

ВЛАДИМИР МИРОНОВ



ПОТЕНЦИАЛ 360 ГРАДУСОВ

или ЧТО БУДЕТ С МОИМ РЕБЕНКОМ



ROYAL RESULT

Система развития потенциала школьников №1

Основатель Владимир Миронов

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 2 |
| Что сегодня нужно знать и уметь родителям | 3 |
| Факты | 4 |
| А теперь поразмышляйте | 4 |
| Почему сегодня более 60% детей не считают себя счастливыми? | 5 |
| Почему такое разное отношение к детям? | 6 |
| Что нужно, чтобы достичь высот? | 7 |
| Формула личности | 8 |
| Достоинства успешных и счастливых детей | 9 |
| Тест 24 достоинства | 11 |
| Что за этим стоит? Результаты | 21 |
| Счастье - это как? | 31 |
| Эмоциональный тест Фордайса | 32 |
| А той ли дорогой ведём? | 34 |
| Сам себе коуч | 35 |
| Коуч своему ребенку | 38 |
| Вместо заключения | 45 |

ВВЕДЕНИЕ

Все не стоит на месте. И сегодня осознанные родители уже понимают, что жизнь на ЕГЭ, ОГЭ и аттестате не заканчивается.

При этом каждый родитель желает видеть своего ребенка успешным, счастливым и преуспевающим человеком. Но не каждый понимает, куда прилагать точки усилия.

В этой части книги вы найдете полезные инструменты, которые помогут вам осознать, какой дорогой вам лучше вести вашего ребенка, чтобы достичь желанных целей.

ЧТО СЕГОДНЯ НУЖНО ЗНАТЬ И УМЕТЬ РОДИТЕЛЯМ

чтобы воспитать успешных, состоятельных, сильных, уверенных и счастливых детей

- Знать современные методики мотивации детей
- Уметь распознавать сильные черты личности своего ребенка
- Владеть навыками коммуникации, личной эффективности, нетворкинга, тайм-менеджмента, работе в команде и управлению эмоциями
- Уметь быть лидером, коучем, наставником и партнером своему ребенку
- Самим быть состоявшейся, успешной, уверенной и счастливой личностью

ФАКТЫ

Как правило, родители сегодня нацелены на уроки, оценки, ОГЭ, ЕГЭ, аттестат, институт, а дальше как пойдет, НО! Есть то, о чем мало кто задумывается, а потом уже поздно.

Познакомьтесь с фактами.

1. Всего 25% - это вклад IQ в хорошую карьеру
2. Каждый год появляется более 50 новых профессий. И еще больше профессий исчезает. Сегодня на многие новые профессии даже нет учебных программ и факультетов.
3. Слово "профессия" уже тоже теряет свою актуальность, так как заменяется на комплекс компетенций для определенной работы.
4. Более 90% родителей вообще не представляют своего ребенка в 25 лет.
5. Более 60% детей сегодня не чувствуют себя счастливыми.

А ТЕПЕРЬ ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ

1. А Вы знаете, что входит в ключевые 75% для успеха ребенка?
2. К какой профессии готовите Вы своего ребёнка, если через лет 5-10 слово «профессия» вообще уйдет из обихода?
3. Знаете ли Вы, какие компетенции будут необходимы Вашему ребенку для достижения карьерных и жизненных целей?
4. Какой дорогой ведете ребенка Вы? Куда он должен прийти?
5. Задайте своему ребенку вопрос "Ты счастлив?" Будет здорово, если он убедительно ответит «Да».

ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ БОЛЕЕ 60% ДЕТЕЙ НЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ?

- у них нет доверительных отношений с родителями
- у них мало друзей и они не знают, как их найти
- у некоторых из них родители не живут вместе, и это оказывает очень сильный негативный отпечаток на их личность
- их родители могут быть очень обеспеченными людьми, но детям не хватает элементарной заботы из-за занятости родителей
- у них нет мотивации обучаться
- они не знают, чего хотят, так как за них все решают родители
- они плохо сходятся с новыми людьми, так как родители сами выбирают им друзей
- они не считают себя уверенными, так как не могут отстаивать свою позицию
- у них нет своего собственного времени, так как родители уже все распределили, не согласовывая с ребенком

и этот список, к сожалению, можно продолжать....

ПОЧЕМУ ТАКОЕ РАЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ?

Возможно, вы уже задавали себе вопросы,

- Почему некоторые дети отличники – но у них нет друзей?
- Почему некоторые зубрят, а получают порой 3, а кто-то не учит уроки, а получает 4 и 5?
- Почему к одним детям относятся хорошо, а к другим не очень?
- Почему один и тоже учитель или директор с разными детьми ведет себя по-разному?
- Почему в состоятельных семьях так мало по-настоящему успешных и счастливых детей?

Ответы, конечно, были самые разнообразные.

И, как некоторые могут подумать дело в статусе родителя, хороших оценках ребенка, связях и так далее. Возможно, вы и будете отчасти правы.

Но нужно уметь смотреть чуть глубже

Дело ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА И РОДИТЕЛЕЙ.

И именно это и есть тот ключевой фактор, благодаря которому выстраиваются взаимоотношения в социуме.

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ВЫСОТ?

Чтобы сегодня сделать действительно стоящую карьеру, стать успешным, состоятельным и счастливым человеком, чувствовать себя уверенно любых начинаниях, уметь добиваться своих целей и доводить начатое до конца,

- недостаточно закончить школу с хорошим аттестатом
- недостаточно поступить в престижный вуз
- недостаточно нанимать частных педагогов
- недостаточно иметь состоятельных родителей
- недостаточно иметь хорошие связи родителей/знакомых/родственников
- недостаточно выучиться за границей

**СЕГОДНЯ НУЖНА СИЛЬНАЯ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ С
ТВЕРДЫМ ХАРАКТЕРОМ И ДОСТОЙНОЙ САМООЦЕНКОЙ!**

ФОРМУЛА ЛИЧНОСТИ

Формула целостной счастливой, успешной и состоявшейся личности включает

любопытность + любовь к знаниям +
открытость к новому + креативность + умение
общаться + умение видеть перспективу + храбрость
+ упорство + честность + доброта + умение любить
и быть любимым + умение работать в команде +
справедливость + лидерские качества +
самодисциплина + мудрость + терпение
+ эстетический вкус + умение быть благодарным +
надежда + вера + способность прощать + чувство
юмора + энтузиазм.

ДОСТОИНСТВА УСПЕШНЫХ И СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Доктор философии К. Далсгаард и психолог и ученый М.Селигман благодаря многочисленным исследованиям в области личности человека, выявили 24 достоинства успешных людей, наличие или отсутствие которых напрямую влияет на качество жизни человека.

Здесь приведен вариант, адаптированный специально для детей.

Если вашему ребенку меньше десяти, прочитайте ему вопросы вслух. Ребенок старше десяти лет пусть пройдет тест самостоятельно.

Для оценки каждой черты характера необходимо ответить на два вопроса. Около каждого ответа есть баллы. Ваша задача их складывать.

Попросите ребенка сначала ответить на вопросы самостоятельно, а потом позвать вас.

Как правило, тест занимает не более 20-25 минут. Но Вы можете проводить его с перерывами, учитывая настроение ребёнка.

После завершения теста вы получите объективную картину сильных сторон и зон развития вашего ребенка.

Также полезно будет вам лично ответить на эти вопросы, а потом сравнить с ответами ребенка. Так вы еще получите больше информации и, возможно, удивитесь, что некоторые пункты будут сильно отличаться. Благодаря этому вы сможете правильно выстроить систему развития у своего ребенка.

ТЕСТ 24 ДОСТОИНСТВА

| | |
|--|--|
| <p>1. Любознательность Сумма за А и Б _____</p> | <p>А. Мне не скучно, даже когда я один. 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Б. Если я хочу что-нибудь узнать, заглядываю в книгу или в компьютер. 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>2. Любовь к знаниям Сумма за А и Б _____</p> | <p>А. Я с удовольствием узнаю что-то новое. 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Б. Если я хочу что-нибудь узнать, заглядываю в книгу или в компьютер. 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>3. Способность к суждению Сумма за А и Б _____</p> | <p>А. Когда мы с друзьями ссоримся во время игры, я обычно понимаю, отчего это происходит. 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Б. Родители часто замечают, что я ошибаюсь.</p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>4. Изобретательность Сумма за А и Б ____</p> | <p>А. Мне то и дело приходят в голову новые развлечения.</p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Б. Я люблю пофантазировать больше, чем другие.</p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>5. Умение общаться Сумма за А и Б ____</p> | <p>А. Я легко вливаюсь в любую компанию</p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Б. Когда я радуюсь, грущу или злюсь, то всегда знаю почему.</p> <p>5 Очень похоже на меня</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>6. Умение видеть перспективу Сумма за А и Б ____</p> | <p><i>А. По моему поведению люди думают, что я старше, чем я есть на самом деле.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я всегда знаю, что в моей жизни важно.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>7. Храбрость Сумма за А и Б ____</p> | <p><i>А. Я не боюсь отстаивать свое мнение, даже если страшно.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Даже если окружающие не согласны, я делаю то, что считаю правильным.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |

| | |
|---|--|
| <p>8. Упорство Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. Родители часто хвалят меня за то, что я довожу начатое дело до конца</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я добиваюсь того, что хотел, потому что упорно тружусь.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>9. Цельность характера Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. Я не стал бы читать чужое письмо или дневник</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я готов солгать, лишь бы уйти от неприятностей</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>10. Доброта Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. Я стараюсь быть дружелюбным с новыми одноклассниками</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Недавно я по доброй воле помог соседу (родителям).</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>11. Умение любить и быть любимым Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. Я знаю, что для кого-то я — самый важный человек</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Пускай мы с братьями и сестрами часто ссоримся, в душе я все равно их люблю</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>12. Коллективизм Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. Мне очень нравится заниматься чем-то вместе с другими детьми — на кружке или в секции.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> |

| | |
|---|---|
| | <p><i>Б. В школе у меня хорошо получается работать в команде.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>13.Справедливость Сумма за А и Б ____</p> | <p><i>А. Даже если мне кто-то не нравится, я все равно стараюсь честно к нему относиться.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я всегда признаю, когда бываю неправ.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>14. Лидерские качества Сумма за А и Б ____</p> | <p><i>А. В любой игре меня просят быть капитаном.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я — лидер, друзья меня уважают</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>1 Совершенно не про меня Суммируйте баллы за вопросы А и Б_____</p> |
| <p>15. Самоконтроль Сумма за А и Б_____</p> | <p><i>А. Если нужно для дела, мне нетрудно отказаться от просмотра телевизора.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б.Я всегда опаздываю.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня Суммируйте баллы за вопросы А и Б_____</p> |
| <p>16. Благоразумие Сумма за А и Б_____</p> | <p><i>А. Я стараюсь не водиться с подозрительными людьми.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б.Взрослые всегда одобряют мои рассуждения и поступки.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня Суммируйте баллы за вопросы А и Б_____</p> |
| <p>17. Смирение Сумма за А и Б_____</p> | <p><i>А. Я предпочитаю слушать других, а не рассказывать о себе.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Обо мне говорят, что я люблю хвастаться.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>18. Эстетическое чувство Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. Я очень люблю слушать музыку, смотреть хорошие фильмы и красиво танцевать</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Люблю смотреть, как осенью желтеют листья на деревьях.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____</p> |
| <p>19. Благодарность Сумма за А и Б _____</p> | <p><i>А. В моей жизни было много таких событий, за которые я мог бы сказать «Спасибо».</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я часто забываю поблагодарить людей за помощь.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня</p> <p>4 В общем, похоже на меня</p> <p>3 Может, похоже, а может — нет</p> <p>2 Не про меня</p> <p>1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>20. Надежда Сумма за А и Б ____</p> | <p><i>А. Получив плохую оценку, я всегда надеюсь, что в следующий раз отвечу лучше</i></p> <p>5 Очень похоже на меня</p> <p>4 В общем, похоже на меня</p> <p>3 Может, похоже, а может — нет</p> <p>2 Не про меня</p> <p>1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Когда я вырасту, стану счастливым.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня</p> <p>4 В общем, похоже на меня</p> <p>3 Может, похоже, а может — нет</p> <p>2 Не про меня</p> <p>1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б ____</p> |
| <p>21. Вера Сумма за А и Б ____</p> | <p><i>А. Я считаю, что каждый человек — уникален и должен стремиться к великой цели.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня</p> <p>4 В общем, похоже на меня</p> <p>3 Может, похоже, а может — нет</p> <p>2 Не про меня</p> <p>1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Когда дела идут плохо, мысль о чем-то Божественном поднимает мне настроение.</i></p> |

| | |
|--|--|
| | <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б_____</p> |
| <p>22. Способность прощать Сумма за А и Б_____</p> | <p><i>А. Даже если меня обидели, я стараюсь не мстить.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Я прощаю людям их ошибки.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б_____</p> |
| <p>23. Юмор Сумма за А и Б_____</p> | <p><i>А. Сверстникам со мной часто бывает весело.</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p><i>Б. Если у нас с друзьями неважное настроение, я стараюсь развеселить всех шутками</i></p> <p>5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня</p> <p>Суммируйте баллы за вопросы А и Б_____</p> |

| | |
|--|---|
| | |
| 24. Энтузиазм Сумма за А и Б _____ | <i>А. Мне нравится моя жизнь.</i> 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня <i>Б. Просыпаясь утром, я радуюсь новому дню</i> 5 Очень похоже на меня 4 В общем, похоже на меня 3 Может, похоже, а может — нет 2 Не про меня 1 Совершенно не про меня Суммируйте баллы за вопросы А и Б _____ |

ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ? РЕЗУЛЬТАТЫ.

Итак, ваш ребенок ответил на вопросы теста. Теперь поставьте напротив каждого из двадцати четырех качеств полученную оценку в баллах и расположите достоинства в порядке убывания баллов:

Мудрость и знание

1. Любознательность
2. Любовь к знаниям
3. Способность к суждению
4. Изобретательность
5. Умение общаться
6. Умение видеть перспективу

Мужество

7. Храбрость
8. Упорство
9. Цельность характера

Гуманизм и любовь

10. Доброта
11. Любовь

Справедливость

12. Коллективизм
13. Справедливость
14. Лидерские качества

Умеренность

15. Самоконтроль
16. Благоразумие

17. Смирение

Трансцендентность (духовность)

18. Эстетическое чувство

19. Благодарность

20. Надежда

21. Вера

22. Прощение

23. Юмор

24. Энтузиазм

У многих детей обнаруживается приблизительно пять качеств, оцененных в 9 или 10 баллов, — это и есть его индивидуальные достоинства. Обведите их кружком. Наверняка найдутся и качества, получившие менее шести баллов. Это — его слабости.

Важно стремиться развить все 24 достоинства. Именно они присущи всем успешным и счастливым людям.

Каждодневная активность достоинств — решающее условие «счастливой жизни». Почти каждый эпизод нашей жизни убеждает нас в том, что наши сильные стороны помогают бороться со слабостями и решать любые проблемы. Чтобы чувствовать себя счастливыми, необходимо почаще пускать их вход.

А сейчас ознакомьтесь с Вашим ребенком в будущем, когда он станет успешным и счастливым человеком.

1. Любознательность

Любознательность — это желание испробовать что-то новое и терпимость к тому, что непривычно и чуждо. Любознательные люди не только с пониманием относятся к чужим взглядам, но и проявляют к ним интерес. Интерес к окружающему миру может быть весьма узконаправленным (сфокусированным, к примеру, на многоцветковых

розах), а может принимать формы любопытства ко всему на свете. Любознательность предполагает активное стремление узнать что-то новое, а не пассивное поглощение информации — как это бывает, когда мы переключаем каналы, развалившись на диване перед телевизором. Черта, противоположная любознательности, — скука и отсутствие интереса к чему бы то ни было.

2. Любовь к знаниям

Вам нравится узнавать что-то новое — не важно, от преподавателя или по собственной инициативе. Вы любите ходить в школу, читать, бродить по музеям — словом, все, что приносит новые знания. Существует ли область, в которой вы чувствуете себя специалистом? Ваши знания ценят только друзья или более широкий круг людей? Стремитесь ли вы учиться по собственному желанию или под влиянием внешних стимулов? Например, работники почты превосходно разбираются в значении почтовых индексов, но подобные знания нельзя считать результатом любви к знаниям, поскольку они приобретаются в силу необходимости.

3. Способность к суждению, критическое мышление и открытость новому.

Способность обдумать и всесторонне проанализировать то или иное явление — весьма важное для вас качество. Вы не спешите с выводами и, принимая решения, полагаетесь только на веские аргументы. В зависимости от последних вы способны изменить свою точку зрения. Под способностью к суждению здесь подразумевается умение объективно оценить информацию, выбирая полезное и отсеивая ненужное. В данном случае способность к суждению выступает как синоним критического мышления. Такая реалистическая установка прямо противоположна «отсутствию логики» склонных к депрессии людей, всегда преувеличивающих роль собственной персоны («во всем всегда виноват я сам») и не способных к компромиссам («черно-белое мышление»). Свойство, противоположное критическому мышлению, — вездe и во всем видеть подтверждение своим взглядам. Критическое мышление —

одно из проявлений здоровой способности не смешивать собственные запросы и потребности с реалиями окружающего мира.

6. Умение видеть перспективу

Речь идет о способности, наиболее близкой к мудрости. Ваши знакомые обращаются к вам как человеку опытному, приходят за советом, когда им надо решить какую-то проблему или что-либо спланировать на будущее. Ваше умение смотреть на вещи и на мир в целом представляет ценность для окружающих. Вы способны дать разумный совет в самой серьезной и ответственной ситуации.

4. Изобретательность, оригинальность, практический ум и здравый смысл.

Проявляете ли вы изобретательность, чтобы достичь желаемой цели? Вас не удовлетворяет традиционный подход к тому или иному занятию? Значит, вы творческая личность, причем не только в искусстве. К этой же группе качеств относится так называемый практический ум, или здравый смысл.

5. Знание людей и себя самого, умение общаться

Знание людей предполагает, что вы понимаете, какие скрытые мотивы и чувства ими движут, и способны правильно отреагировать на их поступки. Вы умеете подмечать различия в настроениях, характерах, целях и желаниях окружающих и действуете на основе этих наблюдений. Не стоит путать это достоинство с вдумчивостью и склонностью к размышлениям, знание людей скорее связано с поведением в обществе.

Знание себя означает, что вы умеете анализировать собственные эмоции и вести себя соответствующим образом. Знание себя и людей, слитое воедино, Даниель Големан назвал «эмоциональной мудростью». Это достоинство служит основой многих других, таких, как доброта и лидерство.

Одно из проявлений «эмоциональной мудрости» — умение находить ту «нишу», где вы можете применить свои способности. Подумайте, позволяет ли ваша работа, личная жизнь или хобби применять вам свои

способности? Зарабатываете ли вы на жизнь, делая то, что у вас лучше всего получается? Согласно опросу, проведенному организацией Gallup люди, получающие наибольшее удовлетворение от работы, ответили на этот вопрос утвердительно. Вспомните Майкла Джордана, который был посредственным бейсболистом, но нашел себя в баскетболе.

6. Умение видеть перспективу

Речь идет о способности, наиболее близкой к мудрости. Ваши знакомые обращаются к вам как человеку опытному, приходят за советом, когда им надо решить какую-то проблему или что-либо спланировать на будущее. Ваше умение смотреть на вещи и на мир в целом представляет ценность для окружающих. Вы способны дать разумный совет в самой серьезной и ответственной ситуации.

7. Храбрость

Если человек храбр, он не дрогнет, столкнувшись с опасностью, трудностью или болью. Храбрость — нечто большее, чем стойкость под огнем противника. Она проявляется в любых испытаниях. Исследователи различают моральную и физическую храбрость, храбрость при отсутствии страха и при его наличии.

Храбрый человек способен разграничить эмоциональную и поведенческую составляющие страха и не пускаться в бегство, не прятать голову в песок, когда ему грозит опасность, несмотря на то, что в глубине души он боится. Одним словом, храбрость — не в отсутствии страха, а в умении его преодолеть.

На протяжении веков понятие храбрости эволюционировало. Если раньше оно означало, в первую очередь, отвагу на войне, на поле брани (физическую храбрость), то теперь оно означает и моральное, психологическое мужество. Моральное мужество — это способность выполнять свой долг, несмотря на грозящие опасности или неприятности. Психологическое мужество позволяет с достоинством, хладнокровно и даже весело переносить серьезные испытания или тяжелую болезнь.

8. Упорство, трудолюбие, прилежание

Человек, обладающий этими качествами, всегда доводит начатое дело до конца, сколь бы трудным ни оказалось предприятие, и делает это

энергично, не жалуясь на тяготы. Он выполняет то, что обещал, и даже больше. Однако это вовсе не значит, что такой человек с тупым упорством будет стремиться достичь недостижимого. Настойчивость нередко сочетается с гибкостью, реалистичным взглядом на жизнь и отсутствием навязчивого стремления к совершенству. Амбициозность бывает как негативной, так и позитивной. Данному набору достоинств обычно сопутствует позитивная амбициозность.

9.Цельность натуры, искренность, честность

Вы — честный человек не только потому, что говорите правду. Вы живете, честно следуя своим принципам. На жизнь смотрите трезво и звезд с неба не хватаете. Пол цельностью и искренностью я подразумеваю не только умение сказать правду в глаза, но откровенно выражать свои взгляды и намерения в собственных делах и словах. Как писал Шекспир, «Будь верен сам себе, тогда ты не изменишь и другим».

10.Доброта и щедрость

Вы добры и великодушны к людям и охотно откликаетесь на просьбы. Вам нравится делать добро окружающим, даже незнакомым. Часто ли вы принимаете близко к сердцу интересы других? Все достоинства, принадлежащие к категории доброты, основаны на этой способности. Быть добрым — значит жить проблемами ближних, свои собственные оставляя на потом. Есть ли рядом с вами те, за кого вы чувствуете ответственность, — члены семьи, друзья, коллеги? Сочувствие и сострадание — важные составляющие доброты. Шелли Тейлор пришла к выводу, что на неожиданные неприятности большинство мужчин отвечают реакцией «нападения или бегства», в то время как типично женская реакция включает в себя сочувствие и заботу.

11. Способность любить и быть любимым

Для вас крайне важны близкие отношения с другими людьми? Те, кого вы искренне любите, относятся к вам так же? Если да, то вы способны любить и быть любимым. Способность любить подразумевает нечто большее, чем принято думать у нас, — недаром распространенные на Востоке «плановые» браки оказываются более прочными, чем западные браки по любви.

Нередко люди — особенно мужчины — более склонны любить, чем позволять любить себя. Джордж Вайант, проводивший недавно опрос гарвардских выпускников 1939-1944 годов, обнаружил довольно яркое тому подтверждение. Один из респондентов, врач, показал Джорджу стопку писем, присланных благодарными пациентами. «Знаете, Джордж, — проговорил он со слезами на глазах, — я их не читал». Человек, всю жизнь посвятивший людям, совершенно не умел принимать их ответную любовь.

12. Коллективизм, чувство долга, командный дух и преданность

Вы — уважаемый член коллектива, преданный его интересам. Вы всегда добросовестно выполняете свои обязанности и переживаете за общий успех. Именно этого требуют перечисленные достоинства. Справляетесь ли вы со своей частью работы? Соблюдаете ли вы интересы коллектива, даже если они идут вразрез с вашими собственными? Уважаете ли вы тех, кто наделен властью в силу общественного положения (учителей, тренеров)? Чувствуете ли свое единство с коллективом? Проявляете ли не бездумную и тупую покорность, а сознательное уважение по отношению к старшим — то «старомодное» качество, которое многие родители хотели бы видеть в своих детях?

13. Справедливость

Вы не позволяете чувствам влиять на оценку. Всем людям предоставляете равные шансы. В повседневной жизни вы руководствуетесь либеральными принципами. Благополучие окружающих, даже посторонних, вы цените не менее высоко, чем свое собственное. Считаете ли вы, что одинаковые поступки заслуживают одинаковой оценки? Способны ли вы отбросить предрассудки?

14. Лидерские качества

Вы — хороший организатор, умеете наладить эффективную работу коллектива и поддерживать добрые отношения между коллегами. Вам

хорошо известно, что лидер обязан проявлять особую осмотрительность, «выказывая не злобу, а доброту, но сохраняя твердость».

Так, национальный лидер должен уметь прощать врагов и применять к ним те же моральные принципы, что и к своим согражданам. (Положительным примером могут послужить достижения Нельсона Манделы, отрицательным — ошибки Слободана Милошевича.) Национальный лидер должен также отвечать за свои поступки, освобождаться от заблуждений прошлого и стремиться к миру. Перечисленные качества общенационального лидера, безусловно, распространяются на военачальников, президентов компаний, топ-менеджеров, начальников полиции, ректоров, директоров школ, владельцев приютов для бездомных, председателей студенческих советов и т. д.

15.Самоконтроль

Когда нужно, вы легко удерживаете под контролем свои желания, потребности и порывы. Свои представления о том, что хорошо, а что — дурно, вы умеете воплощать в жизнь. Способны ли вы контролировать свои чувства, когда происходит что-то дурное? Умеете нейтрализовать свои отрицательные эмоции? Способны хранить самообладание в трудную минуту?

16.Благоразумие, скромность, осторожность.

Вы осторожны и нечасто совершаете такое, о чем впоследствии приходится жалеть. Человек благоразумный, вы взвесите все доводы за и против, прежде чем что-то предпринять. Вам свойственны дальновидность и целеустремленность, умение жертвовать сиюминутными выгодами ради долгосрочных целей. В нынешнем, полном опасностей мире все родители хотят, чтобы их дети росли благоразумными. «Будь осторожен!» — напоминают они во дворе, в автомобиле, в гостях, при выборе спутника жизни или профессии

17.Смирение и скромность

Вы не стремитесь на свет рамп: предпочитаете, чтобы ваши достоинства говорили сами за себя. Вы не считаете себя особенным, и окружающие ценят вашу скромность. Вы — человек без претензий. К чему носиться со своими желаниями, победами и поражениями? Что такое наши промахи или удачи с точки зрения вечности? Вы действительно смиренны, если для вас все это — не показная скромность, а стиль жизни.

18. Чувство прекрасного

Вы замедляете шаг, чтобы понюхать розы. Вы цените красоту и совершенство во всем: в природе, в искусстве, в науке, в событиях повседневной жизни. Нередко к вашим чувствам примешивается благоговение. Спортивное мастерство, моральное благородство, добродетель — все это рождает в вас возвышенные чувства .

19. Благодарность

Вы помните все хорошее в своей жизни, но не воспринимаете это как нечто само собой разумеющееся и всегда находите возможность поблагодарить хорошего человека. Благодарность — это признание чьего-то морального превосходства, она предполагает умение удивляться и радоваться жизни. Мы благодарны, когда люди делают нам добро и хорошо к нам относятся, но можем испытывать и более абстрактное чувство признательности («Как хорошо, что ты есть на свете»). Можно быть благодарным и внеличным, внечеловеческим факторам — Богу, природе, животным и т. д. Помните, что слова благодарность и благодать имеют общее происхождение.

20. Надежда, оптимизм, забота о будущем

Вы ждете от будущего только хорошего и строите свою жизнь так, чтобы эти ожидания оправдались. Оптимизм, надежда на лучшее, вера в то, что оно обязательно придет, если очень постараться, планы на будущее — все это помогает вам поддерживать хорошее настроение, подбадривает, делает жизнь осмысленной.

21. Вера, осмысленность жизни, религиозность

Вы глубоко убеждены в высшем предназначении человека и Вселенной и знаете, какова в том ваша роль. Эта позиция определяет ваши поступки и обеспечивает душевное спокойствие. Имеется ли у вас ясная жизненная философия, определяющая ваше место в этом огромном мире? Испытываете ли вы привязанность к чему-то большему, нежели ваша собственная персона? Наполняет ли это смыслом вашу жизнь?

22. Прощение и милосердие

Вы прощаете тех, кто причинил вам зло, всегда даете про винушнемуся возможность исправиться. Ваш основной принцип — милосердие, а не месть. Вы знаете не понаслышке, что прощение вызывает положительные изменения прежде всего в душе того, кто прощает. Когда человек прощает, его действия по отношению к «обидчику» все более мотивируются добро той, благодушием и щедростью и все менее — негативными чувствами.

23. Веселость и юмор

Вы любите смеяться и веселить окружающих. К жизни вы относитесь легко. До сих пор речь шла о «серьезных» чертах характера: доброте, духовности, храбрости, изобретательности и т. д. Шутливость и юмор — совершенно особые свойства. Любите ли вы шутить? Есть ли у вас чувство юмора?

24. Увлеченность, страстность, энтузиазм

Вы — пылкий человек, делая что-либо, полностью отдаетесь своему занятию. Просыпаетесь ли вы утром с радостным ощущением, что впереди — новый день, полный интересных дел? Заражаете ли своей увлеченностью окружающих? Часто ли на вас нисходит вдохновение?

СЧАСТЬЕ - ЭТО КАК?

Еще один огромный пробел в воспитании детей играет, как ни странно, СЧАСТЬЕ.

Порой, в погоне за каждодневными делами мы даже забываем понять, а хорошо ли мне сейчас? А что нужно мне на самом деле? А с удовольствием ли я хожу на работу? А все ли устраивает меня в личной жизни? А доволен/довольна ли я своей жизнью? А этого ли я хотел/хотела, когда думала про этот возраст?

Довольно часто такие вопросы приходят на ум, когда случилась какая-нибудь неприятность, и пришли в гости негативные чувства: досада, обида, боль, усталость, непонимание и так далее.

Но важно эти вопросы задавать себе регулярно, не дожидаясь эмоционального упадка. Дело в том, что если Вы будете больше прислушиваться к себе и понимать, а что же вы на самом деле хотите, тогда у вас будет намного больше шансов стать счастливым человеком.

У некоторых здесь может возникнуть вопрос: «А причем тут дети?»

А дело в том, что дети снимают с нас модель жизни, хотим мы этого или нет. И если вы не развиваете свой личностный интеллект, то и ваш ребенок не будет ценить себя достойно. Он также, возможно, будет ходить на нелюбимую работу, что-то терпеть, где-то жалеть себя, где жаловаться на жизнь и так далее.

Обращали ли вы внимание на успешные семьи? Как будет возможность, обязательно понаблюдайте. В этих семьях всегда царят улыбки и оптимизм. И это не потому, что у них проблем. Нет, у них они есть и, поверьте, бывают достаточно серьезные. Просто такие люди всегда знают, чего хотят и добиваются этого различными способами. Они всегда стремятся быть счастливыми. А чтобы быть счастливыми, нужно регулярно себя проверять «на счастье». Только так вы сможете это передать своему ребенку.

А для того, чтобы вы уже попробовали прямо сейчас, привожу вам знаменитый эмоциональный тест Фордайса. Тестируйте себя и научите этому своего ребенка и родных.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕСТ ФОРДАЙСА

Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом? Отметьте один вариант ответа – тот, который точнее других отражает ваши ощущения:

- (10) в высшей степени счастливым
- (9) очень счастливым
- (8) довольно-таки счастливым
- (7) серединка на половинку
- (6) иногда счастливым
- (5) нейтральным (ни счастливым, ни несчастным)
- (4) слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня)
- (3) пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива)
- (2) довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность)
- (1) глубоко несчастным (депрессия, подавленность)
- (0) в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно).

Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Насколько обычно для вас нейтральное состояние? Ответьте как можно точнее и так. Чтобы в сумме ваши результаты составили 100%.

В среднем чувствую себя:

- 1) Счастливым – в течение% всего своего времени
- 2) Несчастливым – в течение% всего своего времени
- 3) Ни счастливым, ни несчастным – в течение% всего своего времени

Старайтесь как можно чаще проверять себя на тест Фордайса. Задавайте эти же вопросы своему ребенку. Таким образом натренированный личностным интеллектом мозг всегда будет искать возможность сделать вас и вашего ребенка счастливым.

А ТОЙ ЛИ ДОРОГОЙ ВЕДЁМ?

Смело могу утверждать, что по роду своей деятельности, я часто удивляю родителей своих учеников. И по большей части благодаря тому, что многие из них впервые начинают задумываться относительно правильности воспитания своих детей.

И при этом никакого секрета в этом нет. Просто нас так натренировало государство, что сначала сад, потом школа, потом институт, потом женится/выйдет замуж, дальше найдет себе хорошую работу. У некоторых родителей еще всплывают картины будущего, что их ребенок возьмет ипотеку, а летом будет ездить отдыхать к ним на дачу.

У более состоятельных родителей картина чуть другая. Они видят, что их ребенок поступит туда, куда они уже заранее решили; женится/замуж выйдет за человека из такого-то социума; родители купят квартиру, машину, устроят на хорошую работу и будет всем хорошо и спокойно.

И практически у всех родителей, не важно в каком они статусе и социуме, есть одна общая черта. Поверьте, я знаю, о чем говорю, так как постоянно работаю с большим количеством родителей и детей из разных социумов. Практически никто из них не знает, а чего же на самом деле хочет их ребенок в будущем. Как он себя видит, к чему стремится. Часто все разговоры о будущем заканчиваются «кем ты хочешь работать».

Сейчас вам дам несколько полезных вопросов. Просто ответьте на них. Только честно и откровенно. Это принципиально важно. Возможно, картина относительно будущего вашего ребенка станет яснее. И не тревожьтесь, если эта картина будет отличаться от той, что вы себе до этого уже нарисовали. Вы всегда можете изменить ваше будущее и сделать его именно таким, каким хотите на самом деле, а не таким, каким надо. А главное, чтобы ваш ребенок был счастлив. Не эта ли главная задача родителя?

САМ СЕБЕ КОУЧ

Часть 1. Нарисуйте мысленно идеальный портрет вашего ребенка в 25 лет. Именно в 25. Будьте расслаблены и просто разрешите себе помечтать. Отвечайте последовательно на все вопросы. Не торопитесь. Идеально, если вы будете записывать ответы.

Где он работает (в крупной компании, за границей, на гос. службе и так далее)?

Кем работает (топ менеджер, специалист, разнорабочий и так далее)?

Доволен ли он своей работой, зарплатой, карьерным ростом, руководством?

Какой у него социум (состоятельность, статус, культура)?

Какой у него имидж (что о нем говорят окружающие)?

А что о нем говорите вы (гордитесь, сомневаетесь, волнуетесь или спокойны)?

Как он ведет себя, когда у него случились неприятности (бежит к вам за помощью или решает самостоятельно)? Помните, вашему ребенку 25 лет.

Ваш ребенок целый день на работе и видит семью только вечерами или он может позволить себе проводить столько времени с семьей, сколько захочет?

Есть ли у него кредиты, ипотека или он чувствует себя финансово свободным

Он живет отдельно от вас или с вами?

Помогаете ли вы ему материально или вы сами можете легко на него рассчитывать?

Оцените по 10-бальной шкале (10 – это максимум) насколько ваш ребенок

- Успешный
- Уверенный
- Самостоятельный

- Состоятельный
- Смелый
- Коммуникабельный
- Сильный характером
- Честный

Какие еще качества характера и его личности вы бы хотели видеть у своего ребенка, чтобы ощутить себя счастливым и спокойным родителем.

Часть 2. А теперь вернемся обратно в настоящее время. Ваш ребенок учится в школе, ему от 7 до 17 лет.

Оцените по 10-бальной шкале качества, насколько они развиты у него сейчас:

- Счастливый
- Успешный
- Уверенный
- Самостоятельный
- Смелый
- Может уверенно отстаивать свою позицию
- Смело знакомится и сходится с новыми людьми
- Стремится максимально сам решить свои вопросы
- Умеет делать правильный выбор, с кем дружить, а с кем нет
- Он уже знает цену деньгам, и стремится их откладывать
- Умеет справляться с неудачами
- Честный

Какие из этих качеств стоит дотянуть до 10? На чем вы бы хотели сфокусироваться с первую очередь? Что еще вы бы добавили к этим качествам? Как вы будете это развивать?

Часть 3. Проведите эту беседу по этим же вопросам со своим ребенком. Не осуждайте и не перебивайте. Сделайте вместе выводы. Обсудите дальнейший план действий.

Определите зоны развития. Составьте план, оповестите родных и начинайте прямо сейчас вести своего ребенка той дорогой, которой хотели бы вы идти вместе.

КОУЧ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

В этом блоке я приведу вам последовательный ход беседы, благодаря которой вы сможете своему ребенку более ясно взглянуть на свое будущее и самостоятельно проставить цели. Здесь вам нужно будет говорить и вводную погружающую часть и задавать вопросы, ответы на которые ваш ребенок будет писать или вы будете записывать за ним (если он еще плохо пишет).

Вы можете ему прямо зачитывать текст, приведенный ниже.

Почему важно уметь ставить цели?

Умение ставить цели – это залог успеха. Невозможно прийти в конкретное место, если ты не знаешь куда тебе нужно идти

Но почему-то не все люди ставят цели. Есть несколько основных причин, почему люди не ставят цели.

1. Большинство людей не знают, что важно ставить цели.

Если вокруг тебя люди, которые не ставят цели, ничего об этом не знают и не работают над их достижением, то ты можешь так и вырасти и не узнаешь, что умение ставить цели – один из важнейших навыков в жизни.

Ты можешь провести опрос среди своих друзей, кто из них умеет ставить цели. Поверь, ты будешь удивлен, так как вряд найдется более 1%, которые умеют ставить цели и достигать их.

2. Люди не знают, как это сделать.

Есть те, кто слышал о целях, но не знает, как их ставить.

Есть также и те, которые о чем-то мечтают и принимают это за цель. Например, они говорят «Хочу пятерку», «хочу одежду», «будет здорово, если летом я поеду на море» и так далее.

Но цель в корне отличается. У цели есть совершенно конкретные измеримые: дата, срок, способ достижения и другие показатели. Ты всегда сможешь лаконично рассказать другому о своей цели. Ты четко должен знать, добился ты ее или нет.

3. Третья причина – это страх поражения.

Люди боятся ставить цели, боясь, что не достигнут их, разочаруются, расстроятся и это причинит им боль.

4. Четвертая причина, почему не ставят цели – это страх критики. Некоторые боятся, что если не достигнут поставленных целей, то над ними будут насмехаться. Потому лучше не распространяться о своих целях, просто докажи всем не словами, а своими достижениями, что ты способен добиваться задуманное.

Вопросы:

- Ставил ли цели ранее?
- Получалось ли добиваться целей?
- Как они звучали?
- Есть ли у тебя в окружении люди, которые ставят цели?
- Если ты до сих пор не ставил цели, скажи, по какой из четырех причин: не знал как, не знал важность, страх поражения или страх критики?

Упражнение: как понять свои желания

Всегда очень полезно не ограничивать себя ничем, а просто пометать.

Именно тогда ты и начнешь понимать, что хочешь на самом деле.

Представь, что ты наделен способностью достигать любые цели.

Какие желания у тебя возникают?

О чем ты любишь говорить большую часть времени?

А что тебе точно не нравится и не хочется делать?

Чем ты давно хотел заняться, но боялся, что не получится?

О какой величайшей вещи ты бы начала мечтать, зная, что это получится?

Просто представь, не ограничивай себя ни в чем.

Какие сферы жизни влияют на твой успех и счастье

Чтобы стать по-настоящему успешным, важно знать, что у каждого много сфер жизни: учеба, друзья, хобби, семья и т.д. И важно уметь ставить и достигать цели в каждой сфере. Именно благодаря этому ты будешь чувствовать себя счастливым и тебя будет окружать только то, что ты хочешь.

Определим 6 основных сфер жизни:

Учеба – все касается твоего образования, саморазвития, академических успехов в школе, достижений в кружках дополнительного образования.

Здоровье – здесь все, что касается твоего здоровья, веса, состояния кожи, волос, ногтей и так далее.

Семья- все, что касается твоей семьи: родителей, сестер и братьев, бабушек и дедушек, других родственников, отношений между вами, отношения между ними.

Социум – все, касается твоего окружения – одноклассников, друзей, учителей, построения отношений между ними.

Увлечения, хобби- все, что тебе нравится делать без принуждения, ты готов этим заниматься как можно часто. Тебя это увлекает и ты не замечаешь, как пролетает время.

Личная- это все, касается твоих личных желаний, которые не вошли в другие сферы.

Возможно, в процессе постановки целей ты выделишь еще важную для тебя сферу. Но для начала важно определиться именно с этими шестью.

Дальше постепенно ты проработаешь каждую из сфер и определишь, как действовать дальше.

Вопросы:

Какие сферы жизни ты бы для себя еще определил?

Какая из этих сфер для тебя сейчас играет самую важную роль: учеба, здоровье, семья, социум, увлечения, личная?

Упражнение: устанавливаем цели в учебе.

Здесь все касается твоего образования, саморазвития, академических успехов в школе, достижений в кружках дополнительного образования.

Когда ты начинаешь устанавливать цели, всегда представляй, что у тебя нет никаких ограничений. Иногда это непросто, потому нужно это практиковать. Итак, составь список из 10 самых важных целей в учебе для тебя на сегодняшний день.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: устанавливаем цели по здоровью.

Здесь относятся: питание, физические нагрузки, а также внешний вид кожи, волос и ногтей как прямого показателя здоровья.

Каких целей ты хочешь добиться для укрепления и развития своего здоровья.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: устанавливаем семейные цели.

Здесь относится все, что касается твоей семьи: родителей, сестер и братьев, бабушек и дедушек, других родственников, отношений между вами, отношения между ними.

Каких целей ты хочешь добиться в отношении своей семьи.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: устанавливаем социальные цели.

Все, касается твоего окружения – одноклассников, друзей, учителей, построения отношений между ними. Что полезного ты для них хочешь сделать. Что ты хочешь улучшить, развить или изменить.

Каких целей ты хочешь добиться в социальном отношении.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: устанавливаем по интересам, хобби, увлечениям.

Все, что тебе нравится делать без принуждения, ты готов этим заниматься как можно часто. Тебя это увлекает и ты не замечаешь, как пролетает время.

Каких целей ты хочешь добиться в отношении своих интересов.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: устанавливаем личные цели по развитию.

Здесь все, касается твоих личных желаний, которые не вошли в другие сферы.

Каких целей ты хочешь добиться в отношении своих личных интересов.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: цели на ближайшие 12 месяцев

А теперь не оглядываясь на то, что ты уже написал ранее, напиши 10 целей, которые ты хочешь достигнуть в ближайшие 12 месяцев?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение: главная цель.

А теперь представь, что тебе гарантирован успех в достижении какой-то одной цели. Что это за будет цель?

Такой беседой вы поможете ребенку учиться фокусироваться на главном. После постановки цели необходимо прописать план достижения и следовать этому плану.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Я написал это краткое руководство, чтобы ваше будущее и будущее ваших детей стало именно таким, каким вы вместе хотите его видеть.

Если ваш ребенок школьник, сейчас еще есть возможность все улучшить и идти желанной дорогой. Слушайте друг друга, договаривайтесь. Решайте вопросы на берегу. Забудьте стереотипы во всем. Будьте открыты желаниям своего ребенка и честно знайте свои. Смелее друг с другом делитесь опасениями, переживаниями и желаниями. Тогда вы избежите ложных ожиданий и разочарований в будущем.

Желаю Вам воспитать уверенных, успешных и счастливых детей, которые всегда смогут добиваться своих целей достойными способами.

Всегда с уважением к Вам и Вашим детям, Владимир Миронов.

Основатель системы развития потенциала школьников Royal Result

Еще больше полезного для Вас и Ваших детей здесь

<http://vladimirmironov.ru/>

<http://online.royal-result.com>

<http://poklid.royal-result.com>