

Как правильно поставить цель и научить этому ребенка.

Ни для кого не секрет, что чем более гармоничен и грамотен родитель, тем более счастливым, психологически здоровым и уверенным растет ребенок. Можно много твердить своему подопечному об уверенном поведении, о стрессоустойчивости, об уменьшении чувства тревоги, но не достичь никаких результатов. А можно самому быть примером стабильности, надежности и успешности, одной из составляющих которой является очень полезное умение правильно ставить и добиваться собственных целей.

Необходимость и полезность этого навыка у детей обусловлена тем, что отношение к настоящему у нормального подростка всегда соединено с мыслями о будущем, тогда как у девиантных (склонных к совершению правонарушений) подростков часто наблюдается «ретроспективная временная ориентация».

Итак, как же нам овладеть этим полезным навыком – целеполаганием? Для начала попробуем сформулировать свою цель и записать ее на бумаге. Скорее всего Ваша цель попадет в один из трех типов: 1. «хочу, чтобы мой ребенок в будущем...»; 2. «хочу всеобщего счастья/ мира во всем мире/ чтобы все были здоровы... и т.д.»; 3. «хочу что-то конкретное (машину, сделать ремонт, поехать в путешествие) для себя».

А теперь познакомимся с ТРЕБОВАНИЯ к постановке цели. А также, разберем на примерах, какие изменения нужно внести в нашу написанную на бумаге цель, чтобы достигнуть ее с большей вероятностью:

1. Цель формулируется от имени человека. Т.е. в написании цели должно быть обязательно местоимение «Я»

«Должна купить машину» меняем на «Я хочу купить машину»

Заметим, что в Вашей цели не должны фигурировать другие люди. Цель: «Я хочу, чтобы мой ребенок учился хорошо» обречена на провал, т.к. она зависит не от Вас, а в большей степени от Вашего ребенка.

2. Цель должна быть **конкретной**. Чем больше визуализации, тем лучше! Представляйте себе конкретную машину (марку, цвет и т.д.), дом (где находится, сколько этажей, какого цвета, из какого материала), путешествие (куда, насколько, каким транспортом) и т.д.

«Я хочу купить машину» меняем на «Я хочу купить BMW 525, черного цвета, 5 дверную»

3. Цель должна содержать **срок** (когда? к какому месяцу? Через сколько лет?)

«Я хочу купить BMW 525, черного цвета, 5 дверную» меняем на «Я хочу купить BMW 525, черного цвета, 5 дверную к концу 2020 года»

4. Должен быть сформулирован **критерий** достижения цели. По каким признакам Вы поймете, что цель достигнута. Этот пункт не меняет формулировку цели, но Вы должны четко представлять, что это за признаки, которые точно убедят Вас, в том, что цель достигнута. Например: Я пойму, что машина моя, когда сфотографирую ее и себя рядом и выложу это фото в Instagram.

5. Цель должна быть сформулирована позитивно!

«Я не хочу опаздывать на работу» меняем на «Я хочу научиться приходить вовремя»

Цель должна быть позитивной

6. Цель должна быть **«экологичной»**, т.е. ее достижение должно приносить всем только благо, а не вред.

Например цель: *«Я хочу любой ценой жениться на конкретной замужней женщине с ребенком, при этом она бросит мужа и уйдет ко мне»* является «не экологичной» и сразу вызывает массу вопросов: Какое будет эмоциональное состояние мужа и ребенка после развода? Как будут смотреть на это родственники любимой женщины? Как к этому отнесутся мои родственники? Можно ли построить счастье на чужом горе? и т.д.

Ну вот, теперь и Вы можете применять в своей жизни этот необходимый полезный инструмент – целеполагание.