

## Дорогие ребята!

Очень важно в подростковом возрасте сформировать у себя такое качество, которое называется целеполаганием. Это умение ставить цели и достигать их. Надеюсь эти правила помогут Вам в этом.

### Правила достижения цели

**№ 1. Позитивная утвердительная формулировка.** Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

**№ 2. Цель должна быть конкретной, измеримой.** Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

**№ 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения.** Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2020 года».

**№ 4. Необходимо учесть экологичность (безопасность) и последствия.** Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сентябрю 2020 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям н-р, хорошо учиться или больше помогать родителям. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

**№ 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями.** Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

**№ 6. Цель должна быть достижимой.** Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

