

MÅLSÆTNING

- fokus på, hvad vil vi gerne opnå

AT LÆRE AT MÅLSÆTTE ER EN GAVE FOR LIVET

Målsætning er ofte noget, vi først lærer senere i livet - hvis vi nogensinde lærer det.

Som børn drømmer og fantaserer vi ofte, men dette ændre sig ofte, jo ældre vi bliver. Vi påvirkes af vores omgivelser, medmindre vi har voksne omkring os, der kan inspirere med, at **drømme kan blive til virkelighed**.

I virksomheder er det almindeligt, at der arbejdes med målsætninger via budgetter, evalueringer og andre tiltag, og det samme kan gøres for klassen og individuelt for eleverne. Med fokus på målsætning vil eleverne lære at tro mere på sig selv på, at drømme og mål kan gå i opfyldelse, store som små.

Ofte laves der mål, beskrivelser eller regler for, hvilken klasse vi gerne vil være. Når dette aftales, er det vigtigt, at alle elever forstår og mærker klassens mål, beskrivelser eller regler.

Når vi målsætter, må vi gerne drømme helt op til skyerne, også gerne urealistisk. Det handler om, at vi alle kan mærke følelsen og troen på, at det lykkes.

Vi kan som voksne gøre, hvad vi kan for at støtte eleverne, men det vigtigste er, at de selv kan føle og mærke troen på dem selv.



MÅLSÆTNING

- øvelse med klassen

START MED AT SÆTTE SMÅ MÅL - GØR DET TIL EN LEG

Sørg for at træne og lege med at målsætte små mål, sådan at alle får en positiv oplevelse.

Start med, at alle elever individuelt målsætter noget, som de gerne vil opnå i løbet af den næste uge.

Det kan være:

- at lave lektier i fire dage i træk
- at løbe to gange i løbet af en uge
- at undgå at spise slik i en uge
- at skrive søde beskeder til mindst fire personer hver dag i en uge
- at sige godmorgen til mindst fem personer i klassen hver dag i en uge
- at træne sin hund til at kunne noget bestemt.

Emnerne kan være mange. HUSK: En målsætning skal være sjov og skal føles motiverende.

Det, der er vigtigt, er, at alle skal mærke følelsen af, at eleven har klaret sin egen udfordring og nået et mål, når der er gået en uge.

Snak derefter om:

Hvordan var det at nå mit mål og min egen udfordring?

Hvordan var det at holde et dagligt fokus på noget, jeg gerne vil opnå?

Husk at fejre, hvad de enkelte elever har opnået. Det giver endnu større motivation til at målsætte andre ting og måske endnu større mål fremadrettet.

