

14+

Як дотримуватися
обіцянок: метод

SMART



СТОРІЯ

www.storiya.info



Як дотримуватися обіцянок: метод SMART

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Світлана Пилипчук**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики
«Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка та ілюстрації **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Ілюстрації **freepik.com**

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на вебсайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти), належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2024 «Сторія».

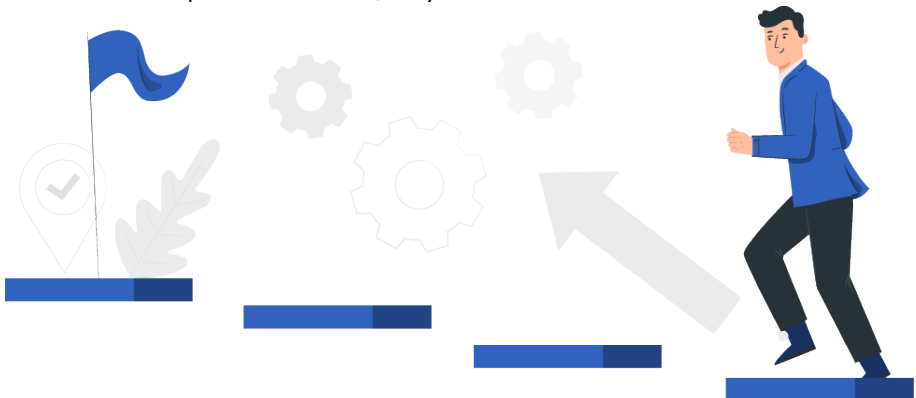
Сьогодні я точно це зроблю! От почну з понеділка...
Завтра вже напевно...

Як часто ти чуєш ці фрази від своїх друзів? А кажеш сам/сама? Виконувати обіцянки, навіть дріб'язкові, буває непросто. Особливо, якщо ти їх даєш собі. Нема кому контролювати чи карати за невиконання. **Коли справа доходить до власних цілей — відповідальність лише на тобі!**

Невиконані обіцянки стають нездійсненими мріями.

Міцне здорове тіло, стоси прочитаних книг, вивчені іноземні мови, повноцінний сон та відпочинок, свобода від інтернет-залежності дістаються тим, хто виконує дані собі ж обіцянки.

Пригадай, що ти планував/планувала почати роботи цього місяця. Може, прокидатися о шостій ранку та робити зарядку? Чи щодня займатися спортом? Або засинати без смартфона в руках? А можливо, більше гуляти чи займатися улюбленим хобі? Чи набрати тисячу підписників у соцмережі? А що з цього вдалося досягти? Як це вплинуло на твій настрій і самооцінку?



Усі твої цілі ще можна досягти, завдання — виконати, а мрії — здійснити!

Варто лише навчитися правильно визначати цілі та знайти спосіб, який допоможе тобі дотримуватися своїх обіцянок. І такий існує — **метод SMART**. Недарма ж у перекладі з англійської “SMART” означає “розумний”, адже до розв’язання всіх проблем треба підходити раціонально, з розумом.

Що ж таке “SMART”?

Метод аналізу та постановки цілей за такими критеріями:

- S (specific) — конкретність
- M (measurable) — вимірюваність
- A (achievable) — досяжність
- R (realistic) — реалістичність
- T (timed) — часові межі



конкретно



вимірювано

досяжно

реалістично

визначений час



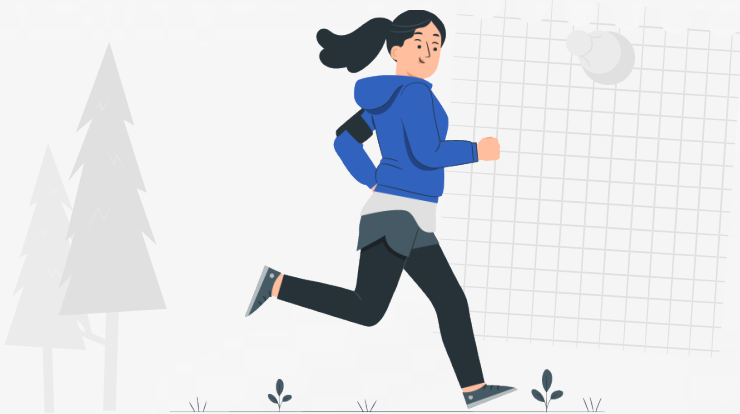
Це можливість перевірити твої цілі на міцність. Ніби випробувати власні бажання спеціальним детектором, який допоможе знайти відповіді на питання:

- чи можливо це?
- за скільки часу?
- за яких умов?

Отже, перш ніж давати обіцянку навіть самому собі, перевір її за методом SMART.

Наприклад, твоя ціль — бігати зранку, кілька разів на тиждень, щоб покращити здоров'я та самопочуття.





S — КОНКРЕТНО

Запиши максимально чітко, чого саме ти хочеш досягти. Розділи свою ціль на менші та дай відповіді на питання: що саме робити? коли робити? та чому це потрібно робити?

Наприклад.

Ціль: бігати зранку.

Що робити? Лягати спати до 23:00. Не брати телефон до рук після 22:00. Прокидатися о 6:00. Збиратися на пробіжку

Коли? Середа та п'ятниця.

Навіщо? Щоб краще почуватися і покращити фізичну форму.

М — ВИМІРЮВАНО

Визнач критерії. Поміркуй, які ознаки чи результати свідчатимуть, що ти рухаєшся за планом до поставленої цілі.

Наприклад.

Критерії: протягом 3-5 днів лягати в ліжко до 23:00, прокидатися о 6:00, виходити на пробіжку принаймні раз на тиждень...

Тепер твоє завдання — зберегти та покращити результат в наступні 5-7 днів.





А — ДОСЯЖНО

Прояви сміливість та чесність — визнач, наскільки твоя ціль є досяжною. Чи варта вона зусиль? Можливо, краще змінити її?

Наприклад.

Чи корисний біг саме для тебе? Можливо, є протипоказання й результат буде мати негативні наслідки? Чи безпечно тобі бігати рано-вранці або пізно ввечері вибраним маршрутом? Може, варто обрати інший?

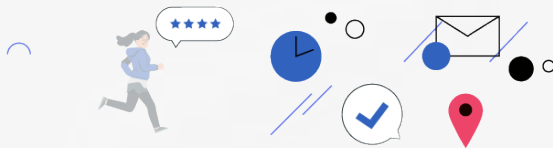
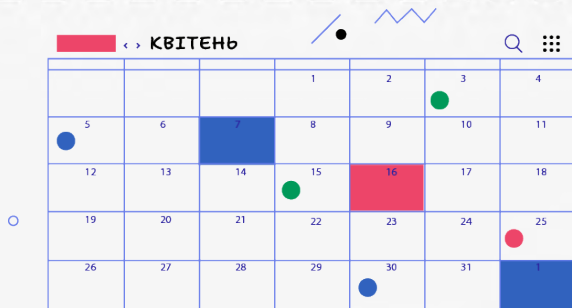
Р — РЕАЛІСТИЧНО

Поміркуй, чи твоє бажання дійсно твоє: цього хочеш ти чи твої рідні, друзі. Чи змінить досягнення мети твоє життя на краще?

Наприклад.

Якщо ти "сова" й тобі важко прокидатися о 6 ранку, можна спробувати бігати ввечері. Або, можливо, біг не твій вид активності, а лише модний тренд і тобі набагато приємніше займатися йогою чи фітнесом?





Т — УСТАНОВЛЕНІ ЧАСОВІ МЕЖИ

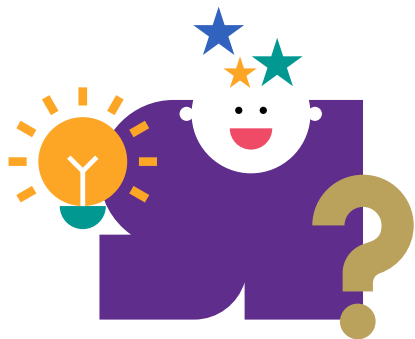
Визнач чіткі дедлайни як для проміжних цілей, так і для досягнення бажаного результату.

Наприклад.

За 5-7 днів покращити гнучкість та самопочуття. За 7-14 днів — витривалість. За 14-21 день — увести в звичку із легкістю та задоволенням виходити на пробіжку двічі на тиждень; підтягнути тіло та покращити психологічний стан.

Ну що, твої цілі пройшли SMART-перевірку?

Якщо так, то сміливо починай їх реалізовувати. А якщо ні — не засмучуйся, а починай формулювати нові! І вони обов'язково здійсняться!



НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



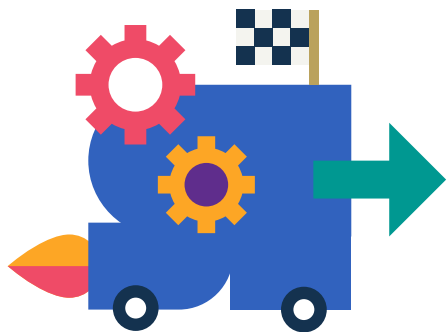
Чи можна використовувати метод SMART для постановки навчальних завдань чи проєктів? Наведи приклад.



Що допомагає людині стати більш цілеспрямованою та наполегливою? Чому?



Чому аналізувати свої цілі та бажання потрібно вчитися? Чи може людина досягти бажаного результату без стратегії та планування?



ВІД СЛІВ
ДО ДІЙ!

SMART-аналіз

Проаналізуй свої цілі за допомогою методу SMART.

S

M

A

R

T

Empty dashed box for writing the 'S' criterion.

Empty dashed box for writing the 'M' criterion.

Empty dashed box for writing the 'A' criterion.

Empty dashed box for writing the 'R' criterion.

Empty dashed box for writing the 'T' criterion.



ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Дедлайн чи реченець?

У цьому тексті ти дізнався/дізналася про дієвий метод планування своїх активностей, аби досягти мети. Дуже важливе значення має дотримання часових обмежень — дедлайнів. А як українською називають “дедлайн”?



Реченець — це крайній термін (дата або конкретний час), до якого має бути виконано завдання.

Слова “дедлайн” і “реченець” — синоніми.

Наприклад: У своїй роботі я дотримуюся дедлайну/реченця.

Спробуй **дібрати** синоніми
до іншомовних слів.



скрин

ліміт

пост

чил

трафік

Склади й **запиши** речення із дібраними
до іншомовних слів синонімами.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

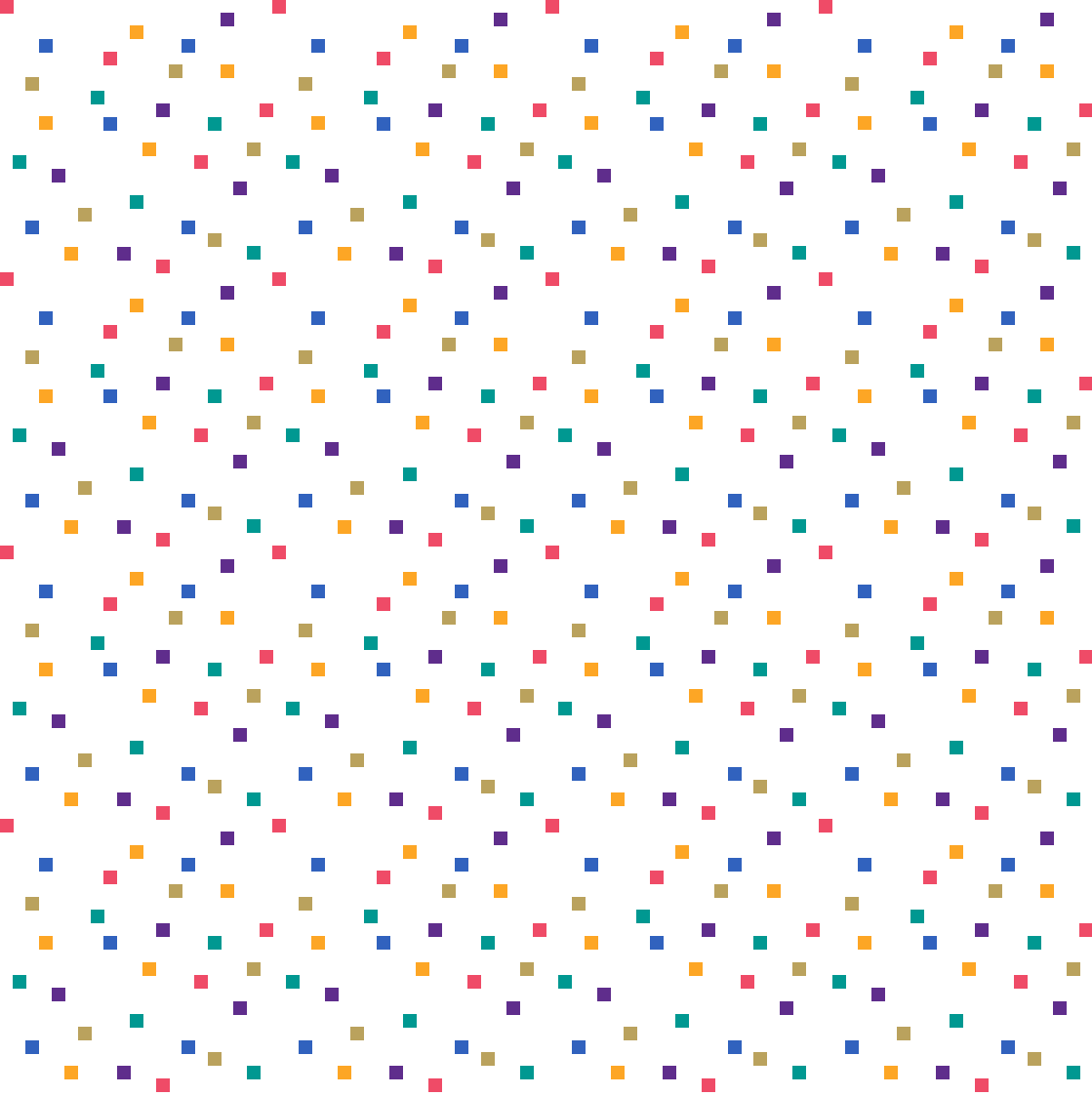


Тепер твій словник збагатився
синонімами!



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



www.storiya.info

© 2024 «Сторія»