



The Mind Hub

By



Thema: Zielsetzung, Motivation und gesunde Gewohnheiten

Der Beginn eines neuen Schuljahres wird als Neuanfang gesehen, eine Zeit, um über das vergangene Jahr nachzudenken und über positive Veränderungen nachzudenken, die wir gerne vornehmen. Schüler, Eltern und Lehrer können sich gleichermaßen Ziele setzen, die sich auf Studium, Wohlbefinden, Beziehungen oder persönliches Wachstum beziehen.

Auch wenn Ziele motivierend sein können, ist es wichtig zu bedenken, dass bedeutende Veränderungen selten über Nacht geschehen. Kleine, konsequente Schritte sind in der Regel effektiver als dramatische Vorsätze, die schwer einzuhalten sind. In diesem Monat untersuchen wir, wie realistische Zielsetzung das Wohlbefinden, Selbstvertrauen und den Erfolg von Kindern in der Schule unterstützen kann.

Was ist Zielsetzung?

Zielsetzung ist der Prozess, etwas zu identifizieren, das wir erreichen möchten, und einen Plan zu erstellen, um darauf hinzuarbeiten.

Akademisch

- Verbesserung der Lesefähigkeiten
- Hausaufgaben pünktlich erledigen
- Organisierter werden

Soziales

- Eine neue Freundin finden
- Eintritt in eine neue Aktivität
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten

Persönliches

- Genug Schlaf bekommen
- Regelmäßige Bewegung
- Effektiver mit Emotionen umgehen

Effektive Ziele sind in der Regel:

- Spezifisch
- Messbar
- Erreichbar
- Realistisch
- Zeitgebunden

Zum Beispiel statt: Ich möchte in der Schule besser werden.

Versuch es: Ich werde dreimal pro Woche 20 Minuten damit verbringen, meine Notizen durchzulesen.

Warum Zielsetzung wichtig ist

Forschungen zeigen durchgehend, dass Zielsetzung Kindern und Jugendlichen helfen kann:

- Steigere die Motivation: Wenn Schüler ein klares Ziel haben, fühlen sie sich oft fokussierter und zielgerichteter
- Selbstvertrauen aufbauen: Kleine Ziele zu erreichen schafft ein Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen
- Verbesserung der Selbstregulation: Kinder lernen, zu planen, den Fortschritt zu überwachen und ihre Bemühungen bei Bedarf anzupassen
- Entwickle Resilienz: Zielstreben lehrt Ausdauer und hilft den Schülern, mit Rückschlägen umzugehen.

- Stärkung des Wohlbefindens: Fortschritte hin zu sinnvollen Zielen können das Gefühl von Kompetenz und Zufriedenheit steigern

Gemeinsame Herausforderungen

Viele Schüler haben Schwierigkeiten mit Zielen, weil sie:

- Setze dir Ziele, die zu groß sind
- Erwarten Sie sofortigen Erfolg
- Sich mit anderen vergleichen
- Konzentriere dich nur auf Ergebnisse und nicht auf Anstrengung
- Nach Rückschlägen entmutigt werden

Erwachsene können helfen, indem sie Fortschritt über Perfektion stellen. Denken Sie daran: Rückschläge sind ein normaler Teil des Lernens.

Tipps zur Unterstützung von Kindern

1. Konzentriere dich auf kleine Schritte: Große Ziele können überwältigend wirken. Teile Ziele in überschaubare Maßnahmen auf, die täglich oder wöchentlich erledigt werden können.
2. Loben Sie den Einsatz: Anstatt sich nur auf Ergebnisse zu konzentrieren, erkennen Sie Ausdauer, Übung und harte Arbeit an.
3. Ermutige zur Reflexion: Frag, was gut gelaufen ist, was herausfordernd war, was du beim nächsten Mal anders machen würdest.
4. Vorbild gesunder Zielsetzung: Kinder lernen durch das Beobachten von Erwachsenen. Teilen Sie Ihre eigenen realistischen Ziele und Herausforderungen.
5. Feiern Sie Fortschritt: Selbst kleine Erfolge verdienen Anerkennung. Fortschritt ist wichtiger als Perfektion.

❖ FAQs

1. *Q. Wie viele Ziele sollte ein Kind gleichzeitig haben?*

A. Im Allgemeinen sind ein bis drei sinnvolle Ziele leichter zu erreichen als viele verschiedene Ziele. Zu viele Ziele können überwältigend werden und die Motivation verringern.

2. *Q. Was soll ich tun, wenn mein Kind die Motivation verliert?*

A. Das ist normal. Überprüfe, ob das Ziel realistisch, sinnvoll und überschaubar ist. Manchmal müssen Ziele angepasst oder in kleinere Schritte unterteilt werden.

3. *Q. Ist es in Ordnung, wenn Kinder ein Ziel nicht erreichen?*

A. Absolut. Ziele bieten Lernmöglichkeiten. Diskutiert, was funktioniert hat, was nicht funktioniert hat und wie der Plan verbessert werden kann.

4. *Q. Sollten Belohnungen verwendet werden?*

A. Belohnungen können manchmal helfen, neue Gewohnheiten zu entwickeln, aber langfristige Motivation entsteht, wenn Kinder persönliche Bedeutung und Zufriedenheit in ihren Erfolgen finden.

5. *Q. Wie können Schulen die Zielsetzung unterstützen?*

A. Schulen können Schüler dazu ermutigen, über Stärken nachzudenken, realistische Ziele zu setzen, den Fortschritt zu verfolgen und Wachstum im Laufe des Jahres zu feiern.

Abschließende Gedanken

Ein neues Jahr bietet die Möglichkeit, zu reflektieren, zu lernen und zu wachsen. Egal, ob die Ziele akademische, Freundschaften, emotionales Wohlbefinden oder persönliche Entwicklung betreffen – der wichtigste Faktor ist nicht Perfektion, sondern Beständigkeit.

Indem wir Kindern helfen, realistische Ziele zu setzen, Fortschritte zu feiern und aus Rückschlägen zu lernen, unterstützen wir die Entwicklung von Fähigkeiten, die ihnen ihr ganzes Leben lang zugutekommen werden.

Lasst uns dieses akademische Jahr zu einem der Entwicklung, Resilienz und positiven Veränderungen machen, Schritt für Schritt.

Ich wünsche allen Schülern, Familien und Mitarbeitern ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr.

Wenn Sie Bedenken bezüglich des Stresslevels Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen benötigen, zögern Sie nicht, den Schulpsychologen zu kontaktieren.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

