



## Как научить детей ставить цели и побеждать?

Помогаем ребенку воспитать внутреннюю дисциплину и силу воли.

- 1. Выделяйте даже мелкие достижения ребенка**  
*Составьте с ребенком список его последних достижений - всего, что вызвало гордость.*
- 2. Доверяйте выбору ребенка.**  
*Поговорите с ребенком о его мечтах и интересах, позвольте самостоятельно решить, чего хочет он, и помочь составить план действий.*
- 3. Делите цели на текущие, ближайšie и дальние**  
*Сложные цели необходимо также делить на маленькие. Это позволит составить конкретный план, отслеживать прогресс и при необходимости корректировать стратегию.*
- 4. Начинайте с малого**  
*Важно, сначала помочь ребенку поставить такую цель, которую он сможет достичь за небольшой период времени: дочитать книгу, дорисовать рисунок, научиться кататься на велосипеде.*
- 5. Хвалите даже за старание достичь цели.**  
*Поощрение усилий зачастую мотивирует эффективнее, чем обещание награды за результат.*
- 6. Важно, чтобы Вы были примером**  
*Вы можете поделиться своим опытом: какие неудачи в детстве переживали и как удалось с ними справиться.*