Рисуем будущее с подростком.

Я – мама подростка. Моей дочери Алене 13 лет. Последние 3 года я регулярно спрашивала ее, кем она хочет стать, когда вырастет. Но всё было бесполезно: Алена от вопросов уходила, поскольку не могла сказать ничего конкретного. Я долго думала, как помочь Алене сформулировать своё будущее, свои цели на взрослую жизнь, и вот однажды попробовала сделать так…

Я посадила ее перед собой и сказала: «Алена, устраивайся поудобнее. Хорошо. А теперь закрой глаза и представь, что прошло 10 лет… Расскажи мне, где ты находишься? Чем ты там занимаешься? Что вокруг тебя?». Алена (с моей помощью) расслабилась и стала фантазировать, постепенно мы переключились на то, где она теперь учится, потом – где она после этого стала работать. Это Алену увлекло, и вот она уже начала рассказывать, что в будущем она представляет себя в зале суда, где произносит речь, которая доказывает невиновность человека. Чем больше она рассказывала, чем больше деталей она добавляла, тем увереннее звучал ее голос. «Отлично!», сказала я, и мы вернулись в день сегодняшний. «А теперь скажи мне, что нужно сделать сегодня, чтобы получить такое будущее?» И тогда Алена начала думать…

Для того, чтобы Алена представила свою цель и шаги к ее достижению более наглядно, я попросила ее нарисовать это на бумаге. При этом я ее попросила не стараться сделать правильно, а писать все, что приходит ей в голову.

У Алены получилась вот такая картинка:



Когда Алена закончила свой рисунок, она посмотрела на него и воскликнула: «Мама! Получается, что я уже сейчас могу многое делать, чтобы достичь того, чего хочу!». Для нее этого было открытие! Конечно, я и до этого постоянно говорила ей, что уже сейчас она может строить свое будущее, раньше для Алены это были пустые слова. А теперь картинка-схема, нарисованная ею собственноручно, оказалась готовым планом её действий с понятными шагами. Это был уже ее собственный проект, и он не вызывал у неё протеста. У Алёны появился проект своей жизни!

На следующий день Алена перенесла свою карту на большой лист ватмана и повесила над своим письменным столом. «Зачем?» - спросила я её. Она сказала: «Хочу, чтобы мой план всегда был у меня перед глазами!».

Её жизнь начала быстро меняться. Раньше, когда я обращала ее внимание, что она тратит время впустую, она фыркала, а сейчас на мои дружеские (только дружеские!) вопросы: «А просмотр этого сериала ведет тебя к твоей цели?», «А с какой целью ты сидишь В Контакте?», «Под какую задачу ты играешь в эту игру?», Алена задумывается… Да, она много времени проводит В Контакте, но теперь ищет там полезные ей обучающие ролики, статьи по саморазвитию и видеоуроки. Её самооценка сильно повысилась: «Я не бездельничаю! Я иду к своей цели!» А самое главное, я уверена: через некоторое время мой голос превратится в ее внутренний голос, и она сама уже будет задавать себе такие вопросы: «Зачем?», «Под какую задачу?». Алена уже заговорила о том, что плакат нужно доработать: я вижу, что моя дочь думает, планирует, делает!

Во многих семьях существует традиция загадывать желания на Новый год. Я хочу предложить вам, чтобы в этом году ваш ребенок не просто загадал желание, а поставил цели и прописал реальные шаги к этой цели, так, как это сделали мы с Аленой.

Пусть наши дети становятся Авторами своей жизни!

Когда Алена закончила свой рисунок, она посмотрела на него и воскликнула: «Мама! Получается, что я уже сейчас могу многое делать, чтобы достичь того, чего хочу!». Для нее этого было открытие! Конечно, я и до этого постоянно говорила ей, что уже сейчас она может строить свое будущее, для раньше для Алены это были пустые слова. А теперь картинка-схема, нарисованная ею собственноручно, оказалась готовым планом её действий с понятными шагами. Это был уже ее собственный проект, и он не вызывал у неё протеста. У Алёны появился проект своей жизни!

На следующий день Алена перенесла свою карту на большой лист ватмана и повесила над своим письменным столом. «Зачем?» - спросила я её. Она сказала: «Хочу, чтобы мой план всегда был у меня перед глазами!».

Её жизнь начала быстро меняться. Раньше, когда я обращала ее внимание, что она тратит время впустую, она фыркала, а сейчас на мои дружеские (только дружеские!) вопросы: «А просмотр этого сериала ведет тебя к твоей цели?», «А с какой целью ты сидишь ВКонтакте?», «Под какую задачу ты играешь в эту игру?», Алена задумывается… Да, она много времени проводит ВКонтакте, но теперь ищет там полезные ей обучающие ролики, статьи по саморазвитию и видеоуроки. Её самооценка сильно повысилась: «Я не бездельничаю! Я иду к своей цели!» А самое главное, я уверена: через некоторое время мой голос превратится в ее внутренний голос, и она сама уже будет задавать себе такие вопросы: «Зачем?», «Под какую задачу?». Алена уже заговорила о том, что плакат нужно доработать: я вижу, что моя дочь думает, планирует, делает!

Во многих семьях существует традиция загадывать желания на Новый год. Я хочу предложить вам, чтобы в этом году ваш ребенок не просто загадал желание, а поставил цели и прописал реальные шаги к этой цели, так, как это сделали мы с Аленой.

Пусть наши дети становятся Авторами своей жизни!