



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПОСТАНОВКИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У ПОДРОСТКОВ

Целеустремленность – личностное качество, которое в 21 веке считается мерилем успешности. Понятно, что целеустремленными не рождаются, а становятся. Попробуем разобраться, как.

За целеустремленность отвечает волевая сфера человека. Стоит отметить, что даже к подростковому возрасту она развита не полностью: подростки склонны к импульсивным поступкам, которые мешают им в полной мере контролировать собственное поведение.

Чтобы подросток мог ставить себе жизненные цели и достигать их, родители должны уметь разделять свои стремления и желания ребенка. Если вы мечтаете, чтобы ваш сын стал футболистом, то это ваше желание, а не сына. Сын может хотеть стать художником, юристом или ветеринаром, и достигать успеха ему будет проще именно в той сфере, которую он выберет сам.

Умение достигать поставленных целей – это и умение грамотно распределить свое время, и продуктивная работа, и навыки самоконтроля, но в первую очередь, это — умение эти цели ставить. Если цель не поставлена, то и достигать нечего.

Желания

Что порождает цель? Желание. Значит, ребенка нужно учить хотеть. Возможно, это покажется странным, но если вы попросите нескольких взрослых составить список желаний, то будете удивлены: большинство из них не способны сформулировать их. О какой целеустремленности тогда можно говорить? Понимать, что тебе хочется, непросто, поэтому многие ставят перед собой цель, которая принята в обществе.

Не губите в детях желания, повторяя фразу: «Мало ли что ты хочешь! Перехочешь!», потому что ребенок, действительно, в какой-то момент перехочет. А потом родители будут ужасаться тому, что современная молодежь ничего не хочет и не добивается.

Итак, у подростка есть желание, например, много общаться с людьми. Обычное желание, но ведь его можно трансформировать в профессию – журналист или преподаватель. Если подросток рад такой трансформации, то дальше нужно разделить глобальную цель на несколько маленьких, чтобы постепенно идти к мечте.

Как дробить глобальную цель?

Чтобы стать журналистом, нужно окончить вуз. Чтобы окончить вуз, нужно туда поступить. Чтобы туда поступить, нужно хорошо сдать ЕГЭ + иметь публикации. Чтобы хорошо сдать ЕГЭ, нужно готовиться. Ну и так далее. Есть Школы юного журналиста, есть школы блогинга. И так постепенно выстраиваются небольшие цели: получить 5 в четверти по литературе, написать статью в школьный журнал и так далее. Маленькие цели достигаются легче и быстрее, а удовольствие от достигнутого результата только добавляет мотивации двигаться дальше.

Профессиональные цели, естественно, занимают центральную позицию в последних классах школы. Но успешность – это не всегда профессиональная самореализация, и подросткам важно об этом говорить. Жизненные цели – это не всегда цель стать хирургом или бизнесменом, ведь помимо профессии, в жизни есть семья, хобби, путешествия. И когда мы говорим про жизненные цели, важно не забывать главное – только сам ребенок может решать, какими эти цели будут.

Техники для постановки жизненных целей

Существуют различные техники, с помощью которых можно развивать навыки постановки жизненных целей. Наиболее действенный способ – посещение групповых тренингов для подростков, но некоторые упражнения можно самостоятельно делать дома.

1. Линия жизни.

Возьмите лист бумаги и ручку, начертите горизонтальную линию – это линия жизни подростка. Отметьте на ней сегодняшний день, затем

пусть подросток (или вы с его помощью) заполнит важные моменты из прошлого. Далее предложите ему заполнить важные моменты из предполагаемого будущего, каким он его видит? Кто-то отметит поступление в вуз, кто-то – появление домашнего питомца, кто-то – собственную свадьбу.

2. Ресурсы.

Предложите подростку составить коллаж ресурсов – факторов, помогающих достижению жизненных целей. Обычно выделяется 3 группы ресурсов: внешние (место учебы/работы, место жительства, материальные возможности), внутренние (личностные качества, опыт, черты характера) и социальные (люди – преподаватели, родители, друзья, супруги). Если какая-то группа ресурсов у ребенка отсутствует, стоит обратить на это внимание: возможно, что над этой проблемой стоит поработать вместе с психологом.

3. Лестница достижений.

Предложите подростку подумать, а затем записать цель, которую он хотел бы достичь в ближайший год. После этого нужно нарисовать на листе бумаги лесенку, состоящую из 6 ступенек. Нижняя ступенька – цель только сформировалась, верхняя – цель полностью осуществлена. Предложите ребенку возле первой и последней ступеньки написать 2-3 признака, характеризующих эти положения, и подумать, на какой ступеньке достижения цели он находится в настоящий момент. Отметив свое положение на лестнице, надо написать его главные характеристики. А дальше предложите подростку порассуждать: что нужно сделать, чтобы подняться на следующую ступеньку? Какие действия уже предприняты, какие – в перспективе?

Смысл этого упражнения — придание наглядности своим целям и желаниям, деление цели на несколько этапов, упрощение своих действий.

4. Визуализация желаний

Возьмите ватман, много-много разных ненужных журналов-газет и клей. Предложите подростку вырезать из журналов и газет то, что ему хотелось бы иметь в будущем – это могут быть дети, яхты, животные, фразы — всё что угодно. Эти вырезки нужно наклеить на ватман. Обсудите с подростком то, что получилось, расспросите, какие действия

нужно предпринять, чтобы все эти желания осуществились. Карту желаний можно повесить в комнате у ребенка, чтобы она была мотиватором.

Продумывание и обсуждение жизненных целей с родителями, которым подросток доверяет, помогает запустить процесс развития адекватных жизненных ориентиров, последующего профессионального и социального успеха, удовлетворенности своей жизнью.