

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ – это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Постановка цели – **необходимое** условие осуществления деятельности человека! Поэтому так важно научить ребенка постановке и достижению целей.

Рекомендации по формированию навыков целеполагания...

... У ДОШКОЛЬНИКА

Целеполагание у дошкольников пока не сформировано, но у них есть желания, которые



малыши определяют словом «хочу».

Значит, у детей

дошкольного возраста

существует свои маленькие цели-желания, а следовательно, нужно учить определять их, выбирать, оценивать их качество, уметь правильно и самостоятельно их добиваться.

Ведущей деятельностью этого возраста является игра. Поэтому любые навыки должны формироваться в игре. Попробуйте в каждой игре вместе с ребенком формулировать и объявлять цель. Например: «Сегодня наша цель – собрать этот пазл!» или «Цель этой настольной игры – как можно быстрее дойти до финиша». Научите детей чётко соблюдать правила, что является заданным условием для достижения цели.

Также посмотрите и обсудите вместе с дошкольником мультфильмы о достижении цели «Чемпион» (1948 г.), «Топ-чумба» (1980 г.), «Как утёнок-музыкант стал футболистом» (1978 г.) Чтобы показать ребёнку непростой путь к достижению цели и воодушевить его, можно использовать мультипликационные фильмы «Цветик-семицветик» (1948 г.), «Вершки и корешки» (1974 г.), «Дядя Миша» (1970 г.), «Зимняя сказка» (1981 г.) и др. Для формирования представления о труде как самом надёжном способе достижения цели можно использовать мультфильмы «Стрекоза и муравей» (1961 г.), «Баранкин, будь человеком!» (1963 г.), «Вовка в Тридевятом царстве» (1965 г.).

... У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Ведущей деятельностью этого возраста является учебная деятельность. Младший школьник постигает основы наук, учится выстраивать иерархию желаний и мотивов. Составьте вместе



распорядок на будни и выходные – это поможет ребенку четко

видеть, что за чем следует и как лучше организовать свой день, чтобы хватило времени на учебу и отдых.

Помогите ребенку поставить небольшую цель, которую он сможет достичь за короткий период (например, дочитать книгу или закончить

поделку). От достижения маленьких целей ребенок чувствует прилив энергии.

Лучше всего дать ребенку возможность самостоятельно решить, какие цели он хочет достичь. Затем помогите ему составить план. Если вы чувствуете, что злитесь на ребенка за то, что он медленно идет к цели, или подгоняете его, это должно стать для вас сигналом не вмешиваться.

... У ПОДРОСТКА

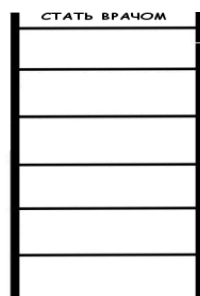
Практика показывает, что навыки постановки целей

у подростков развиты недостаточно. К формулированию цели они относятся скорее формально, как к некоей необходимости, но вовсе не как к существенному элементу планирования. Но в наших силах это изменить!



Техника «Лестница успеха»

1. Подросток рисует лестницу с долгосрочной целью на вершине (топ-цель).



2. Ступенью ниже указывается «подцель».



3. Двигаясь вниз по лестнице, подросток создает план достижения топ-цели.



Помните – наши дети всегда будут похожи на нас! А потому – не забывайте регулярно тренировать и демонстрировать свои навыки целеполагания своему ребенку! А помогут Вам в этом этапы целеполагания.



Этапы целеполагания:

- **Формулировка цели.** «Я хочу...», «Мне необходимо...». Один из самых важных этапов – здесь важно сформулировать цель правильно. Важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только проговорена, но и записана.
- **Определение задач.** Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами. Задачи должны быть меньше и уже самой цели. Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели.
- **Анализ ресурсов.** Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических).
- **Реализация действий для достижения цели.** Этот этап можно считать заключительным, здесь человек приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели.



**Навыки целеполагания и достижения цели:
зачем они нужны и как их воспитать?**