

## **Развиваем мышление и учимся ставить цели**

### **Что необходимо знать о себе и собственном мозге**

#### **Что такое целеполагание**

**Постановка целей** — это активное психическое действие, направленное на выбор актуальных заданий, с определением необходимых инструментов для их реализации. Один из самых важных навыков, который необходим на этапе целеполагания, — это умение правильно расставлять приоритеты.

Цель не может возникнуть сама собой. Когда мы думаем о собственной жизни, когда хотим ее прожить полностью, качественно, с удовольствием, мы так или иначе задумываемся о том, чего нам хочется достичь. И чтобы этого добиться, нам нужно заниматься целеполаганием и правильно расставлять приоритеты в процессе целеполагания — в этом нам помогает мозг.

**Цель** — субъективный образ конечного результата, регулирующий ход деятельности. Она может существовать в форме знания, представления или даже восприятия. Цель индивидуальна и субъективна. Мы можем делать одни и те же вещи, но цель у каждого будет своя.

Если в вашей цели, в чем-то, что вы формулируете у себя в голове похожим на цель, есть что-то про счастье, удовольствие, то, скорее всего, оценить свое счастье, удовольствие и достижение этой цели вы сможете именно по ощущению, по восприятию ситуации, а не по каким-то конкретным единицам.

Еще один важный момент: цель, как правило, не одна — у нас есть какое-то количество целей, и они распределены по времени. Есть как краткосрочные цели, так и «долгоиграющие». Например, ученик ставит себе цель закончить год на все пятерки или получить по итогам средний балл 4,8. Для того чтобы заниматься таким планированием, нужно знать про то, как работает память, в том числе краткосрочная.

#### **Какую роль играет память**

Краткосрочная память может одновременно оперировать несколькими процессами, поэтому многозадачность становится вполне привычным явлением.

Это актуально для планирования как рабочих/учебных процессов, так и для планирования повседневной жизни. Планирование небольших ежедневных задач помогает структурировать нашу повседневную жизнь и — в частности, за счет того, что мы ставим маленькие цели, помещающиеся в область краткосрочной памяти, — позволяет нашей оперативной системе работать в рамках этих целей.

#### **Не совершить ошибку**

При целеполагании важно коснуться вопроса ошибочного планирования. Когда мы говорим о построении долгосрочных планов, можно ошибиться как минимум в пяти направлениях.

**Ошибка № 1** — преследовать чужие цели. Стремление достичь не своих, а чьих-то целей приводит, как правило, к печальному результату, о котором в дальнейшем даже вспоминать будет неприятно.

**Ошибка № 2** — ставить цели «без души». В этом случае будет не столько обидно в финале, сколько неприятно в процессе. Если вы поставили перед собой цель выучить

английский язык за ближайшие полгода, это может быть очень важная, значимая для вас цель, но совершенно неинтересная. В процессе продвижения к этой цели вы будете чувствовать себя как минимум апатично, то есть будете этим заниматься без особого желания.

Ошибка № 3 — идти к целям без смысла. С этим мы часто сталкиваемся в работе. В таких случаях человек чувствует, что все вроде бы нормально, силы есть, задача ставится, а ощущения какой-то наполненности нет. Смысл должен быть сформулирован не в словах, а где-то внутри: он появляется как внутреннее понимание. Если смысла нет, то к такой цели довольно трудно стремиться.

Ошибка № 4 — стремиться к недостижимой цели. Постановка нереальных целей будет довольно бессмысленной.

Ошибка № 5 — ставить цель, не разобравшись со страхом и внутренними ограничениями. Если мы не согласуем наши действия в реальном мире с ощущениями внутри, с нашей психической вселенной, вряд ли цель будет достигнута или — если будет все-таки достигнута — вряд ли она принесет полное удовольствие, ощущение кайфа, радости.

### **Начать с себя**

Прежде чем определять, умеет ли ставить цели ребенок, взрослым стоит выяснить, как они это делают сами. Для того чтобы проверить себя и свою способность целеполагания, нужно ответить на следующие вопросы:

- Какие цели у меня есть в жизни?
- В чем смысл моих действий сегодня?
- Что на этой неделе я сделаю для реализации своих целей?

Далее необходимо продолжить предложение:

- Наверное, сейчас моя основная цель — это...
- Моя цель будет достигнута через...
- Думаю, что когда я достигну своей цели, я...

Этот небольшой эксперимент наглядно демонстрирует, что такое цикл мышления.

### **Цикл мышления**

**Цикл мышления: цель → действие → оценка результата.** Мы реализуем этот цикл в своей голове в отношении рабочих, нерабочих и бытовых целей. Сначала есть процесс формирования цели, и далее под эту цель ложатся какие-то действия. Например, если я хочу освоить мастерство бисероплетения, то я, соответственно, буду делать некоторые действия, для того чтобы этому научиться. Я сначала определю конкретные действия, а потом буду их выполнять. И, наконец, в конце будет оценка результата, то есть будет восприятие того, как изменилось мое состояние после освоения процесса и получения результата.

### **Взрослые и дети мыслят по-разному**

Мышление не определяется возрастом. Мы не можем говорить, что мышление — это какой-то определенный навык, который появляется с годами. «Пока ты маленький, ты еще не можешь думать, а вот подрастешь — узнаешь». В этих словах есть некоторая народная мудрость, но в ней нет того, что коррелировало бы с научными исследованиями.

**Мышление детей и взрослых отлично, в обоих смыслах этого слова. Мышление детей и взрослых разное, то есть отличается друг от друга, и в то же время оно**

## **отличное, классное, удивительное, независимо от того, сколько лет человеку, ребенок это или взрослый.**

Взрослое мышление предполагает появление какого-то иного, нового качества. Мы можем заметить, что дети как-то по-другому видят мир и у них есть какие-то особенности мышления.

Взрослый человек в своем мышлении выходит за границы, за пределы наглядного. Он может размышлять на основе того, чего он не видел или не слышал, исходя из того, чего не существует и, возможно, не произойдет. Это и есть большая разница в мышлении детей и взрослых. Самые маленькие дети воспринимают мир несколько эгоцентрично, с одной точки зрения, и наглядно, то есть так, как видят его собственными глазами в данный момент. Взрослые же люди могут размышлять абстрактно. Они способны к гипотетическому представлению событий.

У дошкольников отсутствует чувствительность к противоречию. Если маленького ребенка спросить, почему тонет камень, он ответит: «Потому что он тяжелый». Далее мы спросим: «А корабль почему не тонет?» — и ребенок вполне может ответить: «Потому что он тяжелый». Эти утверждения не кажутся ребенку странными. Со временем он начинает иначе рассуждать, что будет означать, что он переходит на следующую стадию мышления. Это способ для родителей определить, на какой стадии мыслительных операций находится ребенок.

### **Этапы когнитивного развития**

Мышление формируется поэтапно. Существует теория Жана Пиаже, которая объясняет некоторые особенности детского мышления. Она выделяет четыре стадии.

**Первая стадия** — сенсомоторный период (от 0 до 2 лет). В этот период появляется способность воспроизводить случайные, приятные и вызывающие интерес результаты собственных действий. Ребенок не планирует, у него нет целеполагания, что, если обнять маму, это будет приятно. Но у него есть опыт того, что это было очень классное ощущение.

**Вторая стадия** — дооперационный период (от 2 до 7 лет). У ребенка появляется дооперациональная мысль, которая сосредоточена на единственном, самом заметном аспекте события. Это период, когда ребенок уже заговорил. Дети от 2 до 7 лет склонны воспринимать какую-то одну часть реальности, в которой они находятся. Например, если это игра, они вовлечены в игру и не видят моменты окружающего мира. У них еще не возникает как такового целеполагания, потому что они находятся в процессе. Они включены в него больше, чем мы, взрослые, можем себе представить. Когда сегодня популярные психологи говорят про осознанность жизни в моменте, нужно просто посмотреть на детей от 2 до 7 лет, на то, как они прекрасно живут здесь и сейчас и всецело переживают то, что с ними сейчас происходит.

**Третья стадия** — период конкретных операций (от 7 до 11 лет). На данном этапе происходит операциональное решение проблем. Это решение основано на обратимых умственных действиях, и принимается оно для каждой отдельной проблемы. В этот период ребенок научается выстраивать причинно-следственные связи.

**Четвертая стадия** — период формальных операций (с 11–12 лет и старше). Анализируя физическое событие, ребенок способен учесть все возможные аспекты и изменять их по одному как квалифицированный экспериментатор в поисках логически обоснованного

ответа. Параллельно в этом возрасте развивается способность рефлексии, то есть умение думать о своих действиях и их оценивать. Ребенок в своем мыслительном процессе становится похожим на взрослого. В этот период родители интуитивно начинают разговаривать со своими детьми на равных.

### **Бывает ли хорошее мышление?**

Скорее мышление бывает развитым. В развитом варианте мышления есть анализ, сопоставление, нахождение связей и другие операции с мыслеобразами с целью нахождения продуктивных, полезных действий.

Мышление — это решение задачи. Решая ее, мы применяем все, что у нас есть. Но для того чтобы понять целостное решение, можно расписать его по операциям. Тут родители могут проверить и себя: а применяют ли они сами эти механизмы для решения жизненных задач?

1. Комбинативность:  $A + B = C$  (изменилась вся ситуация).
2. Обратимость:  $C - B = A$  (изменилась вся ситуация).
3. Ассоциативность:  $(A + B) + C = A + (B + C)$ . Обязательно, если система сложная, между всеми элементами будут свои отдельные отношения.

Мышление тесно связано с воображением и с речью. Оно рождается с помощью языка и выражается в речи. Мышление и речь взаимно поддерживают друг друга. Благодаря формулированию и закреплению в слове мысль не исчезает и не угасает, едва успев возникнуть. Она прочно фиксируется в речевой формулировке — устной и письменной.

Различные упражнения и тренажеры на развитие логики и мышления полезны для детей и взрослых, потому что они служат базисом, опорой для того, чтобы более широко смотреть на ряд возможностей, которые перед нами открываются. С точки зрения развития мозга такие развивающие занятия работают на формирование нашей способности быть более внимательными, более гибкими. Поэтому не стоит отказываться ни от каких «развивашек», особенно если они ребенку интересны.