|  |  |
| --- | --- |
| **Οι στόχοι πρέπει να είναι** **ΘΕΤΙΚΟΙ** | Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να ονομάζουν του στόχους τους ως «**επίτευξη στόχων**», επικεντρώνοντας την προσοχή τους σε αυτό που θέλουν να πετύχουν και όχι σε αυτό που θέλουν να αποφύγουν. Όταν τα παιδία επικεντρώνονται σε κάτι που δεν θέλουν, όπως το να «μην αποτύχουν σε σημαντικές εξετάσεις» ή να «μην τα διώξουν από το σχολείο», καταναλώνουν την ενέργειά τους σε κάτι αρνητικό, το οποίο δεν θα τα βοηθήσει να χτίσουν την αυτοεκτίμησή τους. |
| **Οι στόχοι πρέπει να είναι** **ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ** | Πως θα καταλάβουν τα παιδιά ότι πέτυχαν τον στόχο τους; Ποια στοιχεία το αποδεικνύουν; Π.χ. στο τέλος του τριμήνου να έχουν αυτοπεποίθηση να κάνουν μια παρουσίαση στην τάξη ή να συμμετάσχουν σε μια παράσταση. |
| **Ο στόχος πρέπει να είναι εφικτός για το παιδί και να μπορεί να τον πετύχει μόνο του.** | Τα παιδιά δεν μπορεί να έχουν έναν στόχο που εξαρτάται από τους άλλους για να επιτευχθεί. Για παράδειγμα, δεν είναι στο χέρι τους να πάρουν τον ψηλότερο βαθμό στο διαγώνισμα, γιατί αυτό βασίζεται στο ότι όλοι οι άλλοι θα πάρουν χαμηλότερο βαθμό. Δεν είναι στο χέρι τους να κερδίσουν έναν αγώνα, για τον ίδιο λόγο. Αδιαμφισβήτητα, θα βασιστούν πάνω σας για τους στηρίξετε στην επίτευξη του στόχου τους, αλλά τελικά θα είναι η προσπάθεια που θα καταβάλουν και η αφοσίωσή τους προς το στόχο, που θα εξασφαλίσουν την επιτυχία. |
| **Το όφελος από την επίτευξη των στόχων τους να είναι ελκυστικό** | Ποιο θα είναι το όφελος, όταν πετύχουν τον στόχο τους; Τι θα έχουν στη διάθεσή τους που δεν είχαν πριν; Ποιες αξίες τους πληρούνται από την επίτευξη του στόχου αυτού; Πόσο αξίζει τον κόπο; Ποια αρνητικά συναισθήματα δεν θα έχουν πλέον; |