

**Паришина Ольга Андреевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»

г. Воронеж, Воронежская область

## **РАЗВИТИЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация:** *в статье речь идет о развитии целеполагания у подростков. Представлен цикл организации работы для того, чтобы подросток получил опыт конкретизации своей цели. Автор приходит к выводу, что для формирования целеполагания у подростков нужно обращаться к различным тренингам, упражнениям, благодаря которым они научатся правильно определять и распределять свои цели.*

**Ключевые слова:** *целеполагание, подростковый возраст, тренинговые упражнения.*

Одной из приоритетных целей в настоящее время становится развитие у учащегося способности самостоятельно ставить перед собой цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, обеспечивающей его становление как субъекта образовательной деятельности. Иначе говоря, речь идет о способности у подростков к целеполаганию.

Развитие целеполагания особенно необходимо в подростковом возрасте, в пору осознанного и ответственного вступления человека в разностороннюю жизнь общества. Формирование навыка целеполагания в подростковом возрасте будет наиболее результативным, поскольку именно в этот период заметное развитие приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия. Подросток в значительной степени становится субъектом своей учебной деятельности и своих волевых процессов, однако наряду с этим подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью.

Л.С. Выготский утверждал, что в подростковом возрасте происходит интеллектуализация высших психических функций, в том числе и воли, что

выражается в появлении способности ставить цели и подчинять им свое поведение. Приобретение способности к постановке целей делает возможным осознанное и ответственное участие человека в деятельности, воплощение в ней тех ценностей, которые важны для человека, как представителя культуры [1].

По мнению Е.Г. Круглик, важнейшим условием освоения подростком способа целеполагания является умение формулировать те нормы и ценности, которые он считает важным воплощать в жизнь. Потому что основная особенность подростков заключается в том, что в этом возрасте перед ними возникают вопросы самоопределения, выбора сферы деятельности в будущем – профессии, определение человеком своего жизненного пути, поиск своего места в обществе, путей включения себя в жизнь социума [3].

По мнению А.В. Жилинской, умение формулировать и конкретизировать цель тоже является одним из условий формирования целеполагания. С данным условием связано умение отличать ситуативный интерес от цели как преодоления существующего актуального разрыва. Также важно умение отличать цели действия от средств их достижения. Приобретению данных умений может способствовать создание ситуаций, в которых у подростка возникает необходимость в формулировании цели [2].

Для формирования целеполагания у подростков создаются различные тренинги, упражнения, благодаря которым они учатся правильно определять и распределять свои цели.

Развитие целеполагания у подростков происходит в ходе выполнения тренинговых заданий. Например, в упражнении «Лестница достижений» участникам нужно нарисовать лестницу из 6 ступеней, где нижняя ступенька обозначает состояние, когда цель абсолютно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Далее необходимо записать 2–3 признака на первой ступеньке, обозначающих особенности ситуации, когда цель не достигнута. На верхней ступеньке, 2–3 признака, по которым можно определить, что цель достигнута полностью.

Выполняя упражнение «через 3 года», подростки составляют список наиболее важных дел, которые надо решить в настоящее время. Затем нужно представить, что они стали старше на 3 года и подумать об этих проблемах «задним числом», будто уже прошло 3 года. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным;

Подобные задания помогают понять, что для подростка важнее всего в жизни, что они хотят успеть сделать во что бы то ни стало, учатся отсекавать лишнее, и ставить во главу угла то, что для них наиболее значимо. Очень важно периодически проверять, достигнуты цели, не изменились ли они.

Конкретизация целей подростка может быть осуществлена в результате получения им знаний о деятельности, в рамках которой он формулирует цель, и знаний о своих возможностях и трудностях, с которыми он сталкивается при осуществлении деятельности. Также конкретизация целей может быть осуществлена в результате анализа расхождений между формулировкой цели и тем представлением, которое в действительности руководит действием подростка. Для того, чтобы подросток получил опыт конкретизации своей цели, важно организовать следующий цикл работы:

- формулирование цели;
- попытка достижения цели;
- анализ попытки достижения цели (формулирование нового знания о деятельности, обнаружение возможностей, анализ причин трудностей, выдвижение предположения, каким образом трудности могут быть преодолены);
- уточнение цели;
- повторная попытка достижения цели [2].

Освоение способа целеполагания является одной из важнейших задач подросткового возраста требующей целенаправленного и систематического подхода к ее решению.

### ***Список литературы***

1. Выготский Л.С. Педология подростка (1929, 1930) / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 342 с.

2. Жилинская А.В. Представление о развитии целеполагания у старших подростков в коллективной проектной деятельности / А.В. Жилинская. // Психологический журнал. – 2018. – №4. – С. 20–23.

3. Круглик Е.Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет / Е.Г. Круглик // Молодой ученый. – 2016. – №20. – С. 646–649.