

Хочу и буду: как научить ребёнка достигать желаемого

Все родители хотят, чтобы их дети были успешными. Но для этого нужно научить ребенка правильно ставить цели, справляться с поражениями и не останавливаться на достигнутом. Как? Разбираемся..

Возможно, вы слышали про зефирный эксперимент – детям предлагали либо одно лакомство сейчас, либо два, но позже. Экспериментатор покидал комнату, оставляя детей один на один с решением. Считается, что дети, которые делают выбор в пользу отложенного удовольствия, чаще достигают целей, не теряют мотивации на пути и вообще – успешнее по жизни. Но как это объяснить ребёнку? Может, целеполагание – врожденный навык? Разберёмся вместе.

Так всё-таки, врожденный или нет?

Отчасти – да. После зефирного теста участники (уже взрослые) прошли томографию мозга. Различия между теми, кто выбрал сиюминутное удовольствие, и теми, кто решил отложить радость на потом, обнаружались в частях мозга, которые отвечают за контроль, поведение и выбор. Но развить необходимые качества всё же можно.

Так как научить ребёнка ставить цели?

Главный принцип, который ребёнок должен усвоить – приоритеты. Если цель – победа на спортивном соревновании, от прогулки с друзьями раз в неделю придётся отказаться в пользу тренировки. И наоборот. Ради крепкой дружбы можно пожертвовать некоторыми хобби и активностями.



Как справиться с поражением?

Поражение ошибочно
воспринимается
как трагедия
и конец всего.
Нужно объяснить
ребёнку, что это не так.
Поражение – это часть пути.
И лучшее, что мы можем
сделать – проанализировать
ситуацию и вынести из неё урок.



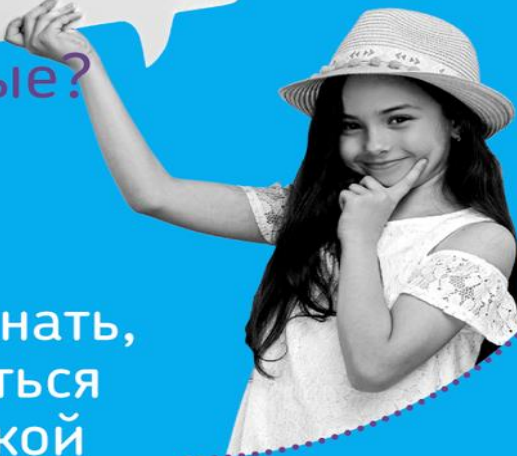
Как не останавливаться на достигнутом?

Но в жизни много долгосрочных проектов – например, работа. Совет, который поможет не терять мотивации, есть у психолога Михайя Чиксентмихайи: задачи должны быть сложными, но выполнимыми – так нам не будет скучно, и мы не сдадимся на полпути.

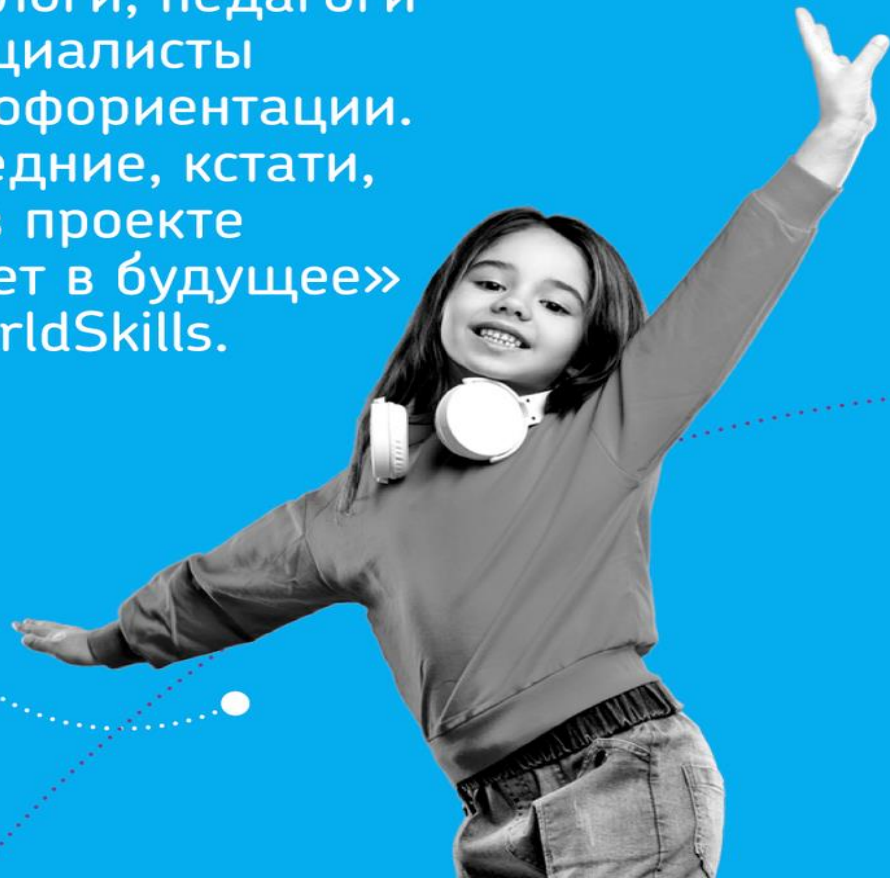


А если задачи
слишком сложные?
Можно просить
о помощи?

Ребёнок должен знать,
что может обратиться
к вам за поддержкой
в любое время (и не получить
критику или наказание в ответ).
Важен общий климат в семье:
если родители зациклены
на достижениях, если в доме
повышен градус тревожности,
ребёнок едва ли захочет вас
лишний раз беспокоить.



Лучше всего за помощью
обращаться к специалистам.
В вопросах мотивации
и целеполагания помогут
психологи, педагоги
и специалисты
по профориентации.
Последние, кстати,
есть в проекте
«Билет в будущее»
от WorldSkills.



БИЛЕТ • В
БУДУЩЕЕ

worldskills
Russia

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Чтобы оценить способности ребенка, предложите ему.

Вот тут всё

https://bilet.worldskills.ru/?utm_source=Referral&utm_medium=banner&utm_campaign=mel.fm ■