

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОСТАНОВКИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Невзорова Г.В.

педагог-психолог

МАОУ СОШ № 31 г. Тамбова

«В жизни, как в тире —
пока не поставлена цель,
стрелять бессмысленно»

С. Балакин

Цель методики:

помощь старшеклассникам в осознании своих жизненных ценностей и целей, преимуществ, которые дает достижение той или иной цели, составление конкретного плана реализации поставленной цели, руководствуясь собственной ответственностью.

Этап 1. Анализ своих желаний

Что я хочу на самом деле?

Этап 2. Формулирование и запись желаний в позитивном виде

«Я хочу...»

«Я могу...»

«Я буду....»

Этап 3. Выбор самых важных, первостепенных желаний

- Почему это желательно?
- Что значит для меня это желание?
- Возможно ли его реализовать?
- Какую пользу вы при этом получаете?
- Принесет ли реализация этого желания пользу другим?
- Выразится ли реализация этого желания в сиюминутном удовлетворении или оно будет иметь долгосрочный характер?

Этап 4. Конкретизация цели

Цель записывается одним словом или словосочетанием, состоящим не более чем из трех слов.

Пример: «Поступление в институт», «Стать программистом», «Машина», «Бросить курить» и т.д.

Этап 5. Проверка цели

Бланк проверки цели.

- 1) **Цель:** _____ важно и желаемо.
(Какова основная цель?)
- 2) **Цель:** _____ важно и желаемо, **потому что** я ____ (Почему для вас желательно и уместно иметь эту цель?)
- 3) **Цель:** _____ важно и желаемо, **потому** я ____ (Каковы поведенческие последствия достижения этой цели?)
- 4) **Цель:** _____ важно и желаемо, **когда** я ____ (Что представляет собой основная ситуация или условие, связанные с этой целью?)
- 5) **Цель:** _____ важно и желаемо, **так как** я ____ (Какова позитивная задача этой цели?)
- 6) **Цель:** _____ важно и желаемо, **если** я ____ (Какие ограничения или результаты связаны с этой целью?)
- 7) **Цель:** _____ важно и желаемо, **несмотря на то, что (хотя) я** ____ (Какие альтернативы или ограничения связаны с этой целью?)
- 8) **Цель:** _____ важно и желаемо **таким же образом, как** я (у меня) ____ (Какова подобная ценность или качество личности, которые вы уже имеете?)

- 1) *Бросить курить важно и желаемо.*
- 2) *Бросить курить важно и желаемо, **потому что** я хочу вести здоровый образ жизни.*
- 3) *Бросить курить важно и желаемо, **поэтому** я намечу соответствующие шаги.*
- 4) *Бросить курить важно и желаемо, **когда** я чувствую отдышку.*
- 5) *Бросить курить важно и желаемо, **так как** я хочу чувствовать себя свободным от зависимости.*
- 6) *Бросить курить важно и желаемо, **если** я буду решительным.*
- 7) *Бросить курить важно и желаемо, **хотя** я имею курящих друзей.*
- 8) *Бросить курить важно и желаемо **подобно тому, как** я имею силу воли.*

Бросить курить важно и желаемо.

Я хочу вести здоровый образ жизни.

Я намечу соответствующие шаги.

Я чувствую отдышку.

Я хочу чувствовать себя свободным от зависимости.

Я буду решительным.

Хотя я имею курящих друзей.

Я имею силу воли.

Этап 6. Составление плана достижения цели

➤ Что вы будете делать для достижения своей цели?

1.

2.

3.

...

...

➤ Почему этот план наиболее уместен?

Этап 7. Выявление цены достижения цели

- Способен ли я пройти этот путь (выполнить этот план)?
- Обладаю ли я способностями, необходимыми для достижения цели? Какими?
- Что вы можете потерять при достижении цели?
- От чего вам придется отказаться?
- С какими рисками придется столкнуться?
- Заслуживаю ли я того, чтобы пройти путь и получить то, что я хочу?

Этап 8. Оценка степени убежденности в достижении результата

- Цель желаемая и заслуживает достижения.
- Достижение цели возможно.
- То, что должно быть сделано для достижения цели, уместно.
- Я обладаю способностями, необходимыми для достижения цели.
- Я имею право достичь цели.

Литература

1. Дилтс Р. Фокусы языка./Пер. с англ. В.П. Чурсина. - М.:Независимая фирма «Класс», 1999.
2. Колесов П. Тренинг достигаторства. Как легко достичь своих целей или Инструкция о том как превратиться в Ното летающего. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2011.
3. Престон Д. Повысить самооценку. Как? 4-е изд.- СПб.: Питер 2012.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.
5. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком.- М.: Эксмо, 2009.
6. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
7. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд. — М.: Педагогика-Пресс, 1992.

Спасибо за внимание!