



Achtergrond

In 'Practical interventions for struggling teens' van Norman Brier (2010) worden de volgende elementen van doelen aangegeven:

- duidelijk eindpunt,
- hoeveelheid tijd,
- concrete strategie.

Doelen kunnen verschillen op de volgende gebieden:

- aanleiding: iets positiefs bereiken of iets negatiefs uit de weg gaan,
- voor wie: voor anderen (opgelegd, indruk maken, beter willen zijn) of voor jezelf (groei),
- tijd: korte termijn of lange termijn,
- inhoud: taakdoel of leerdoel.

Voordelen om doelen te stellen zijn

- richting geven aan gedrag en aandacht.
- maakt verantwoording afleggen mogelijk
- geeft richtlijn voor het beoordelen of je op de goede weg bent
- maakt bijhouden van voortgang mogelijk.

Les 0 Energizer 'doelen stellen'

Doel: leerlingen ervaren hoe het is met een doel te werken
Materiaal: grote ruimte
 eventueel een timer
Tijdsduur: half uur

Activiteiten:

Ga met de groep naar buiten of een gymzaal in. Speel "iedereen is 'm'".

Bij dit spel is iedereen de tikker. Je kunt met de groep spelregels afspreken, zoals afspraken over wat te doen als je getikt bent en wanneer mag je tikken.

Als ze even, een minuut of vijf, dit spel hebben gespeeld, leg je het spel stil en vraag je de leerlingen om stil voor zichzelf een doel te stellen voor dit spel, bijvoorbeeld hoeveel leerlingen ze willen tikken. Laat ze het spel opnieuw spelen, voor een minuut of vijf a tien.

Laat de leerlingen het doel dat ze zich hadden gesteld evalueren. De leerlingen geven aan of het doel wel of niet behaald is en wat mogelijke factoren waren die hierin meespeelde. Dit kan klassikaal of in groepjes. Vanuit deze evaluaties kunnen de factoren klassikaal verzameld worden.

Les 1 Introductie van doelen

Doel: leerlingen herkennen kenmerken van doelen
 leerlingen kunnen voordelen noemen van het werken met doelen
 leerlingen kunnen een doel formuleren waarin de kenmerken terug komen
Materiaal: —
Tijdsduur: half uur

Activiteiten:

Vraag aan de groep voorbeelden van doelen. Verzamel deze en bespreek de overeenkomsten. Koppel de overeenkomsten aan de elementen van een doel uit de hierboven beschreven achtergrond.

Verdeel de groep in kleinere groepjes. Laat elk groepje een algemene omschrijving maken van het begrip doel. Verzamel de omschrijvingen. Bekijk of je met de hele groep tot een omschrijving kunt komen.

Vraag aan de groep wat zij ervaren als voordelen of welke voordelen zij kunnen bedenken in het werken met doelen. Haal uit de antwoorden de voordelen die genoemd zijn bij de achtergrond hierboven. Vraag bij de voordelen die niet terug komen nieuwe voorbeelden van doelen.

Verdeel de klas in groepjes.

Laat elke leerling individueel een doel formuleren voor een dag, een moment, sport, vakantie, ... Wat ze maar kunnen bedenken.

Laat ze in het groepje bespreken:

- welke kenmerken terugkomen in het doel,
- of de voordelen herkenbaar zijn.

Les 2 Oefenen met doelen stellen

Doel: leerlingen kunnen een doel stellen
Materiaal: eventueel de template 'doelen stellen', zie bijlage 1
 checklist 'doelen stellen', zie bijlage 2
Tijdsduur: half uur

Activiteiten:

Elke leerling stelt zichzelf een doel voor:

- korte termijn
- zichzelf
- gericht op een eindpunt
- gericht op het leerproces.

Ze kunnen dit vast leggen de template 'doelen stellen'.

Neem met de groep de checklist 'doelen stellen' door.

Verdeel de groep in tweetallen. Laat de individuele leerlingen elkaar interviewen met behulp van de checklist 'doelen stellen'. Laat ze elkaar helpen in het eventueel aanpassen van het het doel.

Les 3 Evalueren van het werken met doelen.

Doel: leerlingen evalueren hun doel
 leerlingen visualiseren zichzelf in de toekomst
 leerlingen kunnen een volgende stap benoemen om bij hun doel te komen
Materiaal: grote ruimte
Tijdsduur: 45 minuten

Activiteiten:

Ga met de leerlingen aan een kant van het lokaal staan. Dit stelt de kant voor van het begin, er is nog niet gewerkt aan het gestelde doel. De overkant van het lokaal stelt de situatie voor dat het doel is behaald.

Leerlingen schalen zichzelf in waar ze staan, dus in hoeverre het doel is behaald. De inschaling is individueel.

De nabespreking kan in groepjes. Deze groepjes kunnen vooraf gevormd worden zodat de leerlingen in een groepje bij de beginstand naast elkaar staan. Wat ook kan is leerlingen die ongeveer op hetzelfde punt eindigen met elkaar een groepje te laten vormen.

Bij de nabespreking gaat het om de volgende vier vragen:

- Wat maakt dat je niet een stap verder zet bij het inschalen?

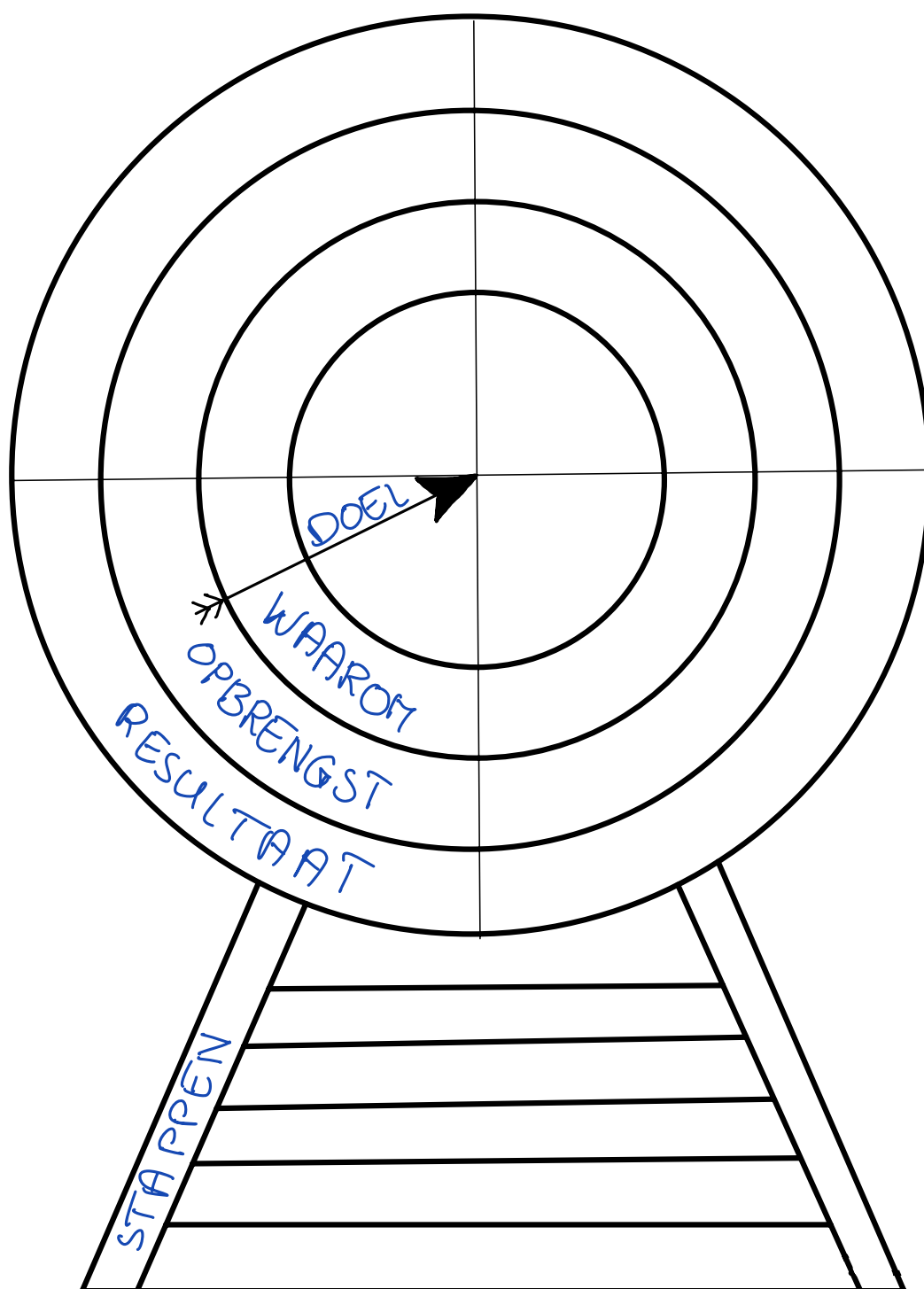


- Wat maakt dat je niet een stap eerder bent gestopt?
- Is de beschrijving van het doel van invloed geweest op de inschaling? Moet de beschrijving aangepast worden om de invloed positief te maken of te versterken?
- Wat is het volgende stapje dat de leerling kan zetten om verder te komen in het behalen van het doel?

De volgende opdrachten met vragen voor leerlingen kunnen de laatste vraag ondersteunen:

- Ga op het eindpunt staan, stel je voor dat het einddoel hebt behaald en kijk van buiten af naar jezelf. Wat ervaar je, voel je, straal je uit, hoe sta je erbij, hoe kijk je?
- Ga terug naar je inschalingspunt. Kijk naar het eindpunt en zie jezelf weer staan zoals je net voor je hebt gezien. Ga weer bij jezelf na wat je nu ervaart, wat je nu voelt. Wat is er anders dan toen je voor de eerste keer op het inschalingspunt stond.
- Beeld je in dat je op weg bent naar het eindpunt. Hoe ziet dat eruit, wat ervaar je, wat voel je?
- Sla dit beeld van binnen op, zodat je het weer op kunt roepen als het lastig is om te werken aan het doel.

Leerlingen schalen zichzelf nu in met betrekking tot het werken met doelen. De werkwijze van hiervoor kan herhaald worden.



Bijlage 2



Checklist doelen stellen.

Doel:

- 1 Heb je het doel gekozen omdat het moet van een iemand anders of omdat je dit zelf wilde?
- 2 Vind je het doel belangrijk? Wat maakt het wel of niet belangrijk?
- 3 Is het eindpunt specifiek en meetbaar?
specifiek:

meetbaar:
- 4 Heeft het eindpunt te maken met persoonlijke groei of met een beoordeling?
- 5 Is het doel uitdagend en goed te doen?
- 6 Heb je specifieke strategieën om het doel te behalen? Zo ja welke?
- 7 Heb je een manier om je voortgang bij te houden?
- 8 Wie of wat kan je helpen als vast loopt?
- 9 Pas eventueel je doel aan.