

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Тренинг постановки целей

Е. Смолянова,
педагог-психолог,
МОУ СОШ № 78,
г. Оренбург

Данное развивающее занятие предназначено для старших подростков и посвящено формированию мотивации и навыков постановки жизненных целей. Актуальность темы обусловлена возрастными задачами данного возраста с одной стороны (формирование временной перспективы, закладывание основ самоопределения и личностного, и профессионального), с другой стороны, — требованиями социума к личности человека (активности, инициативности, вообще — её субъектности).

Для успешной самореализации каждому человеку необходимо умение направлять и определять своё развитие и развитие своей жизни. К.А. Абульханова-Славская вот что говорит по этому поводу: «К сожалению (или к счастью), приметами нашего времени становятся скорости, стрессы, которые оставляют человеку мало жизненного пространства для размышлений, созерцания, наблюдения. Поэтому правильная организация времени жизни превращается в одну из ведущих способностей личности к построению стратегии её жизни».

Развитие умения направлять и определять свою жизнь начинается с определения того, чего же человек хочет от жизни — с сознательной постановки целей.

Целенаправленное поведение появляется уже в 2–4 года. Но постановка жизненных целей, учебно-профессиональных целей возможна только с подросткового возраста. Так как одним из психологических новообразований старшего подросткового возраста является длительная временная перспектива, когда подросток начинает оперировать не только днями, неделями, месяцами, но и годами и десятилетиями. Соответственно, перед подростком встаёт задача принятия на себя ответственности за себя и за построение, структурирование, определение своего будущего. В.С. Мухина утверждает: «Идея выбора жизненного пути, выбора своих ценностных ориентаций, своего идеала, своего друга, своей профессии должна стать основополагающей целью отрочества».

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

От того, насколько успешно решается подростком эта задача, зависят многие вещи. В том числе успешность профессионального самоопределения на следующем возрастном этапе — в юношестве.

Идеальное построение своего будущего является и профилактикой девиантности подростка. Д.И. Фельдштейн указывает, что «для нормальных подростков отношение к настоящему и переживание настоящего всегда больше соединено с мыслями о будущем, чем о настоящем, а тем более о прошлом. В отличие от этого, девиантные подростки имеют «ретроспективную временную ориентацию», то есть обращены в прошлое. При этом прошлое, настоящее и будущее у них слабо связаны друг с другом». Временное целеполагание ориентирует подростков на будущее, связывает настоящее и будущее. Это организует и направляет деятельность подростка, помогает сказать «нет» сиюминутным желаниям, которые могут нанести ущерб планам.

В основу тренинга легли теоретические положения О.К. Тихомирова, а также идеи НЛП.

Цель: сформировать навык целеполагания.

Задачи:

- Сформировать мотивацию на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей.
- Сформировать навык постановки цели (работа с жизненными и учебно-профессиональными целями).
- Сформировать мотивацию достижения поставленных целей.

Группа: 10–15 человек учащихся 8 (9) класса.

Ресурсы: 1 секундомер; 1 мел и доска; 1 корзина (волшебная); тетрадь и ручка для каждого; листы формата А4 или ватманы; простой карандаш для каждого и ластик.

Длительность занятий: 5–6 уроков (примерно 4 часа).

Критерии оценки эффективности тренинга:

- 1) субъективное переживание подростков «я хочу ставить цели и достигать их» (т.е. наличие мотивации на постановку целей);
- 2) умение подростка сформулировать цель, отвечающую специальным требованиям (см. ниже).

Блок 1

Цель: формирование мотивации на постановку жизненных целей.

Задачи:

- 1) показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека;
- 2) дать проанализировать наличие процесса целеполагания у себя.

Упражнение 1

Цель: дать проанализировать наличие процесса целеполагания у себя.

Инструкция: «Давайте начнём с небольшого теста. Сейчас на секундомере я засеку 1 минуту. Вам за 1 минуту надо сформулировать три цели, желания, которые бы вы обязательно хотели получить в жизни».

Анализ упражнения.

- 1) Оценивается, все ли участники смогли сформулировать столько целей, сколько требуется (примечание: в каждой группе обязательно находятся те, кто не успел сформулировать три желания).
- 2) Самими участниками высказываются возможные причины, которые помешали некоторым сформулировать необходимое количество желаний.

3) Если человек не может выразить, сформулировать свои цели, значит ли это, что он до конца не знает, чего хочет?

И т.п.

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Упражнение 3а

(может использоваться вместо упражнения 3)

Цель: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека.

Ход упражнения. Выбирается участник. Он подходит к стене и становится к ней спиной. Ему даётся мел и *инструкция:* «повернись, пожалуйста, направо, к стене лицом. Ногами не двигай. Отметь крестиком место, до которого ты достал».

После того, как он это выполняет, на стене за его правой рукой рисуют вертикальную линию. Участнику дают мел и следующую *инструкцию:* «повернись, пожалуйста, налево, к стене лицом. Ногами не двигай. Постарайся достать до нарисованной линии. Отметь крестиком место, до которого ты достал».

Анализ упражнения: сравнивается первая и вторая отметка. Участники отвечают на вопросы:

- 1) Различается результат?
- 2) В каком случае результат лучше?
- 3) Что привело к улучшению результата?
- 4) Постановка цели улучшила результат или ухудшила?
- 5) Как вы думаете, в жизни так же происходит?

И т.п.

Вывод, который делает ведущий в конце блока, подытоживает: «жизнь человека определяется целями. Если человек не знает или очень смутно представляет, чего он хочет, он что-нибудь и получит. А может, и ничего не получит. Цель повышает достижения человека; самого человека делает более успешным».

Книгу читают с начала до конца. Жизнь строят противоположным образом. Тут начинают с конца, т.е. с цели, и потом делают все, чтобы её добиться.

Гаролд Дженин

Блок 2

Цель: формирование навыка постановки целей.

Задачи:

1) Формирование мотивации на постановку «правильных» целей, отвечающих определённым требованиям.

2) Формирование навыка постановки целей, отвечающих определённым требованиям.

Ведущий рассказывает участникам, что от того, как сформулирована цель, зависит, как скоро человек её достигнет, и достигнет ли вообще. Он называет требования к постановке целей, коротко их характеризует, записывает на доске (можно заранее подготовить плакат с написанными требованиями).

Требования к постановке целей

- Цель должна быть масштабной — чем шире, выше, масштабнее цели, тем выше будут достижения человека.

- Цель должна быть конкретной — что, какой формы, какого цвета, какого запаха, какого возраста, и т.д. Составляется коллаж цели.

- Срок — обязательно указывается предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цели.

- Должен быть сформулирован критерий достижения цели, — по каким признакам ты узнаёшь, что цель достигнута, что изменится, что появится?

- Позитивность — цель необходимо формулировать в утверждающей форме, исключить частицу «не» — например, неправильно: «не хочу быть бедной», правильно: «хочу быть богатой».

- Зависимость достижения цели от самого человека — в формулировке цели не должны фигурировать другие люди, т.к. у них есть свои цели и желания, и они не обязаны выполнять желания другого человека. Даже если это благие намерения.

● Экологичность — достижение поставленной цели не должно принести никому вреда.

Упражнение 1

Цель: формирование мотивации на постановку масштабных целей.

Ход упражнения: ведущий рассказывает анекдот.

Анекдот.

Мужик умирает и попадает в рай. Его встречают ангелы на небе и говорят: «слушай, мужик, ты конечно в рай пойдёшь, но идём мы тебе покажем, как ты мог бы жить на земле».

Идут, и походят к вилле трёхэтажной, в пальмах, на берегу средиземного моря: «это всё могло бы быть твоим». Мужик: «У-у-у».

Идут дальше. Стоит парк машин, каких там только нет: и джипы, и Опели, и Пежо и много-много каких: «это всё могло бы быть твоим». Мужик: «У-у-у».

Идут дальше: сидит женщина, красивая, умная, самая лучшая женщина на земле: «и она могла бы быть твоей». Мужик: «У-у-у... А почему не было-то?».

«Да ты всё заладил: «Запорожец» хочу, «Запорожец» хочу!»

Анализ анекдота проводится по следующим вопросам: ставил ли цели мужик из анекдота? Какой недостаток был у его целей? Как вы думаете, часто ли люди ставят маленькие, «неправильные» цели? К каким жизненным результатам приводит постановка таких целей? И т.п.

Упражнение 2

Цель: формирование мотивации на постановку масштабных целей.

Ход упражнения. Ведущий просит вспомнить пример с прыжком до потолка и то, как наличие цели изменило результат. Указывает, что «на результат влияет и масштаб целей. Для того, что-

бы вам показать это, мне нужен доброволец».

Доброволец становится к стенке. Над его головой на высоте 10 см рисуется мелом горизонтальная черта. Ему даётся задание: допрыгни до этой черты. Ребёнок прыгает. Крестиком отмечают, до какой высоты он допрыгнул.

После этого над его головой на высоте 1,5 м рисуется горизонтальная черта (под потолком). Ему даётся задание: допрыгни до этой черты. Ребёнок прыгает. Крестиком отмечают, до какой высоты он допрыгнул.

Анализ упражнения. Проводится сравнение достижений. Обсуждают следующие вопросы.

- 1) В каком случае достижения больше?
- 2) Какие выводы из увиденного можно сделать?
- 3) Надо ли ставить реальные маленькие цели или надо ставить высокие, может, даже цели на грани фантастики? И т.п.

Упражнение 3

Цель: формирование навыка постановки масштабных целей.

Ход упражнения.

1. Сначала выбирается один доброволец. Он подходит к ведущему. Ему даётся инструкция: «в течение одной минуты тебе нужно формулировать самые невероятные цели, которые ты хочешь достичь за всю свою жизнь. Чем больше, тем лучше». Ведущий засекает одну минуту и обязательно помогает участнику.

Например:

Реб.: Хочу квартиру!

Вед.: Какую?

Реб.: Трёхкомнатную!

Вед: Десятикомнатную, а лучше свой дом в центре города, на сто этажей!

Реб.: Хочу свою фирму Российского масштаба!

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Вед.: Мирового уровня, вселенского и т.д.

После того, как минута закончилась, идёт **анализ** по следующим вопросам:

- 1) Трудно ли было участнику формулировать масштабные цели, фантастические цели?
- 2) Насколько ограничено мышление человека вообще?
- 3) Каковы будут результаты деятельности при таких низких целях? Хотите научиться ставить масштабные цели?

2. Далее упражнение выполняется в тройках. Каждому участнику тройки даётся пять минут. Остальные двое слушают и помогают формулировать цели.

Анализ упражнения идёт по следующим вопросам:

- 1) Сложно ли ставить масштабные цели?
- 2) Какие чувства, эмоции появляются у вас, когда вы ставите самые высокие, фантастические цели? Что эти чувства говорят о вас: вы уверены в себе, у вас появляется азарт или вам кажется, что вы этого не достигните, недостойны этого? Получилось ли у вас, в конце концов, сформулировать самую высокую, самую масштабную цель?

Упражнение 4

Цель: сформировать мотивацию на постановку конкретных целей.

Ход упражнения: ведущий рассказывает анекдот.

Анекдот.

Мужик поймал золотую рыбку.

— Смилуйся, — говорит золотая рыбка, — отпусти, исполню твоё желание.

Мужик говорит:

— Хочу стать Героем Советского Союза.

— Что же, будь по-твоему, — сказала рыбка.

Мужик очнулся в горящем самолёте, падающем на колонну танков.

— Неужели посмертно? — подумал мужик.

Анализ анекдота идёт по следующим вопросам:

- 1) О чём этот анекдот?
- 2) Всегда ли человек хочет того, что он говорит?
- 3) Всегда ли совпадает то, что человек говорит, и что он имеет в виду?
- 4) Всегда ли человек учитывает последствия, к которым приведёт исполнение его желания?

Упражнение 5

Цель: сформировать навык постановки конкретных целей.

Ход упражнения. Участники разбиваются на пары. Один — первый — формулирует материальное желание. Второму необходимо нарисовать то, что он слышит от первого. Упражнение считается выполненным, когда первый участник остаётся доволен нарисованным.

Далее участники меняются местами.

Анализ упражнения осуществляется по следующим вопросам:

- 1) Были ли недопонимания?
- 2) Как быстро удалось их преодолеть?
- 3) Какой опыт вы получили из этого упражнения?

Упражнение 6

Цель: сформировать навык постановки целей, отвечающих всем перечисленным критериям.

Ход упражнения

1. Ведущий даёт группе задание: «Напишите в тетради 20 реальных ваших целей, которые вы перед собой ставите. Постарайтесь прописать все цели в соответствии с теми требованиями, которые вы знаете».

2. После того, как дети написали, каждый участник (по кругу или по желанию) читает одну любую свою цель. Группа кор-

ректирует цель, опираясь на требования к целям.

3. Группа делится на тройки. В этих мини-группах корректируются все написанные цели в соответствии с требованиями.

Анализ упражнения идёт по следующим вопросам:

- 1) Что вы получили от упражнения?
- 2) Какие изменения произошли с вашими целями и с вами?

Упражнение 7

Цель: сформировать понятие «критерий достижения цели»

Ход упражнения. Ведущий просит группу выделить одну идеальную цель и одну материальную цель.

1. Работа с идеальными целями

Инструкция (для каждого участника): «пропишите как можно более конкретно, каким вы хотите быть (смелым, уверенным, счастливым и т.д.). Продумайте, как вы будете выглядеть: как идти, двигать руками и ногами, какое будет выражение лица, поза. Какая у вас будет атрибутика, какие люди будут вас окружать, разговоры, и т.д. Ваша задача — показать группе «Момент достижения цели». Причём показать так, чтобы группа угадала, какой цели вы достигли». На обдумывание даётся 7 минут.

Участники по очереди изображают «момент достижения цели». Группа старается угадать, что это за идеальная цель, и оценивает, насколько «изображение» соответствует действительности.

Анализ задания идёт по следующим вопросам:

- 1) Что вы получили от упражнения?
 - 2) Изменилась ли у вас в процессе упражнения цель?
 - 3) Стали ли вы более чётко понимать, что вы хотите?
- И т.п.

2. Работа с материальными целями

Инструкция: Составить коллаж одной цели (можно дать как домашнее задание, если составляется на занятии, необходимы: ватман для каждого, клей, карандаши цветные, множество журналов с картинками). Если это работа — изобразите офис, себя в деловой одежде в кругу коллег; если это дом — изобразите фасад, комнаты и т.п.

Представьте группе свою цель — покажите и опишите её.

Анализ задания идёт по следующим вопросам:

- 1) Что вам дало выполненное упражнение?
- 2) Изменились ли цели, и если да, то как?

Домашнее задание: дома повесьте коллаж цели над своей кроватью.

Блок 3

Цель: активизировать мотивацию достижения цели, заложить основу мотивации достижения (или подкрепить её, у кого она есть).

Задачи:

- 1) сформировать мотивацию на достижение поставленных целей;
- 2) дать участникам занятия эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели.

Упражнение 1

Цель: формирование мотивации на достижение поставленных целей.

Ход упражнения. Ведущий говорит: «У вас у всех есть цели. Но каждый из вас хочет достичь этой цели по-своему. Кто-то готов смести все преграды на своём пути. А кого-то остановит даже малейшее препятствие. А может, вы и вовсе не хотите целей достигать».

Разберём ситуацию:

Ведущий рассказывает о двух людях, которые хотят пить: «кто-то хочет пить так:

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

идёт летом по улице. +27°C. Вроде хочется пить. Заходит в магазин и думает: колу, или спрайт, или липтон. Или кваса, что ли? А ему говорят: извините, обед. Он развернулся, — и не больно-то хотелось.

А кто-то хочет так: идёт три дня по пустыне, где температура воздуха +45°C. И был у него всего литр воды, который закончился ещё утром. И вроде вдали колодец».

Анализ ситуации идёт по следующим вопросам:

- 1) Различается у двух людей сила желания?
- 2) Как вы думаете, с каким желанием вероятнее добиться поставленной цели?
- 3) А у вас каково желание, как у первого или как у второго?

И т.п.

Упражнение 2

Цель: дать участникам эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели.

Ход упражнения. Ведущий говорит: «до каждой цели нужно пройти. Но путь к цели не всегда лёгок и прост. Есть ли на пути к достижению целей препятствия? А как к ним надо относиться? Сметать с пути — преодолевать. Кто смелый?»

Ведущий вызывает добровольца, берёт коллаж его цели и кладёт в волшебную корзину.

Ведущий сообщает: «Если ты доберёшься до этой корзины, твоё желание исполнится».

Группа встаёт в две шеренги лицом друг к другу. С соседями сбоку участники стоят плечом к плечу; с соседями напротив — на расстоянии 15 см.

Задача группы: создавать препятствия руками, телом, но по мере сил этого человека; так, чтобы человек всё-таки прошёл; хором говорить: «Нет-нет».

Задача добровольца: пройти сквозь шеренгу; когда идёшь — говорить «Да-да».

И торжественно получить свою цель. Можно подпрыгнуть от радости.

Сквозь группу должны пройти все.

Анализ упражнения идёт по следующим вопросам: сложно ли было идти? Что помогало, а что мешало? Всегда ли на пути к цели есть препятствия? А как вы обычно поступаете с ними? А как надо поступать? Готовы ли вы преодолевать препятствия, чтобы получить свою цель? А может, вы и не хотите достичь этой цели, а хотите чего-то другого?

В заключении читается притча.

Притча «Будда и Ученик»

Однажды приходит ученик к Будде и говорит: «Будда, я не понимаю смысл твоего учения». Будда показывает пальцем на Луну.

«А, смысл твоего учения — это палец?»

«Нет», — говорит Будда и снова показывает пальцем на Луну.

«А, понял, — сказал ученик, — смысл твоего учения — это Луна!»

«Нет, — сказал Будда, — смысл моего учения — направление».

Как часто бывает в нашей жизни так, что мы обращаем внимание на отдельные детали, на промежуточные результаты. А ведь самое главное — это держать во внимании наше направление, наш путь, помнить, куда и зачем мы идём.

Упражнение 3

Цель: закрепить мотивацию на достижение поставленных целей. **пт**