



Smart الطريقة لتحديد الأهداف

مقدمة

تُعِيننا مهارة تحديد الأهداف على تحديد أهدافٍ في متناول اليد. إنَّ الدقَّة في تحديد الهدف المنشود يمكن أن تُسهم في تحقيقه، حيث تتضمَّن معاييرٍ يمكن قياسها ومعرفة مدى صحَّة الطريقة التي ننتهجها في تحقيقه. هذه المهارة تجعلنا نتمحور في الطريقة التي سنحقق بها الهدف، فتجعله في متناول اليد من الناحية الشعورية والعملية.

الأهداف:

1. أن يفهم الطلاب أهمية وضع هدفٍ محدَّد وفي متناول اليد، كركيزة لتحقيقه.
2. أن يتعرَّف الأولاد على أداة تحديد الأهداف "SMART"، حيث تُسهم هذه الأداة في تحقيق الأهداف.
3. أن يتدرَّب الأولاد على استخدام الأداة من خلال اختيار هدفٍ يوتون تحقيقه.

موادّ: ورقة تحوي أمثلة لتحديد الأهداف وفق الأداة "SMART".

هناك شرائح عرض مرفقة يمكن أن يستعين بها المعلم.

سير الدرس:

1. الشريحة الثانية: العمل بأزواج
يختار الطلاب هدفًا يوتون تحقيقه خلال الفترة القريبة، ويُعدّون جدولًا يحوي خطوات من أجل تحقيق هذا الهدف:
أ. أنا أحدد هدفًا معيّنًا. أن أتحدّث في الرياضيات أن أغير ردود فعلي عندما يُغضبونني.
ب. ماذا عليّ أن أفعل كي أحقق هدفي؟ يُعدّ الطلاب قائمة تحوي أمورًا سيفعلونها كي يحققوا هذا الهدف. يذكر الطلاب ما كتبوه في المجموعة الكاملة.
2. الشريحة الثالثة: يكتب المعلم على اللوح: الخطوة الأولى كي أحقق هدفي هي أن أحدده وأعرّفه بشكل دقيق (يمكن أن يستخدم الشريحة المُعدّة لذلك في شرائح العرض المرفقة). يطلب المعلم من الطلاب أن يعبروا عن آرائهم حول هذه الجملة.
يقوم المعلم بتلخيص ما تمّ فعله خلال الدرس حتى الآن: كي أعرف هدفًا، عليّ أن أعرف ما هي وُجهتي، وكيف ومتى من المفترض أن أحققه. هذا يشبه التطبيق WAZE، حيث أكتب عنوان المكان الذي أودّ الوصول إليه،

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

فيوجهني ويشير إلى كيفية الوصول إليه وإلى موعد الوصول، وعندها أقوم بملاءمة موعد خروجي وفق موعد الوصول المفضل لدي. هذا ما يجب أن نفعله عندما نعرف ونحدد هدفًا نودّ تحقيقه. كيف سنقوم بذلك؟ بواسطة الأداة "SMART" (الشريحة الرابعة).

3. نكتب على اللوح حروف كلمة SMART بشكل عمودي (أو نعرض الشريحة الخامسة)، ونشير إلى معنى كل حرف فيها:

- S – SPECIFIC – عَيَّنِي – يجب أن يكون الهدف مُحدّدًا ومُعرّفًا بشكل دقيق قَدْر المستطاع.
- M – MEASURABLE – يمكن قياسه – يمكن أن نقيس مدى تحقيقنا للهدف.
- A – ATTAINABLE – في متناول اليد – عليّ أن أقوم بتحديد هدفٍ في متناول اليد بالنسبة لي، أي أن أكون واقعيًا عندما أحدّده. من ناحية أخرى، يجب أن يتّسم الهدف بأنه AMBITIOUS – طَمُوح – أي أن يجعلني أتقدّم نحو الأمام، ويدفعني قُدْمًا.
- R – RELEVANT – ذو صلة وأهميّة – الهدف مهمّ وذو صلة بي في سياق حياتي الآن. يجب أن يكون الهدف RESULT-ORIENTED أيضًا – أي أن يكون موجّهًا نحو تحقيق نتائج معيّنة، حيث أحدّد هدفًا يحقّق نتيجة مرغوبة، ولا أحدّد هدفًا نتيجته مُبهمة وغير واضحة.
- T – TIME – يجب تحديد إطار زمني لهذا الهدف، حيث أحدّد موعد تحقيقه.

4. الشريحة السادسة: نعرض على اللوح مثالًا لاستخدام الأداة SMART – نوزّع نسخة منه على الطلاب. نقرأ المثال مع الطلاب، ونعاين الاختلاف بين الإشارة إلى الهدف كجملة عادية: "أودّ أن أحسّن تحصيلي في الرياضيات\اللغة العربية" مقابل تعريفه وتحديد حبه حسب الأداة SMART، ونقوم بالمقارنة نفسها حول الهدف المتعلّق برود الفعل خلال حالات الغضب. أيّ الطريقتين أنجع حسب رأيكم؟ لماذا؟ ما هي المشاعر والأفكار التي تثار فيكم عندما تعابنون الهدف كجملة عادية مقابل تحديده بواسطة الأداة SMART؟ ما الذي يؤدّي إلى الاختلاف في مشاعركم حسب رأيكم؟

- 5. الشريحة السابعة: يختار كلّ طالب هدفًا واحدًا ويعرّفه بواسطة الأداة SMART. يمكن أن يكون الهدف الذي يودّ تحقيقه تعليميًا أو اجتماعيًا أو سلوكيًا. بعد الانتهاء من ذلك، يعمل الطلاب بأزواج، حيث يطلع كلّ طالب زميله على الهدف الذي اختاره. من المهمّ أن ننتبه إلى كيفية التوزيع إلى أزواج، وأن يكون هناك تقارب وصدقة بين الطالبين.
- 6. الشريحة الثامنة: نطلب من الطلاب إطلاعنا على ما يلي: ماذا شعروا عندما استخدموا SMART؟ ماذا كان شعورهم قبل تعريف الهدف بواسطة SMART وشعورهم بعد تعريفه بواسطة SMART؟ ما الذي أدّى إلى التغيير من وجهة نظرهم؟ هل يعتقدون أن الأداة ناجعة بالنسبة لهم؟ ما الذي سيساعدهم على جعلها أداة يستخدمونها خلال الحياة اليومية؟

7. تلخيص من قِبَل المعلم: إن تعريف الهدف وتحديد شكله بشكل دقيق يجعله في متناول اليد من الناحية الشعورية والعملية، كما أنه يثير الدافعية لتحقيقه. نتنازل في كثير من الأحيان عن تحقيق الأهداف لأننا لا نعرف كيفية تحقيقها، حيث يكون تعريف الهدف غير واضح بالقدر الكافي، ولم نحدّد موعد تحقيقه. تؤدّي هذ الأمور إلى تدني الدافعية لتحقيق الهدف والتنازل عنه. إن استخدام هذه الأداة يتيح لنا معاينة ما فعلناه كما يجب وما لم نفعله كما يجب، كما أنه يمكننا من تحسين سلوكنا؛ فنحقّق الهدف في نهاية المطاف.

S M A R T

S - SPECIFIC - عَيْنِي - يجب أن يُعرّف الهدف بشكل دقيق قدر المستطاع.

أنا أريد أن أتحدّث في الرياضيات، وأزيد علامتي بـ 10 درجات.

أنا أريد أن أسيطر على غضبي، فأنا أصرخ عندما أغضب، وأودّ أن أتحدّث بهدوء.

M - MEASURABLE - يمكن قياسه - يمكن قياس مدى تحقيقنا للهدف.

تتحسّن علامتي بـ 10 درجات.

في كلّ مرّة سأنتفّس بشكل عميق وأذكر نفسي بأن عليّ أن أتحدّث بهدوء.

A - ATTAINABLE - في متناول اليد - أهدّد هدفاً في متناول اليد بالنسبة لي، أي أن أكون واقعياً عندما أهدّده. من ناحية أخرى، يجب أن يتسم الهدف بأنه **AMBITIOUS** - طموح - الهدف يجعلني أتقدّم نحو الأمام ويدفعني قدماً.

أنا أحصل على علامة 70 الآن، وأنا أريد أن أحصل على علامة 80 في الشهادة.

عندما أغضب أنا أصرخ في وجه معلّمي ووالديّ. أنا أريد أن أتحدّث معهم بهدوء كي يصغوا لي ولا يقولوا لي أنني وقحة. إن لم أستطع أن أتحدّث بهدوء، فسأقول لهم أنني غاضبة الآن وأني أحتاج إلى مهلة كي أهدأ. سأذهب إلى غرفتي كي أهدأ، ثم أعود بعد ذلك كي أتحدّث معهم.

R - RELEVANT - ذو صلة وأهميّة - الهدف ذو أهميّة وصلة بي في سياق حياتي الآني. هو أيضاً **RESULT-ORIENTED** - موجّه نحو تحقيق نتائج معيّنة. أنا أهدّد هدفاً يحقّق نتيجة مرغوبة، ولا أهدّد هدفاً نتيجته مُبهمة وغير واضحة.

من المهمّ بالنسبة لي أن أحصل على علامة مرتفعة في الرياضيات لأنني أريد أن أتعلّم علم الحاسوب، ويجب أن أحصل على علامة 85 في الرياضيات كي أستطيع الانتساب إلى هذا التخصص.

أنا أقدم صورة سلبية عن نفسي عندما أصرخ، ومن المهمّ بالنسبة لي أن يعاملوني بجديّة وأن يصغوا لي.

TIME – T – يجب تحديد إطار زمني لتحقيق الهدف- أنا أقرّر موعد تحقيق الهدف.

سأقوم باستثمار الجهود في الرياضيات حتى بداية شهر شباط- سوف أدرس في البيت وأشارك في دروس تقوية، وسأحسن علامتي وأحصل على علامة 80 في الشهادة.

بعد مرور شهر (يجب الإشارة هنا إلى تاريخ محدد) سأتحديث بهدوء، وهذا يشمل الحالات التي سأكون فيها غاضبة.

الصيغة النهائية

حتى بداية شهر شباط سوف استثمر الجهود في موضوع الرياضيات- سأدرس في البيت وأشارك في دروس تقوية، واحسن العلامات، وسأحصل في شهر شباط على علامة 80 في الشهادة.

بعد مرور شهر (تاريخ محدد) سأتحديث بهدوء، وهذا يشمل الحالات التي سأكون فيها غاضبة. عندما أشعر بأني لا أستطيع فعل ذلك، سأتنفّس بشكل عميق، وسأذكر نفسي أنّ عليّ أن أتحدث بهدوء، وسأقول إنني غاضبة وأني أحتاج إلى مهلة كي أهدأ. بعد أن أهدأ، سأتحديث مع الطرف الآخر حول ما حصل.