Как научить подростка добиваться желаемого: мифы и правда, о постановке целей

О том, как родители могут помочь подростку понять свои истинные желания, научить его достигать целей и доводить начатое до конца.

Мифы

*Н*е всему, что говорят о целях, можно верить. Разберёмся, что вымысел, а что, правда.

Миф № 1. «Всего можно добиться и без целей»

Цель — это как фонарь в ночи. Петляя и спотыкаясь, вполне можно дойти до нужного места. Но это не точно. А с фонарём этот путь преодолевается быстрее и гораздо легче. Цели не только дают нужное направление, но и вдохновляют на движение вперёд.

Миф № 2. «Чтобы поставить цель, нужен повод»

Так уж устроен человек, что начало новой жизни он планирует на 1 января, 1 сентября или, на худой конец, ближайший понедельник. Всё это стереотипы. В эти периоды жизни и так достаточно хлопот, поэтому «красивые» даты не лучшее время для важных перемен. Не стоит ждать особого случая, сегодня — идеальный день для этого.

Миф № 3. «Всё придётся делать самому»

Цели — индивидуальное дело, но из этого не следует, что нельзя рассчитывать на помощь. Помогать тому, кто точно знает, куда идёт, гораздо приятнее, чем тому, кто живёт в сомнениях или без желания чего-то добиться. Учителя, друзья, родственники — все, кто есть в жизни подростка, — наверняка готовы помогать и поддерживать.

Правда

Правда № 1. «Цели важны»

Цели — это возможность для подростка представить себя в будущем, понять, о какой жизни он мечтает. Такое понимание помогает сохранять душевное равновесие, улучшает физическое и эмоциональное состояние и ведёт к успеху. Наверняка в вашем окружении есть человек, который добился чего-то значимого. Посоветуйте подростку поговорить с ним. Успешный человек может рассказать, как он впервые поставил цель, как шёл к своей мечте, а заодно поделится советами и поддержит.

Правда № 2. «Не все ставят цели»

По данным исследований, цели есть лишь у трёх человек из 100. И даже у этих трёх цели чаще всего абстрактны и не имеют срока исполнения. Возможно, именно поэтому немногие добиваются успеха. Не стоит ориентироваться на большинство.

Правда № 3. «Стать целеустремлённым может каждый»

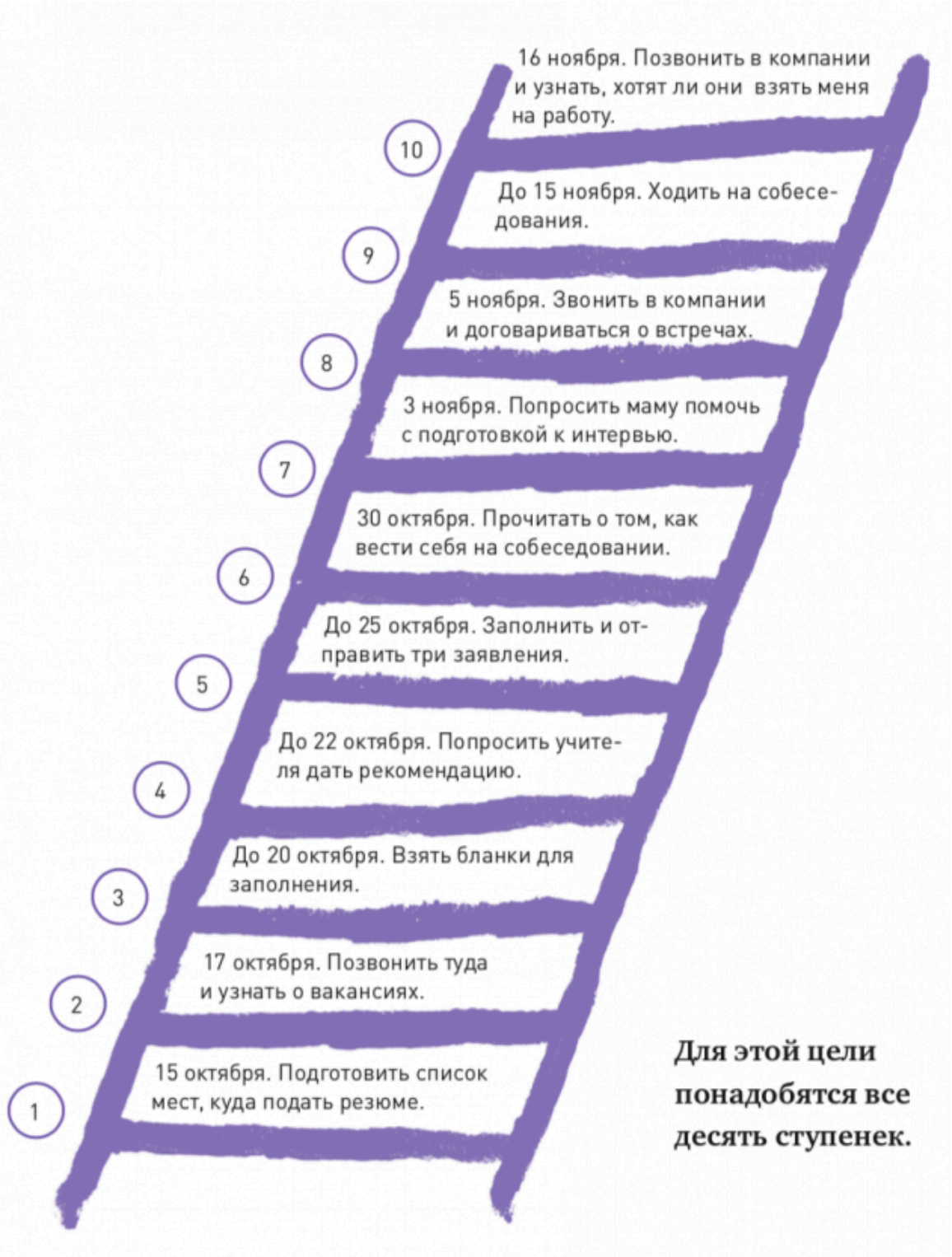
Целеустремлённость — это такой же навык, как умение читать, писать или считать. От подростка требуется только желание им овладеть, а также действия. Он может начать прямо в эту минуту, вот первое задание:

- Пусть подросток поразмышляет, чем он хочет заниматься, чего желает добиться.
- Затем пусть запишет мысли в блокноте или на листке бумаги.
- Нужно заглядывать в блокнот каждый день или повесить листок на видное место.

Вот и сделаны три первых шага на пути к целеустремлённости. Осталось составить план действий и придерживаться его, пока желаемое не будет достигнуто.

Что такое «лестница цели» и как на неё взобраться

Попросите подростка представить себе лестницу. Наверху его ждёт мечта. Чтобы до неё добраться, нужно подняться по ступенькам, и каждая ступенька — это маленькая цель на пути к большой мечте. В этом состоит суть «лестницы цели».



Это «лестница целей». Объясните подростку, как взобраться на самый верх.

Чтобы сконструировать такую «лестницу», нужно выполнить следующие шаги.

Шаг первый. Выбрать

В начале необходимо определиться, чего хочется достичь в первую очередь. Пусть это будет не слишком долгосрочная цель, чтобы потренироваться, почувствовать уверенность и вдохновиться первыми результатами. В нашем примере эта цель звучит как «найти место для стажировки».

Шаг второй. Правильно сформулировать

Цель должна быть:

- конкретна («получить пять на экзамене по алгебре», а не «выучить алгебру»);
- измерима (должно быть предельно ясно, что и сколько нужно сделать: например, получить десятку, прочитать пять книг, пробежать десять километров);
- достижима (нужно реально оценивать свои силы: стать голливудским актёром за год вряд ли получится);
- важна (подростку стоит прислушаться к себе: действительно ли он хочет этого добиться или же он попал под влияние друзей, любимой передачи или фильма);
- иметь срок выполнения (то есть нужно всегда назначать дату, к которой нужно достигнуть желаемого).

Если желание соответствует этим критериям, можно переходить к третьему шагу. В ином случае придётся переформулировать цель. Вот пример.

Цель: стать хорошим человеком.
Почему такая цель не подходит: стать хорошим человеком — стоящая цель, но непонятно, что для этого нужно делать. Какие действия сделают лучше? Уборка на столе? Большая активность на уроках? Помощь приюту для бездомных? Чтобы сделать свои цели достижимыми, нужно добавить в формулировки глаголы, которые означают конкретные действия, ведущие к цели.

***Правильная цель**: хотя бы два часа в неделю проводить занятия для маленьких детей в библиотеке.*

Шаг третий. Определиться с действиями

Попросите подростка ответить на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы добиться желаемого?» Речь идёт именно о маленьких шагах, которые помогут дойти до самого верха лестницы. Лучше придумать как можно больше шагов и записать эти действия в столбик на листке бумаги. Это может быть звонок кому-то, просьба о помощи, изучение материала, дополнительные занятия, овладение каким-то навыком.

Шаг четвёртый. Заполнить все «ступеньки»

В получившемся плане действий нужно вычеркнуть повторы и пункты, которые кажутся бесполезными. Затем переписать оставшиеся пункты плана в логическом порядке. Например, чтобы получить десятку на контрольной, нужно:

- спросить учителя, что будет на контрольной;
- прочитать главы из учебника на соответствующие темы;
- просмотреть материал с урока;
- решить задачки;
- пройти тренировочный тест;
- попросить кого-то проверить знания.

Длина «лестницы цели» зависит от сложности цели. Чем она сложнее, тем больше пунктов.

Шаг пятый. Определить сроки

Цель так и останется мечтой, если не обозначить конкретные сроки. Всё, что нужно, — это добавить к каждой «ступеньке» дату, к которой планируется выполнить ту или иную задачу.

Шаг шестой. Начать подниматься

На самую первую «ступеньку» можно подняться уже сегодня. Выполнив самое простое действие, подросток закрепит в голове ощущение «Я могу!». Не стоит откладывать на завтра или на понедельник то, что можно сделать сейчас.

Желательно эту «лестницу» держать всегда перед глазами. Так подросток будет помнить, куда он идёт, и замечать, если отклонится от плана.

По материалам книги издательства МИФ «Чего ты по-настоящему хочешь?».