

Занятие

«Мои цели и планы на будущее».

*Педагог–психолог
Сапожникова Н.З.*

*Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти.
Оноре де Бальзак*

Цели:

- создание доверительной обстановки;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование умения ставить четкие цели, планировать будущее.

1. Приветствие «Случайность или нет?».

Цель: установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу.

Техника проведения: подросток читает стихотворение о приветствии.

Инструкция: каждое занятие мы начинаем с приветствия. Поэтому сегодня давай лучше познакомимся с этим великолепным словом. Почему мы все так любим приветствовать друг друга этим прекрасным словом.

«ПРИВЕТ. Случайность или нет? Знакомый блеск в глазах сияет.

ПРИВЕТ. Таков и твой ответ. Он каждый день наш начинает.

ПРИВЕТ. Вот, слово, без конца, ему неведома разлука.

ПРИВЕТ. Стучат наши сердца, влекущей страстью перестуков.

ПРИВЕТ. Не надо лишних слов, забытых помыслов и мнений.

ПРИВЕТ. Основа всех основ и всех дальнейших отношений.

ПРИВЕТ. Сквозь много-много лет, как знать, пошлём его ли снова.

Без поражений - нет побед!

ПРИВЕТ. Беспрюгшное слово!».

2. Упражнение «Настроения людей».

Цель: определение настроения и общего эмоционального состояния ребенка.

Материалы и оборудование: маркерная доска, маркеры.

Техника проведения: подросток рисует на листе бумаги, настроение людей, которых он встретил по дороге на занятие и свой собственный настрой.

Инструкция: перед тобой маркерная доска, нарисуй настроение людей, которых ты встретил по дороге сюда, не забудь и про свое настроение. Повлияло ли настроение людей на твоё?

3. Диагностический тест «7 вопросов!».

Цель: определить основные ориентиры и цели в жизни.

Материалы и оборудование: ручка, бланк с тестовым заданием (Приложение 5.1).

Техника проведения: подросток отвечает на вопросы в свободной форме, записывая на листе свои мысли, затем обсуждает с педагогом-психологом свои результаты.

Инструкция: самый лучший способ заполучить счастье (удачу, успех, процветание), это найти свою цель в жизни, и стремиться к ней. Перед тобой бланк с вопросами – это наводка на твои цели, большие или маленькие. Запиши свои мысли.

4. Беседа – притча «Ставь перед собой высокие цели!».

Цель: научить подростка ставить перед собой четкие цели, планировать свою деятельность, определять список задач, необходимых для достижения поставленной цели.

Материалы и оборудование: притча «Высокие цели!» (Приложение 5.2).

5. Творческое задание «Захламленный сад».

Цель: определение первостепенных целей и задач.

Техника проведения: подросток представляет свою жизнь в виде захламленного сада, представляет, как он наводит там порядок, ухаживая за ним, и рассказывает о своих ощущениях и мыслях по поводу предстоящей работы над собой.

Инструкция:

1. Представь себе, что твою жизнь, дела - это заброшенный сад, в котором ты стремишься навести порядок, возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.
2. Представь, что ты начал с определённой части сада, подрезаешь ветви, пересаживаешь деревья, поливаешь их (т.е. делай всё, чтобы оживить, возродить сад).
3. Ты пытаешься протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.
4. Ты пытаешься придать саду эстетический, гармоничный вид, делаешь всё, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада пытайся упорядочить свои школьные дела. Стремись, чтобы отдельные виды деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга.

И теперь, взвесив все «за» и «против», расскажи, что же в первую очередь ты будешь делать, чтобы добиться успехов в достижении своих целей.

6. Упражнение «Мой жизненный путь».

Цель: формирование осознания временных участков своей жизни, воссоздание картины проживания прошлого, настоящего и будущего, развитие умения прислушиваться к собственным потребностям, целям и желаниям.

Материалы и оборудование: бумага формата А 4, цветные карандаши.

Техника проведения: ребенок на листе бумаги рисует свой жизненный путь и отмечает период жизни, в котором он находится на данный момент.

Инструкция: перед тобой лист бумаги. Попробуй изобразить на нем свой жизненный путь, и наиболее ярко выделить ту часть картины твоей жизни, где ты находишься на данный момент.

7. Упражнение «Хозяин жизни».

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов, формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

Материалы и оборудование: стимульный материал «Хозяин жизни» (Приложение 5.3).

Техника проведения: педагог-психолог читает подростку рассказ, в это время подросток закрывает глаза, расслабляется и представляет себя в роли главного героя.

Инструкция: сейчас я прочитаю тебе рассказ о том, как легко быть хозяином своей судьбы, своей жизни. А ты должен максимально расслабиться и попробовать представить всё то, что услышишь, почувствовать себя в роли главного героя этого рассказа.

8. Обратная связь «Реальные планы».

Цель: изменение и/или углубление представлений подростка о самом себе и присущих ему мотивах поведения.

Материалы и оборудование: ручка, таблица «Реальные планы» (Приложение 5.4).

Техника проведения: подростку предлагается заполнить таблицу.

Инструкция: перед тобой таблица, сегодня на занятии мы много говорили о твоих жизненных целях, планах на будущее, о том, как важно ставить перед собой цели и задачи. Опиши свои главные трудности, связанные с умением планировать своё будущее. Заполни графы таблицы, отметив, понравилось ли тебе наше занятие?

Диагностический тест «Найти цель в жизни помогут 7 вопросов!».

Опросный бланк

1. Чем вы заняты, когда теряется счет времени?

Бывает у вас такие дела, увлечения, хобби, занимаясь которыми вы теряете ход времени? Только что начали, раз, и вечер уже настал.

Сон, просмотр телевизора, общение по телефону, кино, и прочее подобное не в счет. Это вещи, скорее, похитители времени.

2. Если вас просят люди, чем вы рады помочь?

Во-первых, если вас просят в помощи. То такая помощь – уже может быть вашим призванием. И логичней развиваться в ней. Но не всегда ваши навыки вам самим могут нравиться.

Тогда, во-вторых, какая ваша помощь другим более всего вызывает у вас «приступы» радости?

3. Чтоб вы хотели, чтоб окружающие чувствовали? Как вы можете помочь им в этом?

Возможно, вы не любите работать на себя. Поэтому и цели в жизни не можете выбрать для себя. Тогда поставьте такие цели, которые будут ваши, но радость будут приносить другим. А их радость – это и ваша радость.

Круг замкнется: вы с целью, люди с радостью... (Рыцарь вы наш. Модно быть эгоистом, и все себе. Не уничтожайте в себе альтруиста, быть по настоящему добрым – это так же природно, как и в ином случае)

4. В чем вы уникальны?

Что вас выделяет от остальных? То, что выделяет вас, дано вам не просто так. Ваши уникальности – подсказка к вашему предназначению.

5. Какими людьми вы хотели бы себя окружить? Чем эти люди занимаются?

Может вы хотите себя окружить друзьями – банкирами или рыбаками – китобойцами. Их «тема», возможно, и ваша тема?

6. Чем бы вы занялись, будь у вас миллион?

Часто бег за «зеленью» отвлекает вас от истинных ценностей и своих целей в жизни. Попробуйте представить, что финансовый вопрос решен для вас раз и навсегда. Чем бы вы тогда занялись?

7. Вроде есть цель, как проверить, что это моя цель?

Сделать шаг в ее направлении. И отследить, что происходит внутри себя и вокруг себя. Положительные изменения – это ваша цель.

Успехов в достижении своих целей по жизни!

Притча «Высокие цели!».

Один американский нефтяной магнат, беседуя со своим учеником, рисовал для него громадные и масштабные цели и планы. Ученик недоверчиво смотрел на цифры, которые писал его наставник, но тот, увлекшись, рисовал все новые и все более величественные картины будущего.

Конечно, эти цели представлялись ученику весьма желательными, но он никак не мог применить их к себе. Для него они были слишком нереальными, и он даже поверить не мог, что когда-либо сможет достичь их.

Когда он поделился с миллиардером своими сомнениями, тот сказал: «Я добился своего богатства, потому что ставил перед собой великие цели. Собственно говоря, эти цели и мне казались слишком масштабными и нереальными. Но я все же достиг их».

Он пригласил ученика к себе в сад и показал ему громадные тыквы, растущие в дальнем углу. Все они были похожи друг на друга – за исключением одной, которая имела странную форму и была значительно меньше других, потому что росла внутри пустой бутылки.

«Беда многих людей состоит в том», - сказал миллиардер, - что они заранее настроились на посредственный результат. Наш прогресс определяется поставленными целями. Мы «врастаем» в них, как тыква в эту бутылку. К сожалению, большинство

людей довольствуются мелкими целями, которые ограничивают их рост. Если ты будешь мечтать о том, чтобы заработать доллар, то жизнь и вознаградит тебя всего одним долларом. Жизнь слишком коротка, чтобы позволить себе прожить ее кое-как.

Стимульный материал «Хозяин жизни».

Представь себе, что ты оказался на тропинке и углубляешься по ней в лес - всё дальше и дальше. Внезапно перед тобой заблестел ручей. Ты остановился полюбоваться им. Посмотрел в него и перешел. Перешел так, как тебе удобно. Перейдя ручей, ты попал в свое внутреннее пространство - в нём бродят все те призрачные планы, планы и препятствия, которые созданы нашим воображением. Это зачарованное место, место нашей внутренней силы, место побед и поражений. В нём бродят сказочные создания. Посмотри на них, как они мелькают за деревьями. Один из них станет твоим проводником по дороге вглубь этого края. Кто этот проводник? Опиши его и иди за ним. Поздоровайся мысленно с ним и попроси помочь, и он ответит в то место, где живут твои истинные цели и желания.

И вот они уже перед тобой. Они ходят вокруг как тени - страдающие и незаслуженно оставленные, и забытые тобой. Ты оскорбил их тем, что гонял от себя, загоняя в самый дальний угол, боролся с ними. Опиши галерею этих образов - пусть каждая цель пройдет перед тобой, приветствуя тебя, - и ты поприветствуй её. Скажи каждому образу слова благодарности за то, что всё это время они направляли тебя, и в глубине души ты шел именно к этим целям, сам не осознавая этого. Попроси их помощи и веди их за собой.

Перед тобой должен открыться вход в жилище Хозяина твоей собственной жизни. Опишите этот вход. Каков сам Хозяин?

Подойди к нему, поблагодари за работу и извинись за то, что не очень любил его, не прислушивался к его советам.

Спросите его, чего он хочет от тебя? Что может сделать его абсолютно счастливым?

Как он изменится, как будет выглядеть, если ты дашь ему то, что он просит? Дай ему это. Попроси его показать тебе твои истинные цели и планы, в каком направлении тебе дальше двигаться и что делать.

Теперь перед тобой Хозяин действий! Поблагодари его и попрощайся с ним, договорись о том, что теперь будешь слышать и понимать каждое его слово.

Посмотри на то, как твои неопределенные планы приобретают ясность. Возвращайся назад, через ручей к тому месту, откуда ты начал своё путешествие.

Отпусти проводника. Подари ему подарок, сувенир на память. Что это будет? Выйди из леса и вернись в ту комнату, где ты сейчас.

Таблица «Реальные планы».

Тема/ Проблема	Что знал	Что узнал	Как решить проблему	Что не понравилось	Что понравилось