracą. Pamiętaj o tym, aby zapisać cel, gdyż dopiero wtedy jesteś w stanie sprawdzić, czy droga, która podążasz, na pewno wiedzie do wyznaczonego punktu.

Przykłady:

1. Nie będę tyle korzystać z telefonu - cel jest niepoprawnie sformułowany, bo nie jest wskazane, kiedy chcesz to zrobić, w jakim stopniu chcesz ograniczyć korzystanie   
   z telefonu (czy chodzi o czas korzystania, czy o konkretne aplikacje).
2. Do końca miesiąca poprawię na czwórkę dwie kartkówki z matematyki, z obliczeń procentowych - cel jest sformułowany poprawnie, bo wiadomo, co chcesz zrobić, do kiedy i w jakim stopniu..

**MODEL GROW**

Model GROW to powszechnie stosowane narzędzie coachingowe. Nazwa modelu to

skrót pochodzący od pierwszych liter kolejnych etapów rozmowy.

1. Etap: **GOAL,** czyli CEL

Polega na wspieraniu ucznia w określeniu celu. Pomocne są następujące pytania:

* Co chcesz osiągnąć?
* Z czego wynika ta potrzeba?
* Jak Twój cel uczynić SMART?
* Na ile Twój cel jest realny?
* Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel?
* Po czym poznasz, że go osiągnąłeś?

1. Etap: **REALITY**, czyli RZECZYWISTOŚĆ

Polega na określeniu aktualnej sytuacji. Pomocne są następujące pytania:

* W jakim teraz jesteś momencie, na ile Twój cel jest bliski do osiągnięcia?
* Co już zrobiłeś/aś? Co działa? Co nie działa?

1. Etap: **OPTIONS**, czyli OPCJE

Polega na określeniu, jakie masz możliwości. Pomocne są następujące pytania:

* Jakie masz pomysły na realizację celu?
* Jakie inne widzisz możliwości?
* Kto Cię może wesprzeć?

1. Etap: **WILL**, czy WOLA

Polega na określeniu, w jak dużym stopniu chcesz osiągnąć cel, jak konkretnie chcesz go zrealizować. Pomocne są następujące pytania:

* Którą z opcji wybierasz?
* Jak bardzo chcesz to zrobić? Jak jesteś zmotywowany?
* Jakie działania podejmiesz, żeby osiągnąć cel?
* Co zrobisz, jeśli pojawią się trudności?
* Co Ci będzie potrzebne?