

# Að setja sér markmið

Allir sem hafa sett sér eitthvert takmark eða vilja vinna að því að endurskoða og endurbæta lífsvenjur sínar og námsvenjur nálgast best það verkefni með því að setja sér markmið. Í byrjun reynist vel að hafa fá og skýr markmið. Fyrir námsmann sem er með flesta hluti í lagi en vill bæta sig á afmörkuðu sviði er þetta fremur einfalt verkefni. Ef þú þarft aftur á móti að lagfæra marga þætti krefst verkefnið undirbúnings. Þá er ráðlegt að setja niður á blað hvaða þætti æskilegast er að lagfæra og raða þeim síðan í forgangsörð þannig að hægt sé að byrja á því sem er mikilvægast.

Öll langar okkur að hafa lífið í eins góðu lagi og hugsast getur. En löngunin ein dugir ekki til að koma lagi á hlutina. „Vilji er allt sem þarf“ segir máltækið. En er það ekki aðeins of mikil einföldun? Oftast þurfum að hjálpa viljanum og gott hjálpartæki er að setja sér markmið og gera áætlun um hvernig við ætlum að ná þeim.

## Verkefni 15

Skráðu hjá þér nokkur markmið um það sem þú vilt bæta í námsvinnu eða lífsvenjum þínum. Gerðu síðan stutta og skýra áætlun um hvernig þú ætlar að ná þessum markmiðum. Hvað þarftu að gera og hvernig ætlar þú að gera það?

Þegar við setjum okkur markmið og finnum leiðir til að ná þeim þurfum við að gefa okkur tíma öðru hverju til að skoða og íhuga hvernig hefur gengið. Ef vel hefur gengið og vinnuvenjur og lífsvenjur hafa breyst má bæta við nýjum markmiðum og vinna að frekari endurbótum. Oft er ágætt að verðlauna sjálfan sig þegar vel hefur tekist. Ef illa hefur gengið þarf að endurskoða markmiðin og leiðirnar og finna út hvað gekk illa og hvers vegna. Mikilvægt er að hugsa jákvætt og horfast í augu við að allir geta gert mistök og mistök eru til að læra af þeim. Góðar áætlanir fela oftast í sér þörf fyrir endurskoðun og breytingar.

Mikilvægt er að við leyfum okkur að gera mistök og lítum á þau sem leið til enn frekari endurbóta. Oft er réttilega bent á að þeir sem skara fram úr á ýmsum sviðum hljóti að hafa gert flest mistökin. Það skýrist af því að þeir sem þora að taka áhættu og breyta til í lífi sínu hljóta að gera mistök. Ef við viljum forðast öll mistök og áhættu í lífinu er líklegt að litlar breytingar verði.

## Settu þér markmið til framtíðar

Unglingar sem hafa mótað hugmyndir um hvað þeir vilja í framtíðinni eiga oftast auðveldara með að finna tilgang með skólagöngu sinni og námi. Það hjálpar þeim líka við að setja sér markmið til styttri tíma vegna þess að þau verða eins konar vörður sem vísa veginn að fjarlægari markmiðum. Sem dæmi má taka ungling sem langar til að vinna sem flugfreyja eða flugþjónn, hann eða hún gæti kannski líka hugsað sér að verða flugmaður eða e.t.v. vinna við ferðaþjónustu. Unglingurinn veit að til þess að fá vinnu verður hann að sinna vel námi í tungumálum og stefna á stúdentspróf. Það kallar á að skipuleggja sérstaklega tungumálanámið en huga jafnframt að öðrum námsgreinum því að nám á stúdentaþrautum framhaldsskóla útheimtir góðan grunn í öllum bóklegum greinum. Ef stefnt er að flugmannsnámi er jafnframt mikilvægt að huga að stærðfræði og eðlisfræðinámi.

## Verkefni 16

Íhugaðu alvarlega hvaða störf heilla þig og þú gætir hugsanlega tekið þér fyrir hendur í framtíðinni. Hafðu í huga að beina sjónum að fleiri en einum möguleika. Veltu framtíðarmöguleikum þínum fyrir þér út frá áhuga þínum og hæfileikum. Skráðu störf sem þér detta í hug á blað, helst nokkuð mörg. Merktu síðan með einni stjörnu við störf sem þér finnst dálítið spennandi, settu tvær stjörnur við störf sem þér finnst aðeins meira spennandi og þrjár við þau sem þér finnst mest spennandi og vekja mestan áhuga.

Vangaveltur af þessu tagi gefa lífinu ákveðinn tilgang og hið sama gildir um langtímamarkmið og markmið sem sett eru til styttri tíma, þau taka breytingum. Það er því ekki þar með sagt að þú sért að taka endanlega ákvörðun þótt þú setjir þér markmið. Samt sem áður er gagnlegt að hafa einhverjar hugmyndir um hvað mann langar að gera í framtíðinni.

### Heilræði

Pantaðu tíma hjá námsráðgjafa skólans og fáðu að taka áhuga-sviðskönnun. Hún getur gefið þér vísbendingu um störf sem þú gætir orðið ánægð/ur í.