

## Рубрика «Спросим психолога»

*Дорогие друзья! В этом месяце мы начинаем публиковать на страничке психолога статьи, написанные нашими ребятами – обучающимися объединения «Основы психологии».*

*Целый год ребята ходили на занятия, изучали теорию, участвовали в тренингах, искали и находили ответы на многие вопросы, которые волновали их. Во время учёбы ребята работали над индивидуальными проектами по психологии. Они сами выбрали интересные для них темы.*

*В качестве проектного продукта некоторые из юных психологов написали статьи по своим темам на наш сайт.*

*Вот одна из них:*

### Три важные черты характера, которые помогут достичь своей цели



Переход от детства к юности — один из самых важных и сложных этапов в жизни человека. Именно в этот период происходит становление личности. Будущее подростка во многом зависит от того, научится ли он ценить себя, верить в свои способности, нести ответственность за свои поступки.

На мой взгляд, есть три черты, которые помогут достичь своей цели. Это – **пунктуальность, ответственность, целеустремленность.**

1. **Пунктуальность** – это черта характера человека, подразумевающая умение человека выполнять свои обязательства вовремя, например, появляться к назначенному для встречи времени, также пунктуальность это проявление уважения к другим людям.

Первый шаг. Чтобы никуда не опаздывать, нужно учиться планированию. В этом вам поможет **тайм-менеджмент.**



1. **Заведите деловой блокнот**, в котором планируете важные дела на день, неделю, месяц.
2. Обязательно **отмечайте время**, когда дела, которые вы запланировали, должны быть выполнены.
3. В конце недели **анализируйте результаты** того, что вам удалось сделать, а что нет.

2. **Ответственность** – это важное качество присущее человеку, который считает себя взрослым. Подросткам нравится считать себя взрослым при этом совсем не хочется брать на себя ответственность за свои поступки и выборы. Как развивать ответственность:

- **Учитесь доводить начатое дело до конца** – это первый шаг на сложном пути преодоления безответственности. По мере выполнения **маленьких дел**, вы будете накапливать силы, опыт и ответственность. Обязательно хвалите себе за каждое доведённое до конца дела. Вознаграждайте себя чем-то приятным.
- **Смотрите на 3 шага вперед**. Старайтесь чаще рассуждать и предугадывать последствия собственных действий, просчитывая шаги и предвидя результат. Планируйте свою жизнь, свои поступки и решения, думайте о ваших близких, родных и знакомых и о том, как ваше поведение и деятельность отразятся на их жизни.
- **Взрослейте**. Если вы обнаружили у себя безответственность, поработайте над собственным взрослением. Читайте книги по психологии, ищите информацию о социальном взрослении, планируйте свою жизнь так, чтобы вы всегда с легкой душой могли дать «ответ» за свою жизнь.



3. **Целеустремлённость** – это способность человека идти к своей цели и преодолевать препятствия не бросая дело.

### Как развивать целеустремлённость



1. Почаще спрашивайте себя: «А что мне сейчас делать лень?»... и идите делать именно это. Заставьте себя встать с уютного дивана и сделать 20 приседаний.

2. Ставьте перед собой сложные, но выполнимые цели, заставляйте себя делать неприятную работу (уборка в комнате, уход за домашним животным).

3. Занимайтесь спортом или запишитесь в тренажёрный зал, это хорошо развивает силу воли.

Если вы хотите достигать своей цели – **работайте над своим характером, совершенствуйтесь!** Ведь характер это не то, что дано нам от природы, а то, что мы приобретаем и создаём сами, живя в мире людей.

*Соколова Анастасия, 15 лет*

*обучающаяся объединения «Основы психологии»*

*отделения профессионального обучения*

*и допрофессиональной подготовки.*

*Педагог Гусева Л. В.*