

**Гайд**  
**«Техника постановки целей**  
**SMART для подростков»**



## ЧТО ЗА ТЕХНИКА SMART?

Планирование с помощью системы SMART позволяет грамотно выстроить систему достижения целей и получить результаты в кратчайшие сроки.

*SMART-цель должна быть:*

**S — Specific (Конкретной).** Ваша цель должна включать в себя пункты: для кого, что получится в итоге, где это произойдет, как и когда.

**M — Measurable (Измеримой).** Ваша цель должна быть измеряемой в каких-то параметрах или цифрах. Например, не верно «хочу успевать по алгебре», верно «хочу получить 5 в четверти».

**A — Achievable (Достижимой).** Ваша цель должна быть реалистичной и достижимой именно вами, желательно в краткосрочной перспективе. Если вы поставите цель слишком сложную или долгую, то вероятность, что вы сдадитесь будет выше.

**R — Relevant (Значимой).** Ваша цель должна быть важна для вас. Та цель, которая что-то улучшит, изменит. Вы должны видеть в ней ценность для себя. Иначе вы быстро потеряете интерес.

**T — Time bound (Ограниченной во времени).**

У вашей цели должны быть дедлайны – срок окончания. Иначе достижение может затянуться на неопределенное время.

## **КАК НАЧАТЬ СОСТАВЛЯТЬ СВОИ SMART ЦЕЛИ?**

- ★ **Начните с малого.** Здорово иметь большие мечты и амбиции, но нужно с чего-то начинать. Постановка небольшой цели облегчит ее достижение, а затем вы сможете перейти к следующей.
- ★ **Запишите её.** Конкретность и запись вашей цели на бумаге повышает вероятность того, что вы будете придерживаться своего плана.
- ★ **Пишите ваши цели позитивными.** Попробуйте использовать такие слова, как "улучшить" или "увеличить". Цели всегда должны быть направлены на позитивные изменения и рост.
- ★ **Пишите актуальную цель.** Ваша цель должна иметь для вас значение. Это должно быть что-то, в чем вы видите ценность, а не просто что-то, что тебе сказал сделать кто-то другой или вы подсмотрели у кого-то в Инстаграм.
- ★ **Назначьте срок достижения цели.** Установите дату, к которой вы планируете достичь свою цель. Затем установите мини-сроки, чтобы вы могли продолжать следить за динамикой своей цели.
- ★ **Не старайтесь всё сделать идеально.** Вы не сможете достичь 100% успеха, т.к. не всё может зависть от нас. Ваша цель должна быть по силам.
- ★ **Вознаграждайте себя за успехи.** Если вы достигнете первый шаг к цели к концу недели/месяца/срока, вознаградите себя чем-то приятным.

- ★ **Следите за своим прогрессом.** Это единственный верный способ узнать, находитесь ли вы на пути к достижению своей цели. Еженедельное отслеживание вашего прогресса очень полезно.
- ★ **При необходимости обращайтесь за помощью.** Напишите список друзей, знакомых, родственников, к которым вы можете обратиться за помощью, советом или поддержкой.





# ПРИМЕРЫ SMART ЦЕЛЕЙ

## ● Образовательные

<p><i>Улучшить успеваемость</i></p>	<p>Я получу не менее 4 и выше по всем своим предметам к следующей четверти. Если я не буду понимать тему, то я буду просить учителей о помощи. Я улучшу свой балл по физике до 5 к концу второй четверти. Я буду ходить на все уроки физкультуры в течение этой четверти.</p>
<p><i>Порядок в тетрадях и учебниках</i></p>	<p>Я буду писать в тетрадях аккуратно и чисто. Я буду собирать учебники и тетради с вечера. Я переберу все бумаги и систематизирую их по папкам до конца месяца.</p>
<p><i>Активность на уроках</i></p>	<p>Я стану активнее на уроках, поднимая руку не менее 2 раз на каждом уроке английского языка, чтобы задать или ответить на вопрос учителя.</p>

## *Домашняя работа*

Я буду выполнять 80% домашних заданий, создав рабочее пространство дома и начав выполнять его сразу же, как только вернусь домой.

Я буду записывать свою домашнюю работу в дневник каждый день по каждому предмету. Я буду каждый день по 20 минут тратить на просмотр выполнения моей домашней работы.

## *Улучшение когнитивной сферы*

Я изучу новый способ запоминания информации, для того, чтобы легче усваивать устные предметы.



● **Личные**

<p><i>Внешний вид</i></p>	<p>Я буду посещать тренажерный зал и тренироваться не менее 60 минут в день 2 раза в неделю. Я буду выгуливать свою собаку вокруг квартала не реже 2 раз в день. Я буду бегать не менее 20 минут в день 3 раза в неделю</p>
<p><i>Питание</i></p>	<p>Я буду съедать не менее 2 фруктов каждый день Я буду пить по 8 стаканов в день, используя приложение для отчисления.</p>
<p><i>Здоровье</i></p>	<p>Я буду более внимательным к себе, буду вести дневник и перечислять три положительных события, которые происходят со мной каждую неделю. Я буду проводить больше времени на улице не менее 1 часа в день.</p>
<p><i>Общение с друзьями</i></p>	<p>Я буду звонить друзьям 1 раз в 2 дня, чтобы узнать как их дела. Я буду строить планы видаться с друзьями не реже одного раза в неделю.</p>

*Новые знакомства*

Я буду разговаривать,  
по крайней мере, с одним  
новым человеком в неделю.

*Тайм-менеджмент*

Тайм-менеджмент Я буду  
приходить на занятия вовремя,  
не опаздывая более 2 раз в  
неделю. Я буду приходить в  
школу каждый день вовремя,  
просыпаясь на 20 минут  
раньше.



# ПРИШЛА ПОРА ПИСАТЬ СВОЮ SMART ЦЕЛЬ

● Я хочу

Кто еще участвует в достижении этой цели?	
Что будет после того, как ты ее достигнешь?	
Когда начнешь? Когда закончишь?	
Где это будет происходить?	
Как ты ее достигнешь? (первые 3 шага)	

## ***M — Measurable (Измеримой)***

Как ты узнаешь, что цель достигнута?	
--------------------------------------	--

***A — Achievable (Достижимой)***

Что тебе  
понадобится для  
достижения  
этой цели?

Сколько времени  
потребуется?

***R — Relevant (Значимая)***

Почему эта цель  
так важна?

***T — Time bound (Ограниченной во времени)***

Когда  
ты достигнешь  
своей цели?

Как часто ты будешь  
отслеживать  
достижение своей  
цели?

# МОЯ ЦЕЛЬ

К (дата) \_\_\_\_\_

Я достигну (цель)

---

---

---

С помощью (3 шага)

---

---

---

Я буду знать, что достиг ее, когда

---

---

---

Буду отслеживать свою цель

---

---

---

Проверьте, соответствует ли ваша цель 5 пунктам:

-  S — Specific (Конкретная)
-  M — Measurable (Измеримая)
-  A — Achievable (Достижимая)
-  R — Relevant (Значимая)
-  T — Time bound (Ограниченная во времени)

Если нет, тогда вернитесь на 2 шага назад.