

“Используйте зимние каникулы по максимуму.
Все о планах на зимние каникулы!”

#Планы на зимние каникулы

#Постановка целей

#Проверка целей

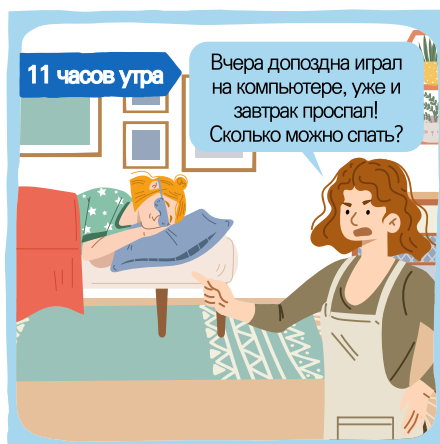
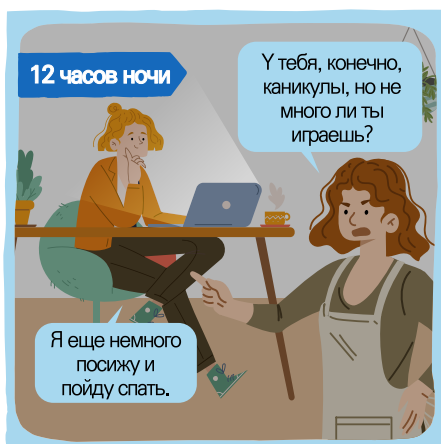
#Когда кончатся каникулы

#Я стану другим

#Чек-лист



Я Дрим, талисман
ДРИМ ЛЕТЕР!!



Если эта сцена повторяется каждые каникулы, пора поставить перед ребенком правильную цель!

Когда у ребенка нет цели на каникулы, он может легко отказываться от планов и поддаваться каждому малейшему соблазну. Если вы обнаружили, что поведение вашего ребенка ухудшается с каждым каникулами, **пора убедиться в том, что вы правильно ставите цели на это время. Вот четыре вещи, которые необходимо знать, чтобы убедиться в надежности своих целей на каникулы.**

Реалистичность

Ваши цели должны быть реально достижимыми – расплывчатые цели не позволят создать хороший план.

План действий

Цели не должны быть просто словами, верно? Хорошая цель требует конкретного способа воплощения в жизнь.

Срок исполнения

Цель, не имеющая срока исполнения, быстро сходит на нет, поэтому важно установить срок исполнения и придерживаться его.

Измеримость

Цели должны быть количественно измеримы. Такие цели, как вставать раньше и больше учиться, трудно измерить.



학부모On누리



blog
블로그 в
Naver



YouTube
канал на
YouTube

Проверьте цели вашего ребенка на каникулы!

Постановка цели, включающей все четыре элемента, может оказаться непростой задачей, особенно если ваш ребенок не привык ставить перед собой цели. Начните с того, что выслушайте цели ребенка на каникулах, а затем дополните их. Если вы учли все четыре элемента, значит, вы поставили успешную цель.

За зимние каникулы решу 10 задачников по математике!

Для того, чтобы ребенок поставил правильную цель, ему нужно помочь...

Что же сказать?

1. Цель реалистична



Решить 10 задачников за два месяца каникул – нереалистичная цель. Нереалистичные цели могут легко привести к унынию, поэтому помогите ребенку пересмотреть свои цели, сделав их достижимыми при приложении усилий.

Пример Почему бы тебе не поставить перед собой цель закончить две книги в этот раз, а дальше работать по нарастающей?

2. У вас есть план реализации цели?



Если ваша цель – решить несколько задач, вам необходимо спланировать конкретные действия для ее достижения, например, «работать над десятью задачами каждый день» или «работать над задачами с 8 до 10 часов вечера», что может оказаться непростой задачей, поэтому составьте план вместе.

3. Установлен ли срок исполнения?



Рекомендуется установить более конкретные сроки, чем «в период зимних каникул». Если у вас двухмесячный перерыв, разбейте его хотя бы на месяцы и составьте план действий на каждый месяц. Это позволит проводить промежуточные итоги и не даст вашему ребенку сбиться с пути в середине реализации долгосрочной цели.

Пример Как насчет того, чтобы поставить цель решить два задачника, по одному в месяц во время школьных каникул, а в течение года поставить цель решить десять задачников?

4. Цель измерима?



Легко измерить цель закончить десять задачников по математике – цифры ясны, и вы можете видеть свой прогресс. Но не все измеримые цели являются хорошими целями. Вам нужно сделать целостное суждение о том, является ли цель реалистичной и имеет ли она конечный срок.

“Проверьте цели вашего ребенка на каникулы.
Никогда не поздно начать планировать каникулы,
если вы определились с целями”

