

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СТАВИТЬ ЦЕЛИ



Человеку для счастья нужна цель — она наполняет жизнь смыслом и дает почувствовать собственную значимость. А вот отсутствие чётких ориентиров создает впечатление бесполезности существования.

Часто мечты остаются несбыточными только потому, что их не сделали целью: подумали, повздыхали, и на этом всё — не очень-то и хотелось... Если поверить, что мечта, пусть и с большим трудом, осуществима, и сказать себе: «Я сделаю это!», то она станет целью.

**Чем раньше постановка целей для ребенка станет привычным навыком, тем проще ему будет в будущем.**

**Как развивать в детях целеполагание?**

**Грамотно формулировать цели.** Мысли о свершении поставленной цели не должны оставлять человека равнодушным: они несут радость и даже восторг.

**Цель должна быть понятной, конкретной и реальной.** Убрать в комнате — похвальное стремление, но абстрактное. Вытереть пыль на полках, пропылесосить ковер, убрать в стол тетради и протереть его рабочую поверхность — другое дело.

**Большую цель стоит делить на отдельные подзадачи.**

**Цели не должны быть долгосрочными** — не больше, чем на 2-3 месяца, иначе они потеряют актуальность или у ребенка поменяются приоритеты.

**Долгосрочные цели подростку надо корректировать и контролировать** — удобно вести специальный блокнот и отслеживать промежуточные результаты.

**Избегать пресыщенности.** Не надо делать детям больших подарков на небольшие праздники или «просто так». На день рождения сейчас дарят планшеты, смартфоны или ноутбуки даже дошкольникам, подарки же на Новый год/23 февраля/8 марта/1 сентября/1 июня — должны быть проще. Сюрпризов под ёлочкой может быть много, но недорогих, например: книга, настольная игра, билеты в кино, набор необычных карандашей или фломастеров. Пусть будет больше «хотелок», а то часто и мечтать не о чем.

**Не облегчать жизнь.** Гиперопека мешает развитию ребенка. Мамы и бабушки нередко всё делают за малыша: и ложечку подадут, и тапочки в ванную принесут, и игрушки по местам разложат, и кружок выберут... Думая за ребенка, решая, навязывая ему свои идеи, вы заставляете его чувствовать себя беспомощным. Имейте терпение. Давайте возможность выбирать — мягко направляйте внимание чада на какие-либо предметы или занятия, чтобы он сам делал выбор.

**Ослабьте контроль.** Предложите сыну или дочке вспомнить и записать свои достижения за прошедший год. Начало года — самое время для этого занятия! Итак, что запишем: исправил тройку по английскому? Научился плавать? Получил желтый пояс по айкидо? Накопил на наушники? Победил в конкурсе чтецов?

**Теперь нужно проанализировать достижения:**

- ✓ *Сколько усилий потребовалось для достижения цели — много или мало?*
- ✓ *Как часто думал о своей цели?*
- ✓ *Был уверен в её достижении или сомневался?*
- ✓ *Насколько сильным было желание?*
- ✓ *Что мешало?*

Отвечая на эти вопросы, ребенок поймет, что цели достижимы, причем своими силами!

**Практиковать труднодостижимые мечты.** Ребёнку нужна мечта, которая не исполнится без определённых усилий. Допустим, подросток мечтает о новом девайсе, а второклассник грезит о самокате. Подтолкните ребенка к размышлению: что нужно сделать для исполнения мечты?

**Так появляется цель. Теперь следует придумать план ее достижения.**

**Подключать визуализацию.** Наглядность помогает упорядочить информацию и яснее увидеть цель. Научите чадо делать карту мечты — устройте вечер желаний: выделите каждому члену семьи по ватману, на всех — карандаши, фломастеры, старые журналы, яркие наклейки. Сообщите ребенку, что сегодня каждый будет рисовать желания и пути их достижения. Например, мама мечтает провести отпуск у моря, сбросить пять килограммов и связать модный свитер.

**К мечте должна вести дорожка шагов:** ежемесячно откладывать определенную сумму на поездку, выбрать дату, заранее позаботиться о билетах и жилье, купить какие-то вещи. Вторая цель — определить время для снижения веса, составить список продуктов, определиться с физической нагрузкой. Третья — выбрать пряжу, спицы, посчитать, сколько рядов в день нужно вязать, чтобы вещь была готова к определенному времени.

**Пусть ребенок по вашему образцу нарисует свои мечты и шаги к их реализации.**

**С юмором относиться к неудачам.** Томас Эдисон — изобретатель электрической лампочки — говорил: «Я не терпел поражений. Я просто нашёл десять тысяч способов, которые не работают». Здорово, правда? Напоминайте эти слова ребенку всякий раз, как он потерпит неудачу и расстроится. Пусть он поверит в то, что неудача — не повод впасть в уныние!

**Если вашему чаду сложно поставить цель, попробуйте обозначить общую и идти к ней вместе. Удачи!**

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте [родители28.амур-иро](http://родители28.амур-иро). Консультации оказываются бесплатно.