**Развитие навыков постановки жизненных целей у подростков**

Целеустремленность – личностное качество, которое в 21 веке считается мерилом успешности. Понятно, что целеустремленными не рождаются, а становятся. Попробуем разобраться, как. За целеустремленность отвечает волевая сфера человека. Стоит отметить, что даже к подростковому возрасту она развита не полностью: подростки склонны к импульсивным поступкам, которые мешают им в полной мере контролировать собственное поведение.

 Чтобы подросток мог ставить себе жизненные цели и достигать их, родители должны уметь разделять свои стремления и желания ребенка. Если вы мечтаете, чтобы ваш сын стал футболистом, то это ваше желание, а не сына. Сын может хотеть стать художником, юристом или ветеринаром, и достигать успеха ему будет проще именно в той сфере, которую он выберет сам.

Умение достигать поставленных целей – это и умение грамотно распределить свое время, и продуктивная работа, и навыки самоконтроля, но в первую очередь, это — умение эти цели ставить. Если цель не поставлена, то и достигать нечего.

Желания

Что порождает цель? Желание. Значит, ребенка нужно учить хотеть. Возможно, это покажется странным, но если вы попросите нескольких взрослых составить список желаний, то будете удивлены: большинство из них не способны сформулировать их. О какой целеустремленности тогда можно говорить? Понимать, что тебе хочется, непросто, поэтому многие ставят перед собой цель, которая принята в обществе.

Не губите в детях желания, повторяя фразу: «Мало ли что ты хочешь! Перехочешь!», потому что ребенок, действительно, в какой-то момент перехочет. А потом родители будут ужасаться тому, что современная молодежь ничего не хочет и не добивается.

Итак, у подростка есть желание, например, много общаться с людьми. Обычное желание, но ведь его можно трансформировать в профессию – журналист или преподаватель. Если подросток рад такой трансформации, то дальше нужно разделить глобальную цель на несколько маленьких, чтобы постепенно идти к мечте.

Как дробить глобальную цель?

Чтобы стать журналистом, нужно окончить вуз. Чтобы окончить вуз, нужно туда поступить. Чтобы туда поступить, нужно хорошо сдать ЕГЭ + иметь публикации. Чтобы хорошо сдать ЕГЭ, нужно готовиться. Ну и так далее. Есть Школы юного журналиста, есть школы блогинга. И так постепенно выстраиваются небольшие цели: получить 5 в четверти по литературе, написать статью в школьный журнал и так далее. Маленькие цели достигаются легче и быстрее, а удовольствие от достигнутого результата только добавляет мотивации двигаться дальше.

Профессиональные цели, естественно, занимают центральную позицию в последних классах школы. Но успешность – это не всегда профессиональная самореализация, и подросткам важно об этом говорить. Жизненные цели – это не всегда цель стать хирургом или бизнесменом, ведь помимо профессии, в жизни есть семья, хобби, путешествия. И когда мы говорим про жизненные цели, важно не забывать главное – только сам ребенок может решать, какими эти цели будут.

Педагог – психолог

отделения социальной диагностики и

социально – правовой помощи

Е.А. Антонова