

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА СТАВИТЬ ЦЕЛИ

(КАК РАЗВИТЬ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ)

«Он ничего не хочет» — часто жалуются родители на своего ребёнка. На самом деле ещё как хочет! Или мог бы очень сильно захотеть. Просто ему нужно немного помочь воспитать внутреннюю дисциплину и силу воли. Разбираемся, как помочь ребёнку стать целеустремлённым.

1. Избегайте пресыщенности

Не стоит дарить большие подарки на каждый праздник. Планшет, смартфон или ноутбук — на день рождения, а на Новый год — что-то попроще. Свёртков под ёлкой может быть несколько, но пусть они будут недорогими: билеты в кино, набор необычных фломастеров или карандашей, яркая книга-раскладушка с вкладышами.

Важно, чтобы у ребёнка была мечта, которая не исполнится сама собой. Только если он приложит определённые усилия, чтобы воплотить её в жизнь. К примеру, школьник грезит новым гаджетом, а дошкольник спит и видит гигантский набор лего. Попробуйте вместе с ними задуматься: что же можно и нужно сделать, чтобы мечта сбылась?



Так и появляются цели. Предложите ребёнку самому придумать план её достижения, в случае надобности помогите. Система простая: за важные дела, которые освободят время и сэкономят силы родителям, — награда в виде баллов. А покупка мечты стоит, к примеру, 500 баллов. Так ребёнок лучше поймёт цену подарков и своих усилий.

Осторожно! Перспектива назначить невысокую цену за важные повседневные дела выглядит соблазнительно, но до добра не доведёт. Учёба, регулярное посещение секций — это не то, за что ребёнок должен получать вознаграждение. А вот дополнительные, совсем не обязательные (на первый взгляд) задачи — другое дело.

2. Научите ребёнка грамотно формулировать цели

Профессор психологии МГУ Тамара Гордеева составила список из пяти простых правил, которых важно придерживаться при постановке целей, чтобы достичь их было проще и интереснее:

- Ставьте важные для себя цели. Если даже предвкушения достаточно для радости и восторга, вы на верном пути.
- Ставьте измеримые, конкретные цели. Стать хорошим человеком — похвальное стремление, но очень абстрактная цель. Перевести через дорогу сто бабушек и взять из приюта пять собак — другое дело. Если цель большая, делите на промежуточные этапы и выполняйте их постепенно.
- Ставьте достижимые цели. Даже если цель важная и сложная, вы должны ясно понимать, что выполнить её реально.
- Ставьте цели на короткие промежутки времени (например, 2–3 месяца). Приоритеты не успеют поменяться, цель останется актуальной.
- Контролируйте и корректируйте долгосрочные цели. Проще всего завести специальный блокнот и отслеживать выполнение промежуточных шагов.

3. Избавьте ребёнка от ощущения беспомощности.

Многим детям кажется (часто небезосновательно), что родители решают за них все. Какую книжку читать, где проводить отпуск, что купить на карманные деньги. Решают или весьма недвусмысленно намекают.

Как это исправить? Прежде всего, ослабить контроль, а затем показать ребёнку, что многие цели он ставит себе сам и сам же их добивается. Для этого предложите составить список его достижений за прошедший год. Он научился плавать? Победил в конкурсе рисунков? Накопил на новую игрушку?



Попросите его оценить каждое достижение по четырем критериям:

1. Как много усилий он приложил, чтобы добиться цели?
2. Как сильно хотел достичь цели?
3. Вспоминал ли он о цели каждый день?
4. Насколько был уверен, что добьется цели?

Так он увидит, что к цели можно прийти своими силами, — просто не обязательно всегда пытаться достичь её напрямую, в лоб.

4. Визуализируйте.

Устройте дома вечер загадывания желаний: возьмите по ватману на каждого члена семьи, фломастеры и яркие наклейки. Скажите ребенку, что сегодня вся семья будет рисовать для себя карту мечты. Покажите пример, нарисуйте свои желания и пути их достижения в виде этапов.

Пусть ребенок тоже нарисует свои мечты и пути к их реализации. Наглядное представление желаний помогает упорядочить большие объемы информации и яснее увидеть цели.

5. Относитесь к неудачам спокойно.



Как сказал изобретатель электрической лампочки Томас Эдисон: «Я не терпел поражений. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают». Повторяйте эту фразу ребенку как мантру каждый раз, когда у него что-то не получается. Важно, чтобы он понял: неудача —

повод подумать и двигаться дальше, а не впадать в уныние. Умение сделать вдох, выдох, совладать с непростыми эмоциями и не опустить руки в такой ситуации обязательно пригодится и во взрослой жизни.

Помните, что в младшем возрасте для детей характерны бурные реакции на проигрыши и поражения. Для дошкольника совершенно нормально остро реагировать на неудачу. И натренировать его на «принятие любого результата» и «главное — не победа, а участие» просто невозможно.

6. Поддерживайте ребёнка на пути к цели

«Будешь хорошо учиться сейчас, это пригодится тебе в будущем» — такой подход уже давно не работает. По статистике, лучшие результаты в учебе показывают те, кого поощряли за процесс — прочтение книги, а не результат — хорошую оценку в четверти. Самое главное здесь — это усилия.

Такой подход научит ребенка в будущем награждать себя за достижение промежуточных целей (взрослые ведь часто дарят сами себе подарки в честь того, что чего-то добились) и получать удовольствие от процесса.



7. Определите «цену» цели — мечты.

Научите ребёнка принимать осознанные решения. Как? Взвешивая все «за» и «против». Например, ребёнок очень хочет новый набор «Лего» из 1000 мелких деталей. Обсудите с ним, что он будет из него строить, как он будет играть, чему он научится. Важно заострить внимание на том, где будет храниться конструктор, где он будет строить или собирать фигуры, как он будет его собирать (подчеркните, что делать это будет он сам)