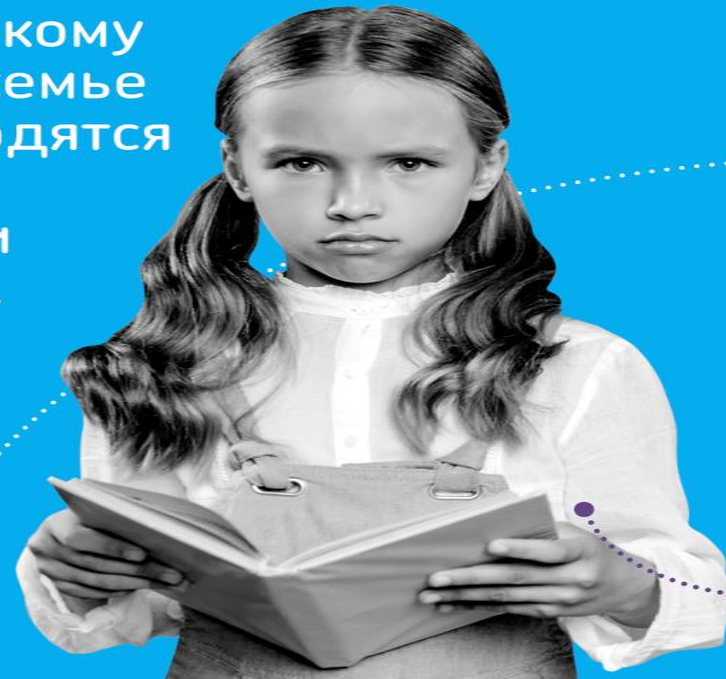


# Как научить ребёнка принимать решения: четыре простых упражнения

*Если решать всё за ребенка, то в какой-то момент можно обнаружить, что самому ему сложно сделать выбор. Как научить детей принимать решения?*

Навык принимать решения – одна из составляющих зрелой личности, но даже взрослые не всегда владеют им в совершенстве. Мы собрали упражнения, которые психологи советуют попробовать всем, кто испытывает трудности с выбором. А вы сами решайте, кому в вашей семье они пригодятся больше – детям или взрослым.



## Упражнение 1: «Плюсы, минусы и приоритеты»

Это упражнение всем знакомо: выписать плюсы и минусы решения. Учтите, что они не всегда равнозначны. Например, при выборе вуза удалённость от дома – это минус, но несущественный, а возможность найти работу сразу после выпуска – большой плюс.



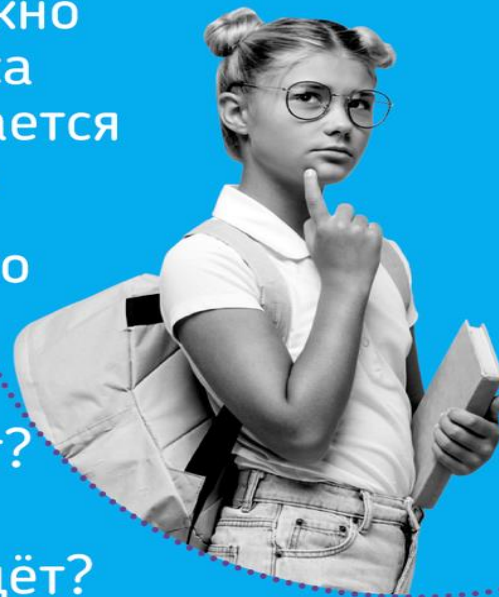
## Упражнение 2: «Чай или кофе? Кошки или собаки?»

Если ребёнок встал перед выбором (например, из двух специальностей в вузе) и никак не может сдвинуться с места, совет «слушать себя» ему вряд ли поможет. Предложите ему отвлечься и попробовать выбрать что-то в привычных бытовых ситуациях: например, за завтраком подумать – «а что я хочу съесть: кашу или бутерброд?». Простые решения помогут стать осознаннее и добавят уверенности.

## Упражнение 3: «Что будет, если это произойдёт?»

Если выбор сделан, но ребёнок всё ещё сомневается, можно задать четыре вопроса (такая техника называется «Квадрат Декарта»):

- Что будет, если это произойдёт?
- Что будет, если это не произойдёт?
- Чего не будет, если это произойдёт?
- Чего не будет, если это не произойдёт?

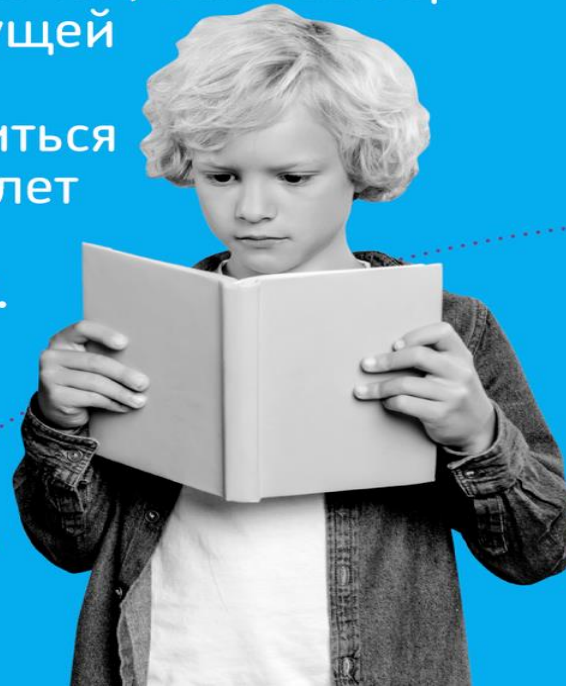


## Упражнение 4: «Что бы я сделал, если бы не...»

Наверняка вы слышали вопрос: «Чем бы вы занялись, если бы не нужно было зарабатывать деньги?». И хотя детей деньги не волнуют, у них могут быть другие ограничения: «если бы мама была не против», «если бы одноклассники не смеялись», «если бы я не боялся». Выписав их, можно принять честное решение.



Пытаясь принимать решения самостоятельно, мы часто оказываемся слишком близко к проблеме, не можем взглянуть на неё со стороны. Поэтому хорошо бы поговорить с близким другом, а лучше – специалистом. Так, если выбор касается будущей профессии, можно обратиться в проект «Билет в будущее» от WorldSkills.



**У всех бывают трудности с выбором,  
но в выборе профессии помогут  
тесты на профориентацию.**

[https://bilet.worldskills.ru/?utm\\_source=Referral&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=mel.fm](https://bilet.worldskills.ru/?utm_source=Referral&utm_medium=banner&utm_campaign=mel.fm) ■



У всех бывают трудности с выбором,  
но в выборе профессии помогут тесты  
на профориентацию. [Ищите их тут](#)