



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Katarzyna Czwiertnia- psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

S.M.A.R.T.-em do celu

Każdy z nas ma w życiu jakieś plany i cele. Gdy się ma „naście” lat to wiele do zrobienia przed nami, a przyszłość często jest w sferze dalekich wyobrażeń.

Często łapiemy się na tym, że wiele naszych planów nie udaje się wprowadzić w życie, wtedy pozostają one tylko niespełnionymi marzeniami. Zastanówmy się przez chwile dlaczego tak jest, że myślę o czymś dużo, śni mi się to w nocy, ale z realizacją jest znacznie gorzej.

Przyczyną może być nieumiejętne stawianie sobie celów w życiu. Chciałabym przedstawić wam pewną koncepcję, która pomaga w wyznaczaniu sobie celów, w taki sposób aby wiedzieć czego naprawdę chcemy i w jaki sposób możemy do tego dojść.

Wyobraźmy sobie Alę, która aktualnie chodzi do gimnazjum i chciałaby dostać się do dobrego liceum.

Cel należy sformułować tak aby był:

- **Prosty (SIMPLE)**- jego zrozumienie nie powinno stanowić kłopotu, powinien być jednoznaczny i nie powinien pozostawiać miejsca na żadne domysły czy luźne interpretacje.

Ala powinna sprecyzować co znaczy dla niej dobre liceum np.: chcę się dostać do I LO w Bytomiu.

- **Mierzalny (MEASURBALE)**- a więc tak sformułowany aby można było liczbowo wyrazić jego stopień realizacji, lub przynajmniej umożliwić jednoznaczną „sprawdzalność” jego realizacji.

W przypadku Ali jest to możliwe ponieważ szkoła umieści ją (lub nie) na liście swoich uczniów.

- **Osiągalny (ACHIEVABLE)**- inaczej mówiąc” realistyczny”. Zbyt ambitny cel, przekraczający nasze możliwości może być przyczyną utraty motywacji oraz obniżenia samooceny.

Jeśli Ala do tej pory zawsze miała problemy z nauką, powtarzała klasę, jest słabą uczennicą- ten cel może być dla niej wygórowany i z założenia niemalże niemożliwy do realizacji.

- **Istotny (RELEVANT)**- cel powinien być ważnym krokiem na przód i stanowić wartość dla tego kto będzie go realizował.

Ala chce się dostać do dobrego liceum ponieważ w przyszłości zamierza zostać lekarzem. Takie liceum ułatwi jej dostać się na studia, na które jest wielu kandydatów.

- **Określony w czasie (TIMELY DEFINED)**- cel powinien mieć dokładnie określony horyzont czasowy w jakim zamierzamy go osiągnąć.

Ali działania muszą być określone w czasie, zna termin egzaminu gimnazjalnego i czas przyjąć do liceum.

Pierwsze litery nazw w języku angielskim utworzyły nazwę koncepcji S.M.A.R.T.

Jeśli mamy dobrze sprecyzowany cel, musimy iść krok naprzód.

Wyobraźmy sobie że Ala patrzy wysoko w górę stojąc przed drabiną po której będzie się wspinać. Każdy szczebel drabiny to jakieś działanie które ma doprowadzić ją do celu.

Ala swoje kroki działania, które umożliwią jej dostanie się do wymarzonej szkoły sprecyzowała tak:

- Systematycznie uczyć się (co najmniej 1,5 godziny dziennie).
- W razie trudności brać korepetycje.
- Zapisać się na dodatkowe zajęcia w szkole (z dziedzin które przydadzą się szczególnie).
- Brać udział w olimpiadach szkolnych, międzyszkolnych, miejskich itd.
- Być aktywną na lekcjach.
- Wykonywać dodatkowe zadania
- Poszerzać swoją wiedzę o dodatkowa literaturę, szukać informacji w Internecie (szczególnie z biologii).