

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕЙ ЖИЗНИ

И. К. Кравчук

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»

г. Киселёвск, Кемеровская область

В качестве основного критерия зрелой личности можно рассматривать способность руководствоваться собственными, сознательно поставленными целями, вести себя независимо от непосредственно воздействующих обстоятельств. В подростковом возрасте такие волевые качества, как настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, приобретают заметное влияние. Кроме того, именно в этот период, создаются наиболее благоприятные условия для формирования ответственного отношения к своей жизни.

Ответственность – это способность исполнять обязательства и следовать принятым в обществе правилам, а также осознавать последствия своего влияния на мир. Уход от ответственности – это передача личного контроля внешним обстоятельствам или другим людям. Избегая ответственности, человек автоматически попадает в позицию жертвы, объекта воздействия внешних сил. Картина мира подростка является неполной, опыт мал, он не может в полной мере осознать глубину слова «ответственность». Ему бывает сложно проследить причинно-следственную связь между поступком или событием и последствиями. Необходимо подчеркнуть, что ответственность – это ценностный ориентир, который подросток может приобрести с помощью взрослых.

Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, в первую очередь, необходимо знать, каковы его цели. Случается, что подростки активно берутся за реализацию каких-либо задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложная, и они хотят совершенно другое.

Психолог В. С. Юркевич, проанализировав цели подростков по преобразованию себя, описала следующие ошибки их постановки:

- абстрактность и схематичность цели, не позволяющая подростку перейти к конкретным действиям (ошибка возникает из-за общения со взрослым, требующим от подростка то, о чём у него нет представления);

- несоизмеримость цели и возможностей;

- нарушение правильного соотношения дальних и ближних целей;

- подмена целей.

В. С. Юркевич указывала также, что отсутствие критериев успешного выполнения деятельности, чёткой программы реализации цели и неадекватная реакция на неудачу останавливают действие подростка на этапе достижения цели [3].

Целеполагание относится к одному из жизненно важных навыков психосоциальной компетентности. Расстройство временной перспективы и неразвитость целеполагания могут способствовать формированию аддиктивного поведения.

Если в младшем школьном возрасте детям важно научиться принимать цели, которые ставят перед ними педагоги в учебной деятельности, то в подростковом возрасте учащиеся уже в большей степени становятся способны руководствоваться теми задачами и целями, которые самостоятельно ставят перед собой, начинают задумываться о ценностях своей жизни. Как утверждает психолог Л. И. Божович, в возрасте 12-14 лет возникает собственно способность к целеполаганию, а в 15-17 лет – «жизненная перспектива» [1]. Известный психолог и социолог И. С. Кон отмечает, что подросткам нелегко дается формирование новой временной перспективы, а также попытки совместить ближнюю и дальнюю перспективы. Метафорически подросток часто напоминает машину, находящуюся в пути, у которой включён ближний свет, и есть трудности с включением дальнего света, света ответственности [2].

«Я не знаю, чего хочу», «я не задумываюсь о будущем», «я потом сделаю», «зачем мне учёба?», «меня позвали покурить, я и пошёл. Все курят», – эти

и другие фразы, которые часто слышат педагоги и родители от детей, могут указывать на отсутствие у подростков желания нести ответственность за свою жизнь и здоровье.

Иногда подростки, переживающие конфликт между своими желаниями и возможностями их удовлетворения, вступают на путь поиска особой, не воображаемой, а действительной жизни, но уводящей их от её благополучного течения и нарушающий ход нормального развития подростка. В этих случаях подростки забрасывают учение, школу, их привлекают двор, улица, компании таких же, как они, ребят. Хорошо известен феномен «страха перед будущим» у неблагополучных категорий подростков: несовершеннолетних преступников, у детей из семей алкоголиков, у подростков со школьными невротами.

Неосознанный страх перед постановкой действительно важных для себя целей закрывает для подростка путь к самореализации. Данные, полученные в ходе опроса современных подростков, позволяют сделать вывод, что у них отсутствуют навыки постановки конкретных целей и их воплощения в жизнь.

В связи с вышесказанным, важно научить молодое поколение ставить четко обозначенные, значимые цели, которые приведут к положительному результату. Правильно выстроенная система ценностей будет способствовать уверенному поведению в сложных для подростка ситуациях выбора и навязчивого предложения со стороны сверстников. Умение сказать «нет» алкоголю, наркотикам и другим формам аддиктивного поведения, чёткое следование своим выбранным приоритетам и целям поможет им сохранить здоровье, достичь психологического благополучия. При работе над целями актуализируются смысловые установки, образующие личностные препятствия к вовлечению подростков в употребление наркотических средств и психотропных веществ.

Понятие цели включает в себя несколько значений:

- 1) предвосхищаемый результат деятельности;
- 2) предметная проекция будущего;

3) субъективный образ желаемого, опережающий отражение событий в сознании человека.

Цель может быть дальняя или ближняя, внешняя или внутренняя, общая или конкретная, осознаваемая или нет.

Работа над целеполаганием и построением жизненной перспективы у подростков предусматривает:

- развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни;
- развитие способности самому определять цели своей жизни;
- освоение практически полезных навыков планирования;
- соотношение ближней и дальней перспективы;
- создание условий для осознания подростком своих естественных и насущных потребностей, являющихся условиями личностного роста.

Этапы работы над целеполаганием включают в себя:

- диагностику целей,
- анализ и систематизацию полученных данных,
- проведение индивидуальной и групповой работы.

Этап диагностики целей проводится с помощью устного собеседования, письменного анкетирования, тестирования, наблюдений, экспертных опросов и др. Данный этап позволяет выявить действительные личностно-значимые цели подростка с тем, чтобы составить образ его мотивированных действий и учесть этот образ при проведении индивидуальной работы. Одним из вариантов диагностики личностных целей может являться задание – ответ письменно на вопрос «Что для тебя самое главное?». Время на ответы 5 минут. Другой вариант диагностики целей заключается в том, что подростку предлагается список целей, в котором он отмечает самые главные для него цели.

После диагностики проводится анализ и систематизация полученных данных. Затем следует индивидуальная работа с ребёнком, с учётом полученных результатов.

Если цель сформулирована в общем виде, неточно («Я хочу быть здоровым человеком», «Чтобы со мной общались», «Хочу быть успешным»), у ребёнка важно спросить: «Что значит для тебя достичь этой цели?»

В чём конкретно это может проявиться?» следует пояснить, что любую цель можно скорректировать. Для начала обозначить задачи, которые придётся реализовать для достижения выбранной цели.

Можно предложить подростку записать, где он находится сейчас по отношению к достижению своей цели, что он уже знает, умеет, может. При составлении списка возможностей, надо указать не только личностные качества, но и внешние условия, например, благоприятные обстоятельства, помощь других людей.

Следующий вопрос, который необходимо задать: «Что тебе нужно сделать, чтобы достичь цели?» Важно напомнить, что действия должны быть такими, чтобы их можно было проконтролировать. Уточните задание: «Каждый раз, думая о том, что ты будешь делать, спрашивай себя: как я смогу проверить это?» затем нужно предложить подростку каждому из действий написать конкретные сроки выполнения.

Подросток может избегать двигаться в направлении своих целей и подчинять им свою сегодняшнюю жизнь. Следует объяснить, что осуществление того, что подросток наметил, не менее значимо, чем просто постановка целей. Делается акцент на то, что каждый день нужно совершать одно простое действие ради желанной цели.

В работе над целями указывается на необходимость обязательной проверки и контроля результатов. Предлагается следующая инструкция:

«Заведи таблицу, где по горизонтали будешь записывать, что делаешь, а по вертикали – временные сроки, по которым можно себя проверять. Лучше, если это делать каждый день, отмечая, выполнил ты свое обещание или нет, ставя плюсы и минусы, либо рисовать весёлые и грустные смайлики. Важно, чтобы ты сам видел, удаётся что-нибудь или нет, и вовремя постарался понять, почему ничего не получается. Можешь придумать себе награду за неделю успешных или хотя бы регулярно выполняемых действий».

В ходе дальнейшей деятельности с подростками хороший результат дают групповые формы работы с использованием различных видов психологических игр, упражнений, заданий, направленных на формирование целеполагания.

Хорошо зарекомендовали себя следующие упражнения: «Что меня вдохновляет?», «Кто меня вдохновляет?», «Кем я вижу себя в будущем?», «Список желаний», «Доска визуализации», «SMART-цели», «Управление временем» и другие. На занятиях важно научить детей создавать «картину будущего», в красках и деталях представлять, что будет, когда поставленная цель будет достигнута, какие возникнут при этом чувства. Сделать акцент на том, что будет, если цели всё же не удастся достичь. Предложить подумать, какими могут быть чувства и действия в данной ситуации. Необходимо также научить молодых людей умению корректировать свои цели, не бояться отказаться от выбранных целей, если они больше не вызывают интереса.

По итогам занятий подростки должны:

- убедиться, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем;
- научиться осознавать свои потребности и самостоятельно ставить цели;
- уметь учитывать следующие требования при постановке цели: она должна быть конкретна, измерима, достижима, актуальна именно для конкретного человека, ограничена во времени и подкреплена ресурсами;
- освоить навыки планирования и контроля;
- научиться выстраивать личностную программу будущего, включающую в себя информацию о том, чего бы хотелось достичь через год, через три, через семь лет и т. д.

Таким образом, в подростковом возрасте ребёнок способен к отдельной волевой деятельности (ставит цели, планирует их осуществление, реализует, рефлексировать), он может принимать личную ответственность за свои поступки и действия чужих, опираясь на иерархию своих ценностей. Возникновение различных проблемных ситуаций у подростков обусловлено недостаточной компетентностью в социально значимых сферах его жизнедеятельности. Работа над целеполаганием формирует у молодого поколения личностные приоритеты, повышает интерес к жизни и, как следствие, способствует профилактике аддиктивного поведения. Есть основания полагать, что активный и целеустремлённый подросток, стремящийся к наиболее полной

самореализации, ведёт здоровый образ жизни, добивается положительных результатов в учебной и внеурочной деятельности, с пользой проводит своё свободное время. Чёткость и количество позитивных мыслей о будущем может служить надёжным показателем психологического благополучия подростков, готовых взять ответственность за свою жизнь.

Список используемой литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 278 с.
2. Кон И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон.– М.: Просвещение, 1979. – 90 с.
3. Юркевич В.С. Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек / В.С. Юркевич. – М.:Знание, 1986.– 80 с.