

# ШПАРГАЛКА

## ПО ЦЕЛЯМ

Как научить ребёнка-школьника



СТАВИТЬ ЦЕЛИ



МНЕМОНИКА

# ДАЖЕ ЕСЛИ СЕЙЧАС РЕБЁНОК ГОВОРIT, ЧТО НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ.

В детстве, утопая в фантазиях, **мы видели себя в ролях великих исследователей, известных учёных, знаменитых музыкантов или изобретателей мира будущего. Однако для многих из нас эти мечты так и не стали реальностью.**

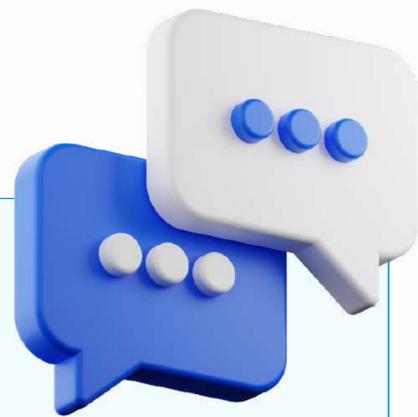
Проблема в том, что нам **не дали ключ к искусству постановки целей, и поэтому наши детские мечты остались лишь мечтами.**



**Научиться ставить цели и достигать их — это такой же важный навык, как умение ездить на велосипеде, решать сложные математические задачи или осваивать игру на музыкальном инструменте. Этот навык можно натренировать.**



## Шаг 1.



### ОБЪЯСНИТЕ РЕБЁНКУ,

зачем вообще ставить цель. Например, так:

1

**Цели определяют успех.** Достичь успеха по случайности — большая редкость. Часто это результат чёткого планирования, осознания желаний и усердная работа по их достижению. Не веришь? Спроси у сверстника или взрослого, который вызывает твоё восхищение. Наверняка он поведаст историю о том, как сначала поставил цель, а затем — шёл по направлению к ней.

2

**Ты становишься уверенней в себе.** Достигая цели, ты показываешь всем, что можешь достичь большего. Ты готов свернуть горы. Присмотрись к успешным людям — друзьям, членами семьи, бизнесменам, учителям, спортсменам — и ты увидишь, что они довольны собой и всегда стремятся к большему.

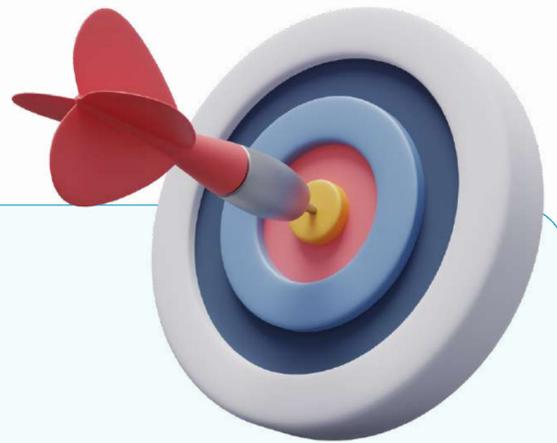
3

**Ты легко принимаешь верные решения.** Идти в толпе, делать то, что хотят другие, постоянно слушать мнения других — это легко. Когда же у тебя в голове чёткая цель, ты сам знаешь, что нужно делать.

4

**Достигая целей, ты незаметно меняешь мир.** Результаты твоего труда делают лучше мир, твою жизнь и жизни окружающих людей.

Шаг 2



## НАЙДИТЕ ЦЕЛЬ

**Не исключено, что ребёнка осенит сразу и он скажет:** «Я мечтаю стать писателем, побывать в других странах, заняться скалолазанием, хорошо учиться в школе». **Но не всегда ответ приходит сразу. И это повод** углубиться в вопрос. **Разобраться, чего ребёнок хочет и почему,** помогут следующие упражнения.

1

### **ЧТО вдохновляет**

**Предложите ребёнку ответить на эти вопросы:**

- Чем мне нравится заниматься? Почему?
- Что мне не нравится делать? Почему?
- Что даёт мне ощущение цели в жизни?
- Что придаёт моей жизни смысл?
- К чему у меня талант?
- Что у меня хорошо получается?
- Как можно поработать над этим, чтобы у меня получалось ещё лучше?

- О чём мне нравится читать или смотреть фильмы?
- О чём я думаю, витая в облаках?

2

### **КТО МЕНЯ вдохновляет**

Узнайте у ребёнка, кто из знакомых или известных личностей его вдохновляет.

**Например, можете сказать:**

- Напиши в личном дневнике про трёх своих знакомых, которыми ты восхищаешься. Это может быть человек из числа твоих друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то ещё. Чем они занимаются? Почему ты считаешь их особенными?
- Напиши о трёх людях, которыми ты восхищаешься, но лично вы не встречались. Например, о политических лидерах, спортсменах, художниках или исторических личностях. За какие заслуги ты считаешь их великими?

3

### **КЕМ Я ВИЖУ СЕБЯ в будущем**

Попросите ребёнка представить себя в будущем в разных ситуациях и ответить на несколько вопросов. **Вот несколько примеров:**

- Через пять лет после окончания школы ты собираешься на вечер встречи выпускников, и тебя попросили сделать ролик о своей жизни.

- Представь, что тебе исполняется семьдесят лет и твои друзья собираются наградить тебя премией «За достижения в жизни». Что они скажут о тебе? Какие твои достижения покажутся им особенными? Ты создавал произведения искусства? У тебя было своё дело? Ты был щедрым с друзьями? Хорошим родителем?

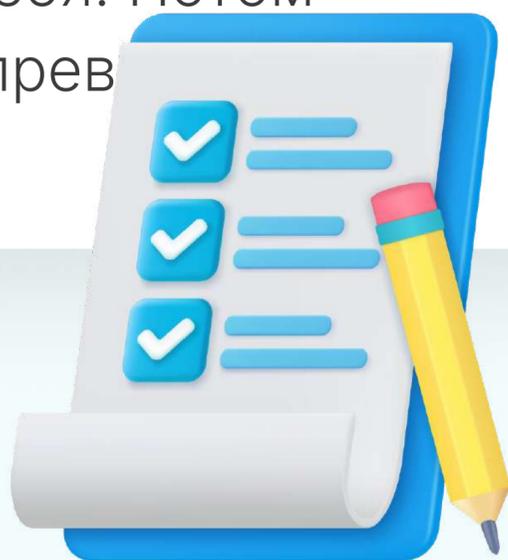
4

## СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

Теперь, **когда ребёнок задумался о своих мечтах и ценностях, самое время составить список желаний.**

Подскажите ему, как это сделать более продуктивно. **Например, так:**

- **Перечисли, кем бы ты хотел стать в один прекрасный день, чем заниматься, что иметь.** Пиши как можно быстрее, у тебя есть на это около пяти минут.
- **Записывай всё, что приходит в голову.** Не беспокойся, если твои идеи выглядят глупыми, недостижимыми или даже дикими и нелепыми. Не ограничивай и не останавливай себя! Потом мы придумаем, как превратить эти желания в цели.



## ДОСКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ



**Доска визуализации** — это коллекция картинок, цитат, фотографий и предметов, связанных с надеждами, желаниями и жизненными ценностями ребёнка.

**Она поможет чётче представить мечты.**

Так они станут немного реальнее, а значит, достичь их будет легче.

**Ребёнку понадобятся:**



**журналы, каталоги магазинов, рекламные брошюры** и прочие печатные материалы, из которых можно вырезать картинки;



**мелкие вещи, как-то связанные с его мечтами:** схемы или карты, билеты в театр, медиатор для игры на гитаре, горнолыжный абонемент;



одна или несколько его фотографий;



ножницы;



клей или скотч;



**лист ватмана** или плотной бумаги.

**Предложите ему вырезать из журналов изображения предметов, связанных с тем, что он хочет делать, что хочет получить и кем хочет стать.**



**Пусть найдёт картинки, иллюстрирующие его ориентиры.** Например, если он мечтает стать писателем, может вырезать фотографию любимого литератора. Если ценит в людях упорство, может найти фото того, кто преодолел в жизни немало трудностей.

**Также можно поискать слова, подписи, цитаты из книг и высказывания людей, отражающих либо те черты, которые ребёнок хотел бы видеть в себе**

**храбрость**

**ум**

**любезность**

**либо его жизненные ориентиры:**

сделать мир лучше

продолжить обучение

проявлять доброту к животным

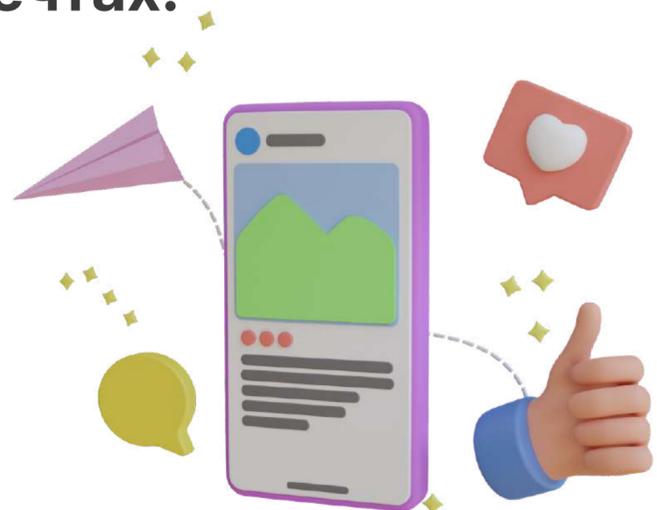
**После этого пусть разберёт все найденные картинки, слова и предметы и выберет то, что больше всего нравится и олицетворяет его мечты.**

Теперь пора приниматься за **«Доску желаний»**. Для этого ему в середину листа нужно прикрепить свою фотографию, а вокруг неё **разместить и приклеить картинки, записки со словами и всё остальное** — в любом порядке, так, как ему нравится.



**Доска готова! Пусть повесит её на видном месте в своей комнате.**

Также ребёнок может сделать **фотографию коллажа** и прикрепить к зеркалу или **сделать его заставкой** на экране смартфона, **чтобы всегда помнить о своих мечтах.**



## Шаг 3.



# СДЕЛАЙТЕ ЦЕЛЬ «ОБЪЁМНОЙ»

и понятной для мозга

Каждая цель должна соответствовать **SMART-критериям**, то есть быть:

**Specific** —  
конкретной

**Achievable** —  
достижимой

**Time-bound** —  
со сроком  
выполнения

S

M

A

R

T

**Measurable** —  
измеримой

**Relevant** —  
актуальной



**Конкретная цель определена**, не сбивает с толку, путь к ней ясен. **В формулировке всегда присутствует глагол действия** (например, «плавать», «петь» или «играть»).

Измеримость цели определяется тем, чего именно хочет достичь сам человек. **Конечный результат должен измеряться в цифрах, сроках, навыках или других показателях.** К примеру, «прочитать 20 книг к концу учебного года» или «пробежать 40 километров за месяц».

**Если цель достижима, значит, она по силам.**



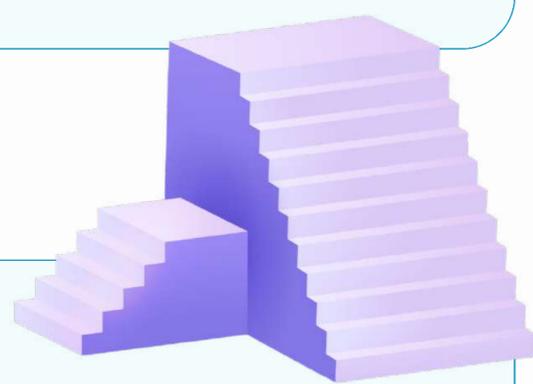
**Объясните ребёнку, что актуальные цели важны именно для него** (соотносятся с его жизненными ценностями) **и не вызывают**

**негативных эмоций** (стараясь их достичь, он будет испытывать положительные ощущения).



**Также важно, чтобы цель имела конкретные сроки** (к семи вечера, к среде, до начала учёбы, до дня рождения). Ограничение по времени помогает не расслабляться.

## Шаг 4



## РАЗБЕЙТЕ ЦЕЛЬ НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

**Помогите** ребёнку **разработать план по достижению выбранной цели**, разбив его на маленькие шаги и задачи.

**Вот что вы можете ему сказать:**



**Каждый день состоит из 1440 минут. На что ты их тратишь?** Скорее всего, не на то, чтобы достичь своих целей. **Вот несколько советов и инструментов, которые помогут тебе лучше управлять временем.**

1

**Не жди, пока у тебя появится свободный день или вечер**, чтобы начать работать над достижением цели. Улучи время, даже если у тебя есть всего лишь школьная перемена или пять минут,

пока ждёшь транспорт на остановке.

2

**Пересмотри свой досуг.** Посчитай, сколько времени ты тратишь на телевизор, видеоигры, соцсети. Пару часов в неделю? Или несколько часов в день? Попробуй отдать хотя бы половину этого времени новым целям и ты увидишь, как растёт твоя продуктивность.

3

**Помни: самое сложное — начать.** Если тебе очень не хочется приступить к какой-то задаче, **заставь себя сделать первый крошечный шаг** (например, достать учебник и решить один пример по математике). Дальше работа пойдёт легче.

4

**Пользуйся таймером. Установи его на 20–30 минут и полностью сконцентрируйся на задании, которое нужно сделать.** Ни на что не отвлекайся: не отвечай на телефонные звонки, не проверяй соцсети. Затем, когда таймер сработает, установи его на пять минут — это время отдыха. Послушай любимую песню, попереписывайся с друзьями. И снова к работе!

5

**Делай пометки в календаре, чтобы помнить о любых событиях,** привязанных к датам (например, контрольных и днях

рождения), и не забывать про сроки с «лестницы к цели».

6

**Составляй списки дел на каждый день** (или на неделю) и вычёркивай пункты один за другим.

7

**Говори «нет».** Если ты всё равно ничего не успеваешь, может быть, пора отказаться от дел, которые съедают твоё время? Оцени, все ли занятия в твоём плотном расписании приближают тебя к цели и приносят удовольствие.

Шаг 5.



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ БЕЗ ДАВЛЕНИЯ

Обращайте внимание на то, чего ребёнок добился, а не на то, сколько ещё осталось до исполнения желания. **Отмечать успехи полезно для мотивации:** когда мы видим, чего уже достигли, то хочется и дальше двигаться вперёд.



**Если ребёнок мечтает научиться играть на гитаре, фиксируйте, сколько часов в неделю он уделяет занятиям.** Если цель — улучшить результаты в спорте, то поможет дневник тренировок.

**А если ребёнок столкнулся с «застоем интересов»,** поощряйте его исследовать новые области и пробовать разные виды деятельности, чтобы найти то, что ему действительно нравится.



**Важно поддерживать ребёнка, не оказывая давления на него.**

Подчеркните, что любой опыт полезен, даже если он приводит к изменению целей или интересов.

Шаг 6



## НОВЫЙ ЦИКЛ

**Ребёнок достиг своей цели?** Молодец! **Обязательно отпразднуйте** достижение. Сделать это можно по-разному:

поужинать в ресторане

подарить букет цветов

устроить шумную вечеринку

или просто нарядиться



**Дайте ребёнку погреться один-два дня в лучах славы, насладитесь победой, а потом помогите определиться, что он будет делать дальше.** Ещё раз загляните в список целей. Возможно, некоторые из них больше не привлекают. Тогда лучше с ними

распрощаться. **Если появились новые мечты и желания, запишите их и возвращайтесь к шагу 3.**

## **А ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ НА ПУТИ К ЦЕЛИ**

и упростить учёбу в школе, есть комплексная программа

**ШКОЛА ПРОСТО**



**[подробности здесь](#)**

