РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

ПОНИМАНИЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИ И ПОЧЕМУ ОНИ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

ССЫЛКА НА НАШУ ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ

ССЫЛКА НА НАШУ ГРУППУ В TELEGRAM

ССЫЛКА НА НАШ САЙТ

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

В нашем быстро меняющемся мире, понятие целей стало как никогда актуальным. Давайте разберемся, что такое цели и почему их наличие так важно для молодых людей.

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИ?

Цели — это конкретные результаты или достижения, к которым стремится человек. Они могут быть краткосрочными (например, подготовка к контрольной работе) или долгосрочными (например, выбор профессии или достижение личных амбиций). Цели помогают структурировать время и ресурсы, обеспечивая ясность в действиях и мотивацию на пути к их достижению.

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

ПОЧЕМУ ЦЕЛИ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

1. Цели помогают определить подросткам направленность и смысл. Подростки часто сталкиваются с неопределенностью относительно своего будущего. Наличие четких целей помогает им сформировать направление и понять, что они хотят достичь. Это может уменьшить уровень стресса и беспокойства, связанного с взрослением.

2. Когда у молодых людей есть четкие цели, они более мотивированы к обучению и самосовершенствованию. Это способствует развитию навыков самоорганизации, управление своим временем и усилиями.

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

ПОЧЕМУ ЦЕЛИ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

3. Достижение поставленных целей, даже маленьких, укрепляет уверенность подростка в своих силах. Каждый шаг к цели — это повод гордиться собой и верить в свои способности.

4. Формирование цели — это процесс, который можно и нужно обсуждать с родителями и педагогами. Как правило, такая поддержка укрепляет связи и взаимопонимание, а также помогает подросткам видеть, что они не одни в своих стремлениях.

5. Работа над целями развивает у подростков способность к критическому мышлению. Они учатся анализировать свои желания, рассматривать альтернативные варианты и делать осознанный выбор.

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ?

1. Поговорите с вашим подростком о его мечтах и интересах. Примените подход, который вдохновит его на создание собственных целей.

2. Научите подростка формулировать цели по принципу SMART (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени). Это поможет сделать цели более понятными и достижимыми

НИЦМП

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ?

3. Поддерживайте вашего подростка в процессе достижения целей, но также помогайте корректировать их при необходимости и адаптировать к новым обстоятельствам.

4. Не забывайте отмечать достижения, маленькие и большие. Это будет мотивировать подростка продолжать двигаться вперед.