

2021, GRUODIS

KAIP PASIEKTI NUSIMATYTUS TIKSLUS?



Ar pastebėjai, jog labai dažnai norint pasiekti geresnių mokymosi rezultatų yra sunku apsispręsti, nuo ko pradėti? Nežinojimas, kokie turėtų būti mūsų pirmieji žingsniai ir tikslaus apibrėžimo nebuvimas ko siekiame, apsunkina pasiekti norimus rezultatus. Tuo metu esame linkę blaškytis, mėtytis nuo temos prie temos, kol galiausiai prarandame motyvaciją.

Į pagalbą ateina MOKYMOSI TIKSLAI!

Išsikelti mokymosi tikslai padeda nusimatyti konkrečius žingsnius, nenukrypti ir reflektuoti savo asmeninę pažangą. Tad gruodžio naujienlaiškyje kviečiame kiekvieną panagrinėti šią, kiekvienam besimokančiajam aktualią, temą. 😊



NUO KO PRADĖTI?

Keliamas mokymosi tikslas turėtų būti:

- > labai konkretus;
- > pritaikytas prie Tavo dabartinės asmeninės pažangos;
- > vedantis į asmeninį tobulėjimą.

Kad pasiektum išsikeltą mokymosi tikslą, pirmiausia turi:

- > nusimatyti tarpinius uždavinius, kurie vestų į priekį;
- > įsivardinti numatomus tarpinius rezultatus bei būdą, kaip juos pamatuosi;
- > mokytis kelti klausimus apie savo mokymąsi.

Pavyzdiniai klausimai, į kuriuos galėtum atsakyti, periodiškai matuojant savo asmeninę pažangą:

- Kaip mano išsikeltas tikslas yra susijęs su mano tobulėjimu ar sunkumų įveikimu mokantis, pavyzdžiui, lietuvių kalbos?
- Kokius konkrečius veiksmus nusimačiau tikslui pasiekti?
- Kaip ir kokius veiksmus įgyvendinau?
- Kokių veiksmų neįgyvendinau. Kodėl?
- Su kokiomis kliūtimis siekdamas tikslo susidūriau iki šiol?
- Ką iki šiol man davė veiksmi ir įgyvendintos veiklos, kurias pasirinkau siekiant užsibrėžto tikslo?
- Kokios pagalbos man reikėtų iš bendraklasių, mokytojos?



KODĖL TIKSLŲ IŠSIKĖLIMAS NAUDINGAS?



- **Atskaitomybė prieš save ir kitus.** Daug lengviau vykdyti pasižadėjimą mokytis, kai įsipareigojama atlikti konkrečius žingsnius. Pavyzdžiui, pradėti nuo valandos papildomo mokymosi kasdien su viena-dviem poilsio pertraukomis, nepamirštant savęs apdovanoti, jei sėkmingai pavyksta laikytis disciplinos. Tačiau neretai atsakomybė prieš kitus motyvuoja labiau nei įsipareigojimas sau.
- **Nuoseklumas ir tvaresni rezultatai.** Išsikėlus tikslus lengviau matyti, ko siekiame, ir sekti savo progresą. Tam, kad būtų išlaikoma ilgalaikė motyvacija, būtina jausti, kaip mažais žingsneliais artėjame prie norimo rezultato.
- **Savo laiko ir jėgų taupymas.** Blaškymasis neturint konkretaus tikslo išseikvoja daug energijos, laiko ir resursų, o nuo to kenčia ir emocinė sveikata. Kelis kartus ėmusis veiklos ir ją metus, vis sunkiau prisiversti pradėti iš naujo. Tad konkrečių tikslų išsikėlimas leidžia aiškiau susiplanuoti, kiek laiko reikia skirti tikslui pasiekti, kokių reikia priemonių.
- **Realistiški tikslai.** Nerealistiški tikslai neatneša beveik jokios naudos, ir sunku įvertinti, kaip sekasi jų siekti. Reikėtų atskirti norus, apie kuriuos galime fantazuoti, net jei jie nerealistiški, ir tikslus, kurie galėtų būti įgyvendinami. Neverta nusiminti, jei ne visus norus pavyksta iškart paversti tikslais. Jei šiandien jie dar nerealistiški, pradėjus nuo mažesnių, vėliau pavyks priartėti ir prie didesnių tikslų!
- **Maži tikslai / dideli tikslai.** Net ir siekiant didelių tikslų, būtina pradėti nuo mažesnių. Prieš išsikeliant tikslą gauti 10-uką, būtina pagalvoti, ar nėra tarpinių žingsnių, kuriuos reikia atlikti pirma. Galbūt pradėti nuo išsamaus namų darbų atlikimo? Arba prastesnių pažymių ištaisymo? Matant aiškius tarpinius žingsnelius, lengviau save motyvuoti ir stebėti, kaip artėjame link didžiojo tikslo.
- **Laiko apriboti tikslai.** Daugumai žmonių geriausia motyvacija – vis labiau artėjantis laikas iki užduoties pateikimo laiko. Šią savybę verta išnaudoti siekiant tikslų. Jei kiekvienam tikslui nustatome laiko terminą, esame linkę ne atidėlioti, bet išpildyti užsibrėžtą darbą iki nurodyto termino.
- **Tikslų siekimą paverskite smagia veikla.** Galime tikslus pasižymėti ir, juos pasiekus, tiesiog išbraukti ar kitaip pašalinti iš sąrašo. Pamatę, kad išbrauktų tikslų vis daugėja, ilgiau išlaikysite motyvaciją ir įveiksite atidėliojimą!

TRUMPALAIKIAI IR ILGALAIKIAI TIKSLAI

Planuojantis galima išsikelti skirtingo sudėtingumo ir skirtingo laiko indėlio reikalaujančius tikslus. Trumpalaikis tikslas yra laukiamas rezultatas artimiausiu laikotarpiu, o ilgalaikis tikslas būtų laukiamas rezultatas numatomoje ateityje. Pavyzdžiui:

TRUMPALAIKIS TIKSLAS



Mano trumpalaikis tikslas yra prisijungti prie meno būrelio kitą savaitę.

VIDUTINIO NUOTOLIO TIKSLAS



Mano vidutinis tikslas – po 7 mėnesių pristatyti savo paveikslus parodoje.

ILGALAIKIS TIKSLAS



Kai baigsiu vidurinę mokyklą, noriu patekti į meno mokyklą.

MOTYVACIJA

Motyvacija – jėga / vidinių ir išorinių faktorių visuma, kuri skatina mus veikti ir kažko siekti. Motyvacija yra vidinė ir išorinė.

Kai esame motyvuoti iš išorės, mes siekiame kažkokio numanomo apdovanojimo. Pavyzdžiui, išorinė motyvacija galėtų būti geri pažymiai mokykloje, mokytojo pagyrimas, apdovanojimas konkurse.

Įsitraukęs į elgesį, kylantį iš vidinės motyvacijos, žmogus apsidovanoja pats save. Kitaip sakant, dažniausiai pati veikla žmogui suteikia malonumą ir prasmę – jokių papildomų išorinių apdovanojimų nereikia.

Iš vidaus motyvuotas mokinys eina į sporto būrelį, nes jam patinka aktyviai leisti laiką; jis imasi sunkiai įveikiamos užduoties, nes pats iššūkis jam kelia norą išbandyti savo jėgas.

Vidinė motyvacija – itin svarbi, norint pasiekti ilgalaikius tikslus. Todėl verta paieškoti nuoširdžių atsakymų į klausimus, kas mus motyvuoja iš vidaus.



IŽYMIŲ ŽMONIŲ TIKSLŲ IR JŲ PASIEKIMŲ ISTORIJS

Tom Holland

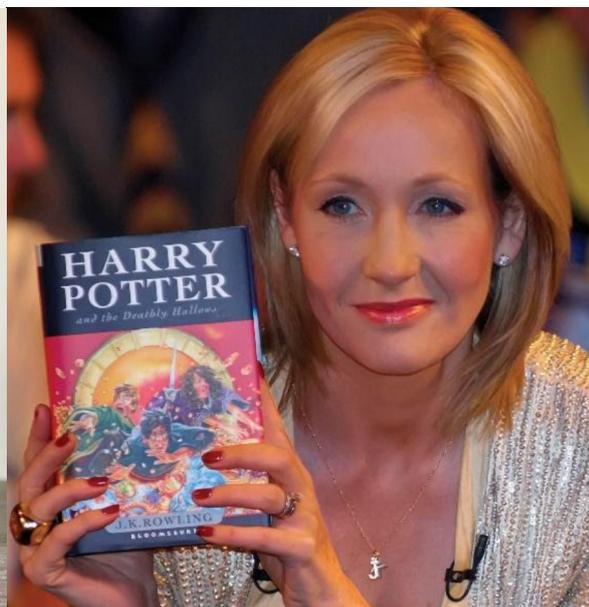
Ar žinotai, jog aktorius Tom Holland 2013 metais garsiai pasakė, jog dešimties metų bėgyje norėtų suvaidinti „Žmogaus voro“ filme? Šį tikslą aktorius pasiekė netgi gerokai anksčiau, nei tikėjosi. Šiuo metu jis, žmogų vorą vaidino jau penkiuose filmuose!



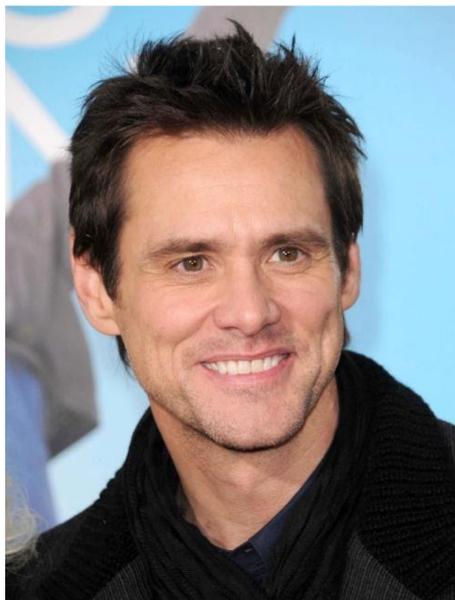
J. K. Rowling

Hario Poterio knygų autorė J. K. Rowling buvo vieniša mama, gaunanti bedarbio pašalpas ir iš jų išmaitinanti savo šeimą. Būdama viename iš sunkiausių savo gyvenimo etapų, ji pradėjo kurti Poterio istoriją, o vėliau nusprendė išsiųsti leidėjams rankraštį. Deja, dvylika skirtingų leidėjų jį atmetė. Rowling prarado pasitikėjimą savimi, jautėsi dar labiau sužlugdyta, tačiau toliau rašė knygą, manydama, jog knygos jai turi terapinį poveikį. Nepaisant daugybės nesėkmių, J. K. Rowling pagaliau rado leidėją, kuris sutiko išleisti pirmąją „Haris Poteris ir išminties akmuo“ knygą po to, kai leidėjo dukra pradėjo skaityti ir ja susižavėjo.

Hario Poterio knygos – geriausiai parduodama knygų serija istorijoje (parduota daugiau nei 500 milijonai knygų). J. K. Rowlings – pirmoji moteris, tapusi rašytoja milijardiere.



ĮŽYMIŲ ŽMONIŲ TIKSLŲ IR JŲ PASIEKIMO ISTORIJS



Jim Carrey

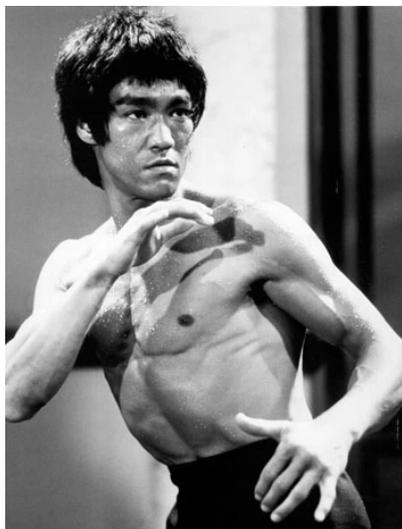
Aktorius Jim Carrey įsivaizdavo save kaip turtingą, garsų ir sėkmingą, gerokai anksčiau nei tai iš tikrųjų įvyko. Jis gimė neturtingoje šeimoje, su kuria gyveno Volkswagen furgone ant giminaičio pievelės.

Būdamas jaunas, sunkiai besiverčiantis komikas, jis svajoto prasiveržti į Los Andželą. Vieną 1990 metų naktį Jim Carrey sėdo į savo seną apdaužytą Toyota ir užkilo į kalvos viršūnę. Sėdėdamas palūžęs, žiūrėdamas į miestą ir svajodamas apie savo ateitį, jis išrašė sau 10 milijonų dolerių vertės čekį, kuriame buvo parašyta eilutė „Už suteiktas aktorines paslaugas“ ir čekyje nurodė 1995 metų datą. Čekis liko pinigineje, o visą kitą jau žinote.

Alyssa Carson

Svajonę tapti astronaute ji pirmą kartą įvardijo dar būdama 3-jų, o vos 7-ių jau sudalyvavo pirmoje kosminėje stovykloje. Šiandien Alyssa yra vienintelis žmogus dalyvavęs visose 3-ose NASA kosminėse stovyklose pasaulyje. Šiuo metu NASA ją rengia būti astronaute ir buvo atrinkta kaip 1 iš 7 ambasadorių, atstovaujančių misiją „Mars One“. Ji taip pat įvykdė NASA „Passport“ programą visuose 14 lankytojų centrų ir yra jauniausias žmogus, priimtas į „PoSSUM“ kosmoso akademiją.

„Visuomet turėkite svajonę, norėkite ją įgyvendinti ir niekuomet neleiskite to iš jūsų atimti“, – sako Alyssa.



Bruce Lee

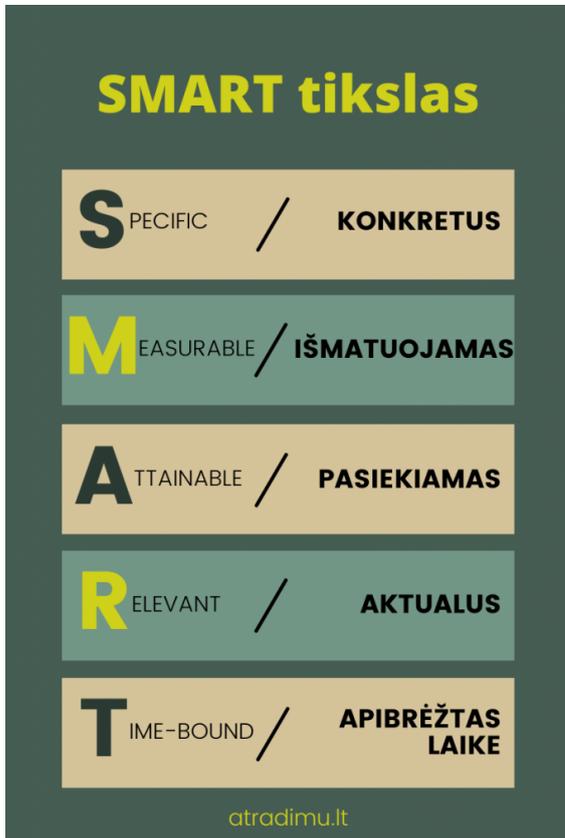
Kaip Bruce'ui Lee, kovos menininkui ir kino pramonės superžvaigždei, pavyko pasiekti nuostabios sėkmės gyvenime? Jis turėjo konkretų ketinimą, žinojo, ko norėjo ir savo tikslą užrašė laiške, skirtame sau:

„Aš, Bruce'as Lee, būsiu pirmoji geriausiai apmokama Rytų superžvaigždė JAV. Savo ruožtu aš parodysiu įdomiausius spektaklius ir pasieksiu geriausios kokybės aktorinį meistriškumą. Nuo 1970 m. pasieksiu pasaulinę šlovę ir nuo tada iki 1980 m. pabaigos turėsiu 10 000 000 JAV dolerių. Gyvensiu taip, kaip man patinka, ir pasieksiu vidinę harmoniją bei laimę“.

S.M.A.R.T. METODAS

S.M.A.R.T. – metodas, padedantis protingai išsikelti tikslus ir tobulėti.

Žodis *SMART* yra iš angliškų žodžių pirmųjų raidžių sudarytas akronimas, kur kiekviena raidė turi atskirą reikšmę:



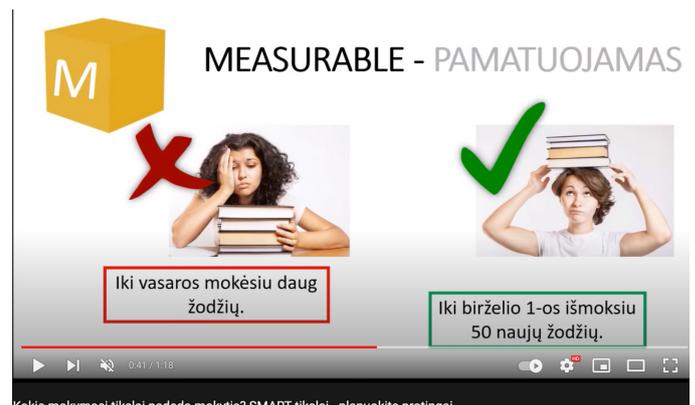
Galvojant apie tikslus, vertėtų savęs paklausti:

- Ar tikslas, kurį noriu pasiekti yra pamatuojamas?
- Ar jis realus, ar galėsiu jį įgyvendinti?
- Ar tikslas prasmingas man pačiam?
- Taip pat svarbu pagalvoti, kiek laiko reikės tikslui pasiekti ir tą laiką nusistatyti, dar geriau – nusistatyti laiką kuriomis dienomis, kuriuo metu atliksi veiklą tikslo link.

Tokiu būdu tikslas tampa konkretus, jį pasiekti kur kas lengviau.

Pavyzdžiui – jei išsikelsi tikslą 2022-aisiais metais tapti puikiu šokėju, tai toks tikslas greitai pasimirš. Kodėl? Nes nebus plano kaip tai padaryti, tikslas labai nekonkretus, nėra aišku, kas turima galvoje sakant, kad nori tapti puikiu šokėju. Tačiau jei išsikelsi tikslą, pavyzdžiui, kad kiekvieną savaitę pirmadienį, trečiadienį ir šeštadienį skirsi po 30 min. šokiui, kurių metu praktikuosi tam tikrus judesius ir po trijų mėnesių gebėsi atlikti 5 min. programą – tada bus kur kas lengviau, nes žinosi, kad nusistatytomis dienomis ir valandomis turi eiti šokti, kad po trijų mėnesių galėtum džiaugtis rezultatais ir galvoti, ko siekti toliau.

Šiame [vaizdo įrašė](#) rasi aiškius pavyzdžius kiekvienam S.M.A.R.T. kriterijui:



PRAKTIKAI

Vardas _____

Data _____

Mano tikslų stebėjimas

Sukurk SMART tikslą, kurį norėtum pasiekti kitais metais. Tuomet eigoje tikrink savo pažangą.

S

Konkretus: kiek įmanoma išsamiau apibrėžk savo tikslą.

M

Išmatuojamas: ar tikslas, kurį nori pasiekti yra pamatuojamas?

A

Pasiekiamas: ar tavo tikslas yra realus, ar galėsi jį įgyvendinti?

R

Aktualus: ar tikslas tau prasmingas, svarbus?

T

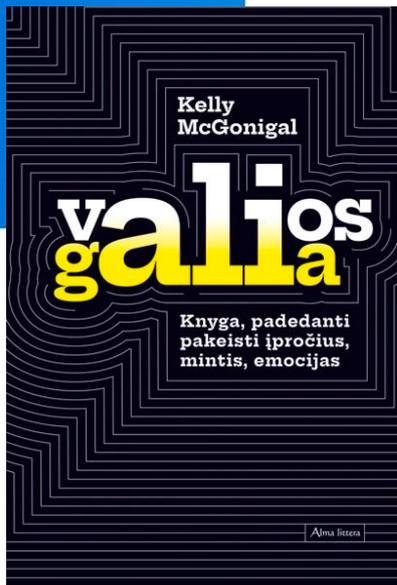
Orientuotas į laiką: kiek laiko užtruks?

Vėliau

Kokių žingsnių ėmeisi siekdamas savo tikslo? Ką dar reikia padaryti? Kiek laiko, Tavo manymu, prireiks norint pasiekti išsikeltą tikslą?



Šventiniams ir naujų metų skaitiniams norime parekomenduoti Sonatos Dirsytės tikslų įgyvendinimo planą „Kasdien arčiau savo tikslo“ ir Kelly McGonigal knygą „Valios galia: knyga, padedanti pakeisti įpročius, mintis, emocijas“.



„Kasdien arčiau savo tikslo“ – unikalus įrankis, kuris ne tik padės Tau užsibrėžti tikslus, susiplanuoti jų įgyvendinimo žingsnius, bet ir galų gale pasiekti tai, apie ką seniai svajoji.

Svarbiausia taisyklė, kuria paremtas šis tikslų įrankis, – užrašyti tikslai įgyvendinami daug greičiau. Tai patvirtino ne vienas mokslinis tyrimas. Tikslų užrašymas ir įgyvendinimo planavimas sukuria stiprų emocinį prisirišimą prie jų, padidina motyvaciją,

„Valios galia: knyga, padedanti pakeisti įpročius, mintis, emocijas“ nerasi stebuklingų receptų, kaip įveikti savo silpnybes ar nepasiduoti už kiekvieno kampo tykančioms pagundoms. Tačiau rasi daugybę įdomių, patraukliai aprašytų valios mokslo tyrimų ir intriguojančių bei nesunkiai išbandomų valios ugdymo eksperimentų.

Knygos autorė kviečia tapti valios mokslo tyrinėtojais ir savo valios ugdymo eksperimentatoriais.



„Tikslai yra svajonės, turinčios konkrečius atlikimo terminus“.

Diana Scharf Hunt

Linkime sėkmingo tikslų kėlimosi, jų sekimo ir įgyvendinimo! :)

Rekomenduojame pradėti kelti tikslus ir rengti veiksmų planą dar šiemet, kad naujus metus galėtum pradėti drąsiai ir užtikrintai!

