

**Государственное казенное учреждение
«Республиканский ресурсный центр Министерства труда,
занятости и социальной защиты Республики Татарстан»**

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У
ПОДРОСТКОВ ТРЕНИНГ-ИНТЕНСИВ «SMART»**



Методические рекомендации

Казань, 2019г.

Оглавление

Актуальность.....	3
Паспорт социальной технологии	8
Описание социальной технологии	9
Материально-техническое обеспечение	11
Ожидаемые результаты	11
Критерии и методы оценки эффективности реализации технологии.....	11
Приложение 1.....	13
Приложение 2 «Анкета для подростков для отслеживания эффективности реализации» тренинг-интенсива «SMART».....	41
Заключение	42
Список использованных источников	43

Актуальность

В связи с тем, что в настоящее время сохраняет свою актуальность проблема самоповреждающего поведения среди лиц подросткового возраста, одним из важных направлений деятельности органов, осуществляющих охрану детского здоровья, формирования здорового и безопасного образа жизни несовершеннолетних получателей социальных услуг является профилактика суицидального поведения.

По данным ведомства Федеральной службы государственной статистики, число детских суицидов в России за год выросло почти на 14 %. В 2017 году было зафиксировано 692 детских суицида, то в 2018 году это число составило 788 человек. У 30% лиц в возрасте 14 – 17 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают самоповреждающие действия.

Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

Согласно проведенным исследованиям можно сделать вывод о том, что проблема профилактики подросткового деструктивного поведения относится к числу тех проблем, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий, об этом свидетельствуют сведения Федеральной службы государственной статистики. Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоповреждающего поведения, тревожные тенденции не сокращаются.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Общая неустойчивость психоэмоционального состояния, недостаточность критики, повышенная самооценка и эгоцентризм создают условия для

снижения ценности жизни, что негативно окрашивает эмоциональность подростка, а в конфликтной ситуации создает предпосылки для суицидального поведения.

Основные причины самоповреждающего поведения в столь раннем возрасте — это неудачные попытки справиться с навалившимися проблемами в школе и семье. Родители часто не понимают своих детей, навязывают им свое мнение. Своими действиями они оказывают серьезное эмоциональное давление на еще не сформировавшуюся психику ребенка, заставляя его решать свои проблемы самостоятельно, часто не пытаясь вникнуть в ситуацию и попытаться помочь. В школе же ситуация обостряется огромной загруженностью и возникающей из-за нее усталости, проблемами в общении, стеснением, замкнутостью.

Попытки самоповреждающего поведения в большинстве случаев можно предугадать и предупредить. До совершения таких действий подросток может попытаться выразить протест в другой форме: уйти из дома, совершить антисоциальные поступки (воровство, хулиганство, напиться). Испробовав варианты и потерпев неудачу, человек решается покончить с собой. Большинство покушавшихся на свою жизнь и здоровье говорили об этом окружающим до совершения попытки.

Первым шагом в решении проблемы деструктивного поведения среди несовершеннолетних является его профилактика. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Только совместными усилиями специалистов: педагогов, психологов, социальных работников и семьи можно достичь положительного результата в профилактике самоповреждающего поведения.

На основании выше изложенного была разработана технология «Smart» направленная на формирование мотивации и навыков постановки жизненных целей подростков, что в свою очередь препятствовало бы необдуманному и спонтанному совершению самоповреждающего поведения в будущем.

В школе и дома подростков не всегда учат строить отношения, определять приоритеты, ставить цели и добиваться их. Это навыки, которые необходимы на пути к успеху. Важно овладеть ими в подростковом возрасте, потому что именно в это время решается, как сложится дальнейшая жизнь. Данная технология научит подростков планировать свою жизнь.

Приобрести цель — все равно, что ответить на главный вопрос всей жизни: чего ты по-настоящему хочешь? В данной технологии — советы и вдохновляющие идеи, которые помогут подросткам ставить перед собой цели и достигать их.

Подросток, участвующий в реализации данной технологии, получит много полезной информации:

- Как отслеживать свои цели.
- Как найти свою мечту.
- Что такое доска желаний.
- Какие цели ставить — долгосрочные или краткосрочные.
- Стратегии достижения успеха.
- Как управлять временем.
- И многое другое...

В рамках реализации «Smart» технологии не предполагается глобальная диагностическая процедура. Подростки отбираются на внутреннем консилиуме специалистами учреждения, реализующими данную технологию по данным диагностик проведенных во время приема на социальное обслуживание. В начале работы по данной технологии рекомендуем проведение анкетирования подростков «Анкета для подростков для отслеживания эффективности реализации тренинг-интенсив «SMART» (Приложение 2) с целью изучения сформированности у них жизненных целей

На что стоит обратить внимания при обработке анкет.

Наличие навыков постановки целей и расстановки приоритетов;

Наличие или отсутствие навыков планирования и контроля выполнения запланированных дел;

Наличие или отсутствие мотивации подростков в самостоятельном выстраивании жизненных приоритетов.

Так как данная технология направлена на профилактику суицидального поведения, рекомендуем к использованию в своей работе следующие методики:

- «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста (Модификация опросника Г. Айзенка)
- Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой
- «Мотивация к успеху» методика (Т. Элерса)

По результатам первичной диагностики на внутреннем консилиуме принимается решение о включении того или иного подростка в группу участников занятий.

Определение нуждаемости в социальных услугах, детализация проблем по проведенным диагностическим исследованиям на первом этапе оказания социальных услуг позволяет определить подростков, которые имеют склонности к самоповреждающему поведению, для которых будет актуально участие в технологии SMART.

Критерии отбора подростков для участия в реализации технологии SMART:

«Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста (Модификация опросника Г. Айзенка)

Шкалы:

Высокие показатели по шкале личностная тревожность (склонность индивида к переживанию тревоги, порогом возникновения реакции тревоги);

Высокие показатели по шкале фрустрация (психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям);

Высокие показатели по шкале ригидность (затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки).

Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой

Шкалы:

Высокие показатели по шкале демонстративность (желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания).

Высокие показатели по шкале аффективность (доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации).

Высокие показатели по шкале несостоятельность (отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира).

Высокие показатели по шкале социальный пессимизм (отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими).

«Мотивация к успеху» методика (Т. Элерса)

Наличие низкого уровня мотивации к успеху может быть показателем включения подростка в группу участников тренинга.

Раздел 1. Паспорт социальной технологии

1.	Код Социальной технологии (далее - СТ)	
2.	Наименование социальной технологии	ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У ПОДРОСТКОВ ТРЕНИНГ-ИНТЕНСИВ «SMART»
3.	Направление СТ в рамках работы отрасли социального обслуживания	Социальная реабилитация
4.	Целевые группы (социальные категории), на которые ориентирована реализация СТ	<ul style="list-style-type: none"> – Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 17 лет, содержащихся в социальных приютах, нуждающихся в социальной помощи; – Несовершеннолетние, испытывающие трудности в социальной адаптации.
5.	Цель реализации СТ	Формирование навыков целеполагания как профилактика признаков деструктивного поведения
6.	Ожидаемые результаты от внедрения СТ	<p>Приобретение навыков постановки целей и расстановки приоритетов;</p> <p>Сформированность навыков планирования и контроля выполнения запланированных дел;</p> <p>Замотивированность подростков в самостоятельном выстраивании жизненных приоритетов</p>
7.	Используемые методики, методы работы	<p>Анкетирование;</p> <p>Тренинг – интенсив;</p> <p>Дискуссии</p>
8.	Кадровое обеспечение	Специалист по социальной работе, психолог, социальный педагог
9.	Краткое описание	<p>Этапы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение организационного собрания с получателями социальных услуг, с целью привлечения их в реализацию технологии «Smart»; 2. Проведение анкетирования подростков с целью вы-

		<p>явления наличия или отсутствия навыков постановки целей и расстановки приоритетов, наличие или отсутствие навыков планирования и контроля выполнения запланированных дел, наличие или отсутствие мотивации подростков в самостоятельном выстраивании жизненных приоритетов;</p> <p>3. Практические занятия с подростками с 14-17 лет;</p> <p>Блок № 1 Приветствие. Определение темы занятия.</p> <p>Блок № 2 «Specific – Конкретность»</p> <p>Блок № 3 «Measurable – Измеримость»</p> <p>Блок № 4 «Attainable – Достижимость»</p> <p>Блок № 5 «Relevant – Актуальность»</p> <p>Блок № 6 «Time-bound — Ограниченность во времени»</p> <p>Блок № 7 «Визуализация и «Обратная связь»</p> <p>4. Проведение заключительного анкетирования с целью анализа сформированности жизненных целей.</p>
10.	Апробация (да/нет, если да: место и время проведения, формы апробации, охват целевых групп, количество и список учреждений, принявших участие в апробации)	<p>Технология апробируется в социальных приютах РТ с 2019 года.</p> <p>Основание: Комплексный межведомственный план по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних на 2018-2020 гг.</p>
11.	Формы распространения опыта	<p>Проведение обучающих семинаров для сотрудников приютов, комплексных центров социального обслуживания РТ с целью обучения их использованию в своей работе данной технологии.</p> <p>Размещение технологии в Банк Инновационных технологий, на сайте Республиканского ресурсного центра.</p>

Раздел 2. Описание социальной технологии

Цель - Формирование навыков целеполагания как профилактика признаков деструктивного поведения

Задачи:

1. Сформировать мотивацию на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей;
2. Сформировать навыки постановки цели.
3. Освоение техники SMART для достижения поставленных целей.

Целевые группы:

- Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 17 лет, находящиеся в социальных приютах, нуждающихся в социальной помощи
- Несовершеннолетние, испытывающие трудности в социальной адаптации.

Описание алгоритма реализации социальной технологии

Организационный этап
1. Подготовка методического и диагностического оборудования специалистами, организующими занятия.
2. Проведение организационного собрания с получателями социальных услуг, в возрасте от 14 до 17 лет с целью привлечения их в реализацию технологии «Smart»
3. Определение времени, территории и дополнительных условий для проведения занятий.
4. Проведение первичного анкетирования подростков с целью выявления наличия или отсутствия навыков постановки целей и расстановки приоритетов, наличие или отсутствие навыков планирования и контроля выполнения запланированных дел, наличие или отсутствие мотивации подростков в самостоятельном выстраивании жизненных приоритетов.
5. Реализация данной технологии предполагает тренинг-интенсив который проводится в течение 1-2 дней для наиболее эффективного закрепления и отработки полученных навыков.

Основной этап	
1.	Блок № 1 Приветствие. Определение темы занятия.
2.	Блок № 2 «Specific – Конкретность»
3.	Блок № 3 «Measurable – Измеримость»
4.	Блок № 4 «Attainable – Достижимость»
5.	Блок № 5 «Relevant – Актуальность»
6.	Блок № 6 «Time-bound — Ограниченность во времени»
7.	Блок № 7 «Визуализация и «Обратная связь»
Заключительный блок	
Проведение анкетирования подростков (приложение 1) Анализ и оценка анкетных изменений на начальном и заключительном этапах.	

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Перечень имеющегося оборудования
1.	Ноутбук (1 шт.)
2.	Интерактивная доска (1 шт.) или флипчарт

Ожидаемые результаты

- Включенность, заинтересованность подростков в процесс целеполагания;
- Приобретение навыков постановки целей и расстановки приоритетов;
- Сформированность навыков планирования и контроля выполнения запланированных дел;
- Замотивированность подростков в самостоятельном выстраивании жизненных приоритетов.

Критерии и методы оценки эффективности реализации социальной технологии осуществляется при помощи анкеты для подростков с целью от-

слеживания эффективности реализации тренинг-интенсив «SMART» обработка результатов анкетирования должна выявить:

- Сформированность навыков постановки целей, навыков планирования и самостоятельного контроля запланированных дел;
- Мотивация в самостоятельном выстраивании жизненных приоритетов.

Блок 1

Приветствие. Определение темы занятия.

Для систематизации и структурирования информации участниками рекомендуется все записи участниками осуществлять в заранее подготовленных тетрадях или альбомах, блокнотах.

Ведущий:

Перед тем, как назвать тему, предлагаю поразмышлять. Есть два крайних взгляда на то, как надо проживать жизнь. Первый из них (преимущественно западный) гласит: прожить яркую, наполненную жизнь можно только целенаправленно - ставя перед собой разнообразные цели и двигаясь по пути их достижения. Второй (преимущественно восточный) подход, напротив, призывает плыть по течению жизни, не ставя определенных целей, с убеждением, что жизнь сама предоставит то, что нужно человеку. А какой подход ближе вам?

Поднимите руки те, кому ближе целенаправленность. А теперь поднимите руки те, кто считает, что нет смысла ставить цели? Ведущий фиксирует полученный результат.

Обе точки зрения имеют право на жизнь... Можно ли случайно, бесцельно достигнуть желаемых результатов на работе или учебе? Представьте себе, к примеру, одиннадцатиклассника, который, не ставя целей, плывет по течению...далеко ли он «заплывет» и куда? В то же время, после интенсивных деятельных периодов, после плодотворной работы, на отдыхе – как будет выглядеть человек, ставящий цели на каждый день, час и тщательно контролирующий их своевременное выполнение? Сможет ли он полноценно отдохнуть, восстановиться, набраться сил и энергии, да и просто порадоваться жизни?

В жизни человека бывают разные периоды и ситуации, когда на первый план выходят совершенно разные составляющие. Всему свое время. И имен-

но сам человек выставляет приоритеты. Предлагаю сегодня поговорить о наших жизненных целях.

Разминка

Изложение ведущим отрывка из произведения «Алиса в стране чудес».

«...Завидев Алису, Кот только улыбнулся. Вид у него был добродушный, но когти длинные, а зубов так много, что Алиса сразу поняла, что с ним шутки плохи.

— Котик! Чешик! — робко начала Алиса. Она не знала, понравится ли ему это имя, но он только шире улыбнулся в ответ. «Ничего,— подумала Алиса, — кажется, доволен». Вслух же она спросила: — Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне всё равно... — сказала Алиса.

— Тогда всё равно, куда и идти, — заметил Кот.

— Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот,

— Нужно только достаточно долго идти».

Обсуждение: О чём данный отрывок?

Упражнение 1.

Цель: наглядно показать важность постановки целей.

Ход упражнения. Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста». Ведущий отмечает на стенке мелом высоту, до которой допрыгнул подросток.

После этого он выполняет следующую инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста, как можно выше, допрыгни до потолка». Мелом отмечается вторая высота.

Вопросы для анализа: Какая отметка поставлена выше, первая или вторая? Что повлияло на результат? А как вы думаете - бывает ли так и в жизни?

Упражнение 2.

Цель: наглядно показать важность постановки целей.

Ход упражнения. Для этого упражнения вам понадобится бумага формата А4 и корзина для бумаг.

Приглашается доброволец. Просим встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше бумаги. Через минуту останавливаем его и пересчитываем бумагу. Например, получилось 20 листов.

Теперь вызываем следующего добровольца. Его задача — забросить больше 20 листов. Как правило, у него получается больше — 25–30 листов.

Теперь настал черед третьего добровольца. Вызываем его и даем вводную: «Вы видели, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнете вы?»

Обсуждение:

- Как вы думаете, мы можем соотнести это упражнение с целеполаганием?
- На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов — когда просто бросали бумагу, или, когда перед ними стояла определенная задача?
- Когда эта задача была поставлена кем-то или ими самими?

Итог: Прделанные упражнения подтверждают мысль о том, что в жизни постановка целей повышает достижения человека.

Мини-лекция о целях

Наши цели могут быть самыми разными:

- ❖ внешние – внутренние;
- ❖ стратегические – тактические;
- ❖ личные – коллективные;
- ❖ нацеленные на результат – нацеленные на процесс;
- ❖ долгосрочные – краткосрочные;
- ❖ материальные – духовные;
- ❖ мелкие – великие и т.д.

Каким требованиям должны отвечать наши цели?

Специалисты считают, что до 70% успеха в достижении цели составляет правильность ее постановки.

В любой сфере жизни широко применяется система SMART. Так обозначается своеобразная методика грамотной постановки целей. Каждая буква этой аббревиатуры означает важную составляющую.

1. **Specific – Конкретность.** Цель должна быть конкретной, это не мечта.

Цель – это ответ на вопрос: *Что я хочу, чтоб было*, какой формы, какого цвета, какого запаха, какого возраста, и т.д.

2. **Measurable – Измеримость.** Для этого нужно ответить себе на вопросы: *Как я узнаю, что достиг нужного результата? Как я буду знать, что я на верном пути?* по каким признакам я узнаю, что цель достигнута, что изменится, что появится?

3. **Attainable – Достижимость.** Еще один вопрос к себе – *обладаю ли я нужными ресурсами (внутренними и внешними), чтоб достигнуть желаемого результата? Если нет – возможно, ли эти ресурсы мне приобрести и как?*

4. **Relevant – Актуальность.** Вопросы: *Важно ли это именно для меня? Подходят ли способы и задачи, которыми я хочу достичь цели?*

5. **Time-bound — Ограниченность во времени.** Вопросы: *Сколько времени я даю себе на достижение цели, когда она должна быть достигнута? Можно указать примерные даты промежуточных результатов, обязательно указывается предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цели.*

Ведущий: Итак, я предлагаю пойти по порядку и первый пункт постановки «правильной» цели - ее конкретность.

Блок № 2

Specific – Конкретность

Ведущий: Поднимите руки те, кому кажется, что он умеет формулировать цели. Сформулируйте любую свою цель (принимается несколько ответов из аудитории среди поднявших руки подростков).

Ведущий: Отлично! А теперь назовите любую свою мечту (принимается несколько ответов из аудитории среди поднявших руки подростков)

Ведущий: Кто в группе видит разницу между произнесёнными формулировками мечты и цели? В чём конкретно она выражается? (принимаются ответы из аудитории. Возможные формулировки: цель более достижима; мечта более возвышена; другие варианты)

Ведущий: Подумайте, в чём разница между формулировкой мечты «Хочу красивый автомобиль!» и формулировкой цели «Хочу красивый автомобиль!»? Ответ очевиден: в самих словах разницы нет никакой. Получается, что мечта и цель — это одно и то же? И да, и нет.

Давайте представим, что у меня есть две коробки. В одной из них находится мука, яйца, сахар, молоко. А в другой – торт. В обеих коробках находятся торты, однако разница между ними очевидна. В первой коробке находится материал, из которого нужно приготовить торт, т.е. совершить ряд последовательных шагов. Во второй коробке уже находится конечный продукт.

Мечта — это полуфабрикат, из которого можно приготовить цель, если последовательно выполнять несколько несложных шагов, которые мы сегодня разберём.

Мечта

Хочу новый
велосипед.



Цель

Накопим денег
на новый велосипед.

Для начала пусть каждый из вас назовёт любую свою мечту, даже самую фантастическую. Не стоит бояться выбрать «слишком» амбициозную мечту. Правильно поставленная цель обречена, быть достигнутой.

Упражнение 3.

Цель: проанализировать наличие процесса целеполагания у себя каждым участником.

Ход упражнения. Ведущий: Давайте начнем с небольшого теста. Сейчас на секундомере я засеку 1 минуту. Вам за 1 минуту надо сформулировать три цели, которые бы вы обязательно хотели достичь в жизни.

Обсуждение:

- Оценивается, все ли участники смогли сформулировать столько целей, сколько требуется (примечание: в каждой группе обязательно найдутся те, кто не успел их сформулировать).
- Самими участниками высказываются возможные причины, которые помешали некоторым сформулировать необходимое количество целей.
- Если человек не может выразить, сформулировать свои цели, значит ли это, что он до конца не знает, чего хочет? И т.п.

Упражнение 4.

Цель: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека.

Ход упражнения. Ведущий говорит группе: «По данным исследователей, большинство людей не знают, чего они хотят. Поэтому они ничего и не получают. Получить можно лишь то, о чем знаешь, чего просишь. Нельзя получить то, не знаю, что. Прослушайте внимательно эксперимент, который провели московские психологи».

Текст эксперимента:

Как-то московские психологи поспорили между собой: люди не знают, чего им надо; они не ставят цели. Поспорили они с таким условием: если человек за 1 минуту сформулирует 3 своих желания так, что их можно будет выполнить, психологи выполнят их, чего бы им это ни стоило.

Взяли они телефонный справочник и в течение 5 дней с 8 до 17 обзванивали абонентов с одним вопросом: «Здравствуйте, я золотая рыбка. Если вы за одну минуту сформулируете три ваших желания, я их исполню».

В результате: только 2 человека смогли за 1 минуту четко сформулировать три своих желания. Причем, желания одного из них в принципе нельзя было выполнить. А вот желания другого были вполне конкретны: я хочу, сказал он, мешок денег, ключи от новой московской квартиры и красный Феррари.

Поехали психологи исполнять эти желания. Заехали в банк. Разменяли 1000 рублей по 1 копейке и попросили в банке мешок, в котором возят деньги. Первое желание исполнено.

Приехали в ЖКО, попросили ключи от новой московской квартиры. И ОБЯЗАТЕЛЬНО справку к ним о том, что это действительно ключи от новой московской квартиры. Второе желание тоже выполнено.

В магазине детских игрушек было куплено красное Феррари. Третье желание выполнено.

Обсуждение:

- Какой вывод можно сделать из этого рассказа?
- Знаете ли вы, чего хотите?
- Можете ли вы это быстро конкретно, четко и ясно сформулировать?
- Как незнание цели отражается на достижениях?

Упражнение 5. «Лестница целей»

Цель: Освоение техники целеполагания.

Ведущий: Перед тем, как мы с вами будем формулировать свою цель, нам необходимо познакомиться с важными моментами в ее формулировке.

Ход упражнения. Участники рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 7 ступенек. Затем подросткам предлагается подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года и кратко записать ее на самой верхней ступеньке. Это будет долгосрочная цель.

Ведущий: Обратите внимание, позитивно ли сформулирована ваша цель?

Иногда мы определяем цель как то, от чего хотим избавиться или чего хотим избежать: не есть после 18:00, прекратить обижаться, не лениться при подготовке уроков и так далее. Но таких целей довольно трудно достигнуть, потому что знание чего мне не надо, ещё не даёт понимание, что я хочу получить. Представьте, что вы идёте в магазин со списком того, что не хотите покупать. Отрицание может быть выражено как отрицательной частицей «не», так и словами «отказаться», «прекратить», «бросить», «расстаться», «избегать» и т.п.

Так что цель должна быть сформулирована позитивно - что вы хотите получить: стать более стройным, получить за четверть по такому-то предмету, такую-то оценку, чувствовать себя уверенно...

Поэтому, если ваша цель пока сформулирована негативно, её надо переформулировать в позитивный вариант.

- не получать неудовлетворительные оценки – учиться на 4 и 5
- не волноваться - быть спокойным;
- не бояться знакомиться - чувствовать уверенность при знакомстве;
- прекратить обижаться на критику - конструктивно относиться к критике.

На следующем этапе выполнения упражнения необходимо идти по ступенькам вниз, ставя промежуточные цели или краткосрочные цели. Если цель слишком большая – теряется мотивация на пути. Если ваша цель "полностью овладеть английским языком" с очень жёсткими критериями, то даже долго и интенсивно занимаясь, вы не будете замечать приближения. Поэтому крупную цель удобнее разбить на более мелкие "подцели", достижение которых проще контролировать и достигать. Например: за неделю выучить 100 новых слов, сбросить за этот месяц 2 кг и т.п.

Для этого, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 5-7 минут, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. То есть каждая сту-

пенька будет представлять собой «подцели», той масштабной цели, к которой вы стремитесь.

Обсуждение. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании, несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Упражнение 6.

Цель: эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели.

Ход упражнения. На полу обозначены две черты (можно из скотча или веревки), они символизируют начало и конец пути. И от одного конца до другого есть неровный коридор (также обозначенный скотчем или веревками). Задача всей команды, чтобы человек-доброволец с завязанными глазами перешел от одного конца до другого по коридору, не заступая. Сначала он делает это самостоятельно, с учетом данной траектории, если не справляется, то ему помогает команда. Если доброволец заступает, упражнение начинается заново.

Обсуждение. Доброволец описывает личные ощущения самостоятельного следования по обозначенной траектории и с помощью команды, а также сравнивает их. Кроме того, следует поинтересоваться чувствами участника в тот момент, когда им цель была достигнута и того момента, когда был совершен заступ за линию границы.

Блок № 3

Measurable – Измеримость

Ведущий: Результат достижения цели должен быть измеримым. «Стать счастливой» - трудно измеримый результат (и не конкретный тоже).

Для этого нужно ответить себе на вопросы: Как я узнаю, что достиг нужного результата? Как я буду знать, что я на верном пути? по каким признакам я узнаю, что цель достигнута, что изменится, что появится?

Итак, как я узнаю, что моя цель достигнута? Действительно, на первый взгляд, кажется, что ответ совершенно очевиден. Однако узнать, что нужное событие наступило, не всегда просто.

Как вы узнаете, что, например, вам подарили новый телефон?

(Принимаются ответы от всей аудитории. Возможные ответы: увижу его своими глазами; возьму его в руки, и мне скажут, что он мой.

При необходимости развить дискуссию, ведущий может сказать участникам, что он джинн, готов исполнить любую мечту. Но не может додумывать за загадывающего, поэтому обязательно будет делать что-то не так, пока формулировка критерия не станет точной.)

При выборе признаков достижения цели очень важно, чтобы они были объективными и понятными.

Упражнение 7.

Цель: сформировать понятие «критерий достижения цели»

Ход упражнения. Попросить каждого участника обратиться к своей цели, обозначенной на верхней лестнице (в упражнении № 5), записать по одному критерию достижения поставленной цели, и озвучить его. Если пример, очевидно, неудачный, исправить ошибку.

Пример: цель – покупка велосипеда, один из критериев достижения поставленной цели может быть выбор определенной модели велосипеда, или выбор магазина, где его собираешься приобретать. Реализация данного критерия ведет к достижению поставленной цели.

Обсуждение. Насколько участникам было трудно определить измеримость поставленной цели. Что помогало, а что мешало в определении цели и критериев ее достижения.

Упражнение 8.

Цель: формирование мотивации на достижение поставленных целей.

Ход упражнения. Ведущий просит группу обратиться к критериям достижения цели, прописанным в результате упражнения № 7.

Участникам необходимо продемонстрировать, без слов путь достижения цели в соответствии с теми критериями ее достижения, которые были прописаны в предыдущем упражнении. Как он будет 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. задача участников – показать группе «Момент достижения цели». Причем показать так, чтобы группа угадала, какой цели вы достигли». На обдумывание дается 7 минут.

Данное упражнение необходимо для эмоционального включения подростка к достижению цели, осознание действительно ли он хочет и готов к ее реализации. Если эмоционального реагирования на данном этапе не наблюдается, цель можно поменять.

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

Обсуждение.

- что вы получили от упражнения?
- возможно, у кого-то изменилась цель или ее формулировка?
- стали ли вы более четко понимать, что вы хотите? И т.п.

Упражнение 9.

Цель: эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели

Ход упражнения. Участники записывают на листе бумаги свою цель «Я хочу достигнуть...». Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Обсуждение. Произошла ли эмоциональная настройка на поставленные цели в реальность, и какими чувствами сопровождается этот процесс. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось ваше состояние по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»?

Блок № 4

Attainable – Достижимость

Ведущий: Давайте теперь обсудим, что же влияет на достижение цели? Какие факторы?

Их можно разделить на **внешние**. Какие причины могут помешать достижению цели

И **внутренние**. Какие причины могут лежать в самом человеке?

Как вы думаете, какой фактор является решающим: внутренний или внешний. Я вам даю время, а вы подумайте и составьте формулу в процентном соотношении: на сколько процентов зависит достижение цели от самого человека, а насколько от внешней среды?

*Пример: внешние факторы 70 % * на внутренние факторы 30 % = 100% к достижению поставленной цели. Анализируя формулы подростков, ведущий может сделать для себя вывод, готов ли подросток к самостоятельному достижению цели, или ему все таки необходима помощь со стороны социума.*

Так же рекомендуем вернуться к началу занятий и обсудить с участниками критерии достижения целей.

Еще один вопрос к себе – обладаю ли я нужными ресурсами (внутренними и внешними), чтоб достигнуть желаемого результата? Если нет – возможно, ли эти ресурсы мне приобрести и как? Вы должны быть способны достичь этой цели, хотя бы в потенциале.

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель, (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха», «Стать президентом США» – о чем свидетельствует такая ситуация?

Группе адресуется вопрос «Что такое ресурсы?» (принимается несколько ответов из аудитории среди поднявших руки подростков).

Итак, как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

- *Внутренние*: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

- *Социальные:* люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
- *Внешние:* место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Упражнение 10. «Мои ресурсы»

Цель: Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Ход упражнения: Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении той цели, о которой писали в предыдущих упражнениях. Чем они уже обладают, чтобы достичь своей цели. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов. Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Упражнение 11. «Мои достижения»

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Ход упражнения. Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения - это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол, кататься на велосипеде, скейте и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!».

Обсуждение. По окончании круга участники делятся впечатлениями: появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них, запинаясь, тихим голосом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

Упражнение 12.

Цель: актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Ход упражнения. Ведущий предлагает участникам образовать группы в зависимости от общего количества участников. Ребятам раздаются карточки с фото и биографией человека-знаменитости. Участникам необходимо самостоятельно ознакомиться с информационным материалом (подготовленным заранее, информацию можно распечатать или скачать в сети интернет). Затем по очереди выступает каждая группа, которая должна ознакомить всех участников с фактами биографии знаменитых людей, а также выделить те качества, которые, по их мнению, обеспечили успех того или иного человека-знаменитости».

Например, Михаил Васильевич Ломоносов, Юрий Алексеевич Гагарин, Владимир Владимирович Путин, Алла Борисовна Пугачева, Рустем Нургалиевич Минниханов и др.

Обсуждение. Какие качества необходимы для того, чтобы быть успешным?

Упражнение 13.

Цель: определение собственных поведенческих стратегий, направленных на достижение цели

Ход упражнения. Ведущий предлагает вниманию участников 3 картинки, на которых изображены принцесса, дракон и воин. Тренер просит подростков разделить на три группы, в соответствии с собственным выбором того или иного героя. Задача ведущего подчеркнуть идею о том, что каждый из героев соответствует преобладающему типу поведения в процессе

достижения цели. Дракон – напор, агрессия, страх. Воин – честность, доблесть, мужество. Принцесса – манипуляции, внешние данные, власть.

Каждая из команд придумывает любую цель и обсуждает процесс ее достижения в соответствии с выбранным героем. После этого команда озвучивает общую цель и личностные качества героя, благодаря которым цель была достигнута или, возможно, которые явились преградой на пути к ее достижению.

Обсуждение. Какого героя выбрали вы? С чем это связано? Как данный тип поведения помогает в достижении желаемого?

Блок №5

Relevant – Актуальность

Ведущий: Прежде чем начать работу в этом блоке, вам необходимо ответить себе на следующие вопросы: Важно ли это именно для меня? Подходят ли мне способы и задачи, которыми я хочу достичь цели?

Может случиться так, что на данном этапе кто-то из присутствующих поймет, что поставленная изначально цель для него не актуальна и не имеет ценности, в результате чего возникла потребность изменить свою цель, то в этом случае необходимо определить новую цель и проделать действия с учетом полученных знаний по ранее пройденной схеме в предыдущих упражнениях. В данном случае будет предоставлено время, и в индивидуальном порядке, либо в группе участников, заявивших о необходимости изменения своей цели, смогут внести коррективы.

Упражнение 14.

Цель: актуализация собственной цели и определение ее актуальности.

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

Ведущий рассказывает о двух людях, которые хотят пить: «кто-то хочет пить так: идет летом по улице. Градусов 27С. 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 очень то хотелось.

А кто-то хочет так: идет три дня по пустыне с температурой +45С. Осталось только несколько глотков теплой воды. И вроде вдали колодец».

Обсуждение. Различается у двух людей сила желания? Как вы думаете, с каким желанием вероятнее добиться поставленной цели? А у вас каково желание, как у первого или как у второго героя рассказа? И т.п.

Ведущий: Скажите, чем мы можем заплатить за достижение наших целей? (Ведущий принимает ответы участников. Возможные варианты: временем, деньгами, здоровьем, нервами, любовью, дружбой и др.)

Как вы думаете, чем платить проще всего? (Ведущий принимает ответы участников)

Пока вы ещё молоды, у вас в распоряжении есть избыточное количество времени, здоровья и прочих ресурсов, вам может казаться, что ими расплачиваться намного проще, чем деньгами, ведь большинство из вас ещё ни разу не работали. Однако по возможности старайтесь расплачиваться деньгами, потому что их легче всего заработать и потратить. Репутацию, например, очень сложно восстановить, а заново заработать деньги намного быстрее.

Упражнение 15.

Цель: определение актуальности поставленной цели.

Ход упражнения. Ведущий просит участников ответить, чем они готовы заплатить, чтобы достигнуть своей цели. Отвечать на этот вопрос самому себе нужно честно. Ведущий просит каждого участника записать, чем они готовы заплатить для достижения поставленной цели на тренинге, а также подцелей на пути к ее достижению и озвучить результаты. Если пример, очевидно, неудачный, исправить ошибку.

Обсуждение. Насколько цена, которую вы готовы заплатить за получение желаемого для каждого из вас дорога. Что вы чувствуете, когда осознаете, что для достижения цели необходимо отказаться от чего-то или чем-то пожертвовать. Насколько ваша цель превосходит по своей ценности, то, что вы готовы заплатить.

Ведущий: далее анализируем опасности на вашем пути. Известно, что люди склонны обманывать себя, чтобы не испытывать чувства вины перед самим собой. Ровно как преступник придумывает себе алиби, так и человек придумывает себе отговорки, чтобы оправдать своё ничегонеделание. Однако если вы чётко поставили цель и стремитесь достичь её, подобные оправдания

будут вам казаться глупыми. Сейчас я перечислю вам наиболее распространённые, а вы представьте, что всё это говорит человек, которому хочется просто выпить воды из стакана.

- рядом нет стакана;
- мне никто не помогает;
- я уже пробовал сделать это самостоятельно – у меня не получилось;
- я пока ещё к этому не готов;
- в теории-то хорошо, а как это сделать практически;
- никто не понимает моих трудностей.

Несмотря на то, как смешно это может звучать, использование таких отговорок, такие трудности объективно существуют и игнорировать их невозможно. И как тогда быть? Нужно отказаться от алиби и научиться превращать их в организационные трудности.

Упражнение 16.

Цель: пошаговое определение пути к намеченной цели

Ход упражнения. В начале работы в качестве примера приводилась покупка велосипеда и снова, обращаясь к этой теме, мы разберем алгоритм построения пошагового пути к достижению цели. Параллельно каждый участник, по аналогии с пунктами, озвученными ведущим проводит аналогичную работу со своей конечной целью и подцелями, которые были записаны ими ранее.

Критерии. Наша цель будет считаться достигнутой, когда мы будем иметь возможность прикоснуться к своей цели.

Чем заплатим? Платить будем деньгами.

Дата. 1 августа следующего года.

Опасности. Для покупки нам не хватает самого малого — денег.

Вот в этом месте кто-то остановится и скажет: «Когда деньги появятся, тогда и куплю велосипед» Это и будет алиби. Другой же пойдёт дальше и скажет себе: «Хочу денег!», т. е. сформулирует подцель.

Критерии. Сколько? 5 тыс. руб.

Чем заплатим? Временем и усилиями на работе.

Дата. 1 августа следующего года, в течение которого каждый месяц будем зарабатывать по 1 тыс. руб.

Опасности. Хватит ли мне на это здоровья?

И опять новая подцель: «Хочу здоровья!»

Критерии. Хорошее самочувствие.

Чем заплатим? Платить буду отказом от удовольствий, т.е. соблюдение режима, диеты и т.д.

Дата. 1 августа следующего года.

Опасности. Могу сорваться, не хватит силы воли...

Таким образом, мы формируем дерево целей и спускаемся по нему до тех пор, пока организационных трудностей не останется совсем.

Организационная трудность — это не повод для паники и отказа от своих желаний, это повод для очередного превращения мечты в цель. И если вы этого не делаете, значит, вы остаетесь в плену своих алиби. Поэтому, когда вы ставите перед собой серьезные цели, откажитесь от алиби!

Запишите в своих тетрадах три главные опасности, связанные с достижением вашей цели. Постарайтесь хотя бы для одной из опасностей вкратце расписать дерево целей, т.е. какие цели нужно достигнуть перед выполнением основной цели.

Обсуждение. Появилось ли более четкое понимание пути достижения цели, сформировалось ли представление о действиях, которые необходимо проделать в процессе ее реализации. Стала ли более ясной картина того, что необходимо делать.

Упражнение 17. «Награда и контроль»

Ведущий: Чем вы себя наградите, когда ваша цель будет достигнута?

(Ведущий принимает ответы от участников; предполагаемый ответ: достижение цели и есть награда)

Представьте, что в спорте отменили медали, кубки, знамена, звания. Очень вероятно, что многие спортсмены не смогут выступать без этих символических наград. Символическая награда за победу зачастую не менее важна, чем сама победа.

Достижение наших целей — это в некотором смысле соревнование с самим собой. Вам приходится побеждать самого себя — так придумайте себе награду заранее. Изготовьте этот памятник своей победе, т.е. достижению цели, в самом начале пути. Скажите себе: «Памятник уже готов, останется только его установить!»

Символическая награда может представлять собой как очень конкретную вещь, так и некоторое ритуальное действие. Например, путешествие, поход, покупка чего-либо и тд. Например, некоторые люди, продвигаясь годами к собственному жилью, заранее готовят «подкову, молоток и гвоздик» и ждут того момента, когда смогут прибить подкову к двери своей квартиры.

Запишите в своих тетрадях символическую награду для своей цели. Ведущий предлагает желающим озвучить награду.

Ведущий спрашивает участников, что будет, происходит с вами, когда вы начнете каждый день отмечать, то, что сделали для достижения цели? Если день прошел, а вы ничего сегодня не сделали, то тогда вы практически неизбежно начнёте испытывать чувство вины перед собой. На следующий день чувство усилится, а через несколько дней станет просто невыносимым. Заглушить это ощущение можно, либо начав что-то делать, либо пересмотреть актуальность цели или выполнимость задач. Однако если вы всё-таки что-то сделали, то это тоже необходимо отметить, чтобы доказать самому себе, какой вы молодец.

Записывать свои ежедневные достижения намного эффективнее, чем проговаривать. Это не только позволяет нагляднее видеть свой прогресс, но и помогает контролировать выполнение всех целей. Очень часто в жизни у человека много разных по масштабу целей. Некоторые из них простые, сроком меньше месяца, а некоторые большие, на выполнение которых можно потра-

тить и 10 лет. Очень важно каждый день хоть немного времени тратить на каждую.

Смысл контроля — постоянно поддерживать себя в тонусе и обеспечивать ежедневное продвижение к поставленной цели.

Блок № 6

Time-bound — Ограниченность во времени

Ведущий: важной составляющей целеполагания является определение точной даты, когда цель будет достигнута. Пусть каждый из вас запишет на своих листочках точную дату достижения своей цели. (Ведущий ждёт, когда все участники справятся с заданием)

Скажите, кто-нибудь из вас испытывал какие-то необычные ощущение, когда записывал эту дату?

(Ведущий принимает ответы из аудитории) Есть ли среди вас те, кто не смог написать точную дату?

(Если среди участников есть такие люди, то спросить почему. Возможные ответы: не смог, не захотел)

Устанавливать срок выполнения своей цели очень важно, без этого достигнуть её будет невозможно. Если у вас в голове не будет точной даты, то цель может опять превратиться в мечту. Очевидно, что ввиду некоторых обстоятельств ситуация или ваши приоритеты могут меняться и эта дата будет двигаться в ту или иную сторону. Однако при постановке цели необходимо эту дату обозначить, чтобы оценить выполнимость вашей цели.

Упражнение 18.

Цель: определить личное ощущение течения времени.

Ход упражнения. Нужно уметь контролировать время, отведённое на работу и отдых, мысленно научиться давать себе «звонки», ведущий звонит в колокольчик, привлекая внимание участников, и незаметно включает секундомер. Это поможет выработать у себя чувство времени. Человек, обладающий таким чувством, всегда знает, который час, всегда рассчитывает своё время и потому всё успевает, никуда не опаздывает.

А есть ли у вас чувство времени? Как оно развито?

Конечно, чувство времени есть у каждого человека, только у одних оно работает с точностью до минуты, а у других разлажено – плюс-минус полчаса (ведущий второй раз звонит в колокольчик и останавливает секундомер).

А теперь, не обсуждая вслух, запишите, сколько времени прошло с момента первого звонка до второго? Только не пытайтесь просчитать, прикинуть, а оцените своё ощущение времени.

И вот реальный результат (ведущий озвучивает показания секундомера)

Обсуждение. Какое значение имеет чувство времени для человека.

Упражнение 19.

Цель: Выявление поглотителей времени

Ход занятия. Одним из основных препятствий на пути к успеху является неумение сосредоточиться на необходимой задаче и пустая трата времени. Есть такие дела, которые не приносят никакой пользы человеку, а только зря «пожирают» его время. Например, неумение вовремя закончить телефонный разговор, сидение «просто так» «ВКонтакте», откладывание дел на потом и др. Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить, как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?

Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения?

Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени.

Если участники не могут определиться с высказываниями, им можно помочь, предложить перечень наиболее распространенных причин. И отметить те, которые характерны для них.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;

- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

Упражнение 20.

Цель: Обучение навыкам управления важнейшим ресурсом – временем

Ход упражнения. Из группы выбирается доброволец. Он озвучивает свою цель и говорит, что мешает ему достичь этой цели. Остальные участники выстраиваются в коридор. Каждому участнику дается роль определенного поглотителя времени. Задача добровольца пройти до конца живого коридора и «достичь цели», несмотря на отвлекающие факторы, а задача «поглотителей» – отвлечь внимание добровольца и не дать ему достичь своей цели. Отвлекать можно действиями, уговорами, аргументами и т. д.

Обсуждение. Смог ли доброволец достичь цели? Что помогло ему «достичь цели», какие аргументы, действия он предпринимал? Какой поглотитель оказался самым трудным? А с каким было справиться легче всего? Что чувствовал доброволец, когда его отвлекали? Был ли момент в упражнении, когда доброволец почти сдался? Легко ли было поглотителям отвлекать добровольца?

Блок №7

Визуализация и «Обратная связь»

Упражнение 21.

Цель: Упражнение позволяет более четко осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность действий результатам работы на тренинге.

Ход упражнения. Для данного упражнения вам понадобятся большие листы бумаги по количеству участников, много журналов для нарезки образов. Участники начинают выполнение коллажа на тему: «Мои цели».

- Как Вы ее представляете? В каких образах, словах и звуках, ощущениях и действиях?
- Почему для Вас важна эта цель? Какие убеждения и ценности ее поддерживают?
- Что Вы будете делать для достижения Вашей цели: во-первых, во-вторых?
- Как Вы будете знать, что движетесь в выбранном направлении? Что Вы будете видеть, слышать и чувствовать в процессе достижения цели? Какие промежуточные результаты Вы выделите в этом процессе?
- Какие трудности могут встретиться Вам на пути достижения цели? Как бы Вы хотели на них реагировать?
- Как Вы узнаете, что достигли Вашей цели? Что Вы увидите, почувствуете и услышите, когда цель будет достигнута? Как Вы поймете, что процесс завершен?

После создания коллажа участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующими группе собственную работу. Рекомендуется выделить на каждого участника приблизительно 4–5 минут.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности постановки и достижения своих целей и решения трудностей.

Обсуждение: Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж? Удалось ли заметить новые подробности своей жизни? Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже? Как можно постараться его достичь?

Упражнение 22. «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)

Цель: Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Ход упражнения. Чтобы достижение цели стало реальностью, необходимо постоянно следить за тем, чтобы не сбиться с курса. Лотар Зайверт предлагает очень простой и удобный метод ежедневного промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня) — так называемый метод «пяти пальцев». Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели. Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры (в несколько модифицированном, по сравнению с предложенными Л. Зайвертом, виде):

М (мизинец) — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о постановке целей? Нашел ли пути для их достижения?

Б (безымянный) — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

С (средний) — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

У (указательный) Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Б (большой) — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

Обсуждение. Попробуйте прямо сейчас, на этапе завершения нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации:

-Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)?

-Помогут ли знания, полученные на тренинге, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)?

-Были ли на тренинге упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)?

-Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть (указательный)?

-Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?

**Анкета для подростков для отслеживания эффективности реализации
тренинг-интенсив «SMART»**

1. Что ты считаешь самым важным в жизни сейчас?

2. Считаешь ли ты, что можешь достичь этого и почему?

3. Что ты будешь делать, чтобы достичь этого?

4. Есть ли у тебя трудности, и кто может тебе помочь их решить?

5. Что ты считаешь самым важным в будущей жизни?

6. Что нужно узнать, понять, научиться, чтобы достичь этого?

7. Что и кто может тебе помочь достичь этого?

8. Что ты должен сделать сам для того чтобы достичь этого?

Обработка результатов анкетирования осуществляется анализом ответов на поставленные вопросы.

Заключение

В подростковом возрасте происходит интеллектуализация высших психических функций, в том числе и воли, что выражается в появлении способности ставить цели и подчинять им свое поведение. Приобретение способности к постановке целей делает возможным осознанное и ответственное участие подростка в деятельности, воплощение в ней тех ценностей, которые важны для человека, как представителя культуры. Также требует внимания процесс становления у старших подростков способности к постановке целей с опорой на осознанные ценности и идеалы.

Практика оказания социальных услуг несовершеннолетним получателям социальных услуг показывает, что на данный момент навыки постановки целей у подростков развиты недостаточно. К формулированию цели они относятся скорее формально, как к некой необходимости, но вовсе не как к существенному элементу планирования.

Способность к развитию целеполагания у подростков 14–17 лет даёт возможность осуществлять самоконтроль и саморегуляцию деятельности, что является профилактикой самоповреждающего поведения.

Для развития способности к целеполаганию у подростков предлагается тренинг-интенсив «SMART», в задачи которого входит:

- 1) развитие способности к целеполаганию;
- 2) умение планировать своё время с учётом ближних и дальних перспектив, с учётом важности задач;
- 3) способность к выявлению оптимальных путей в решении задач;
- 4) умение правильно устанавливать цели и достигать их.

Реализация плана мероприятий, технологии SMART-интенсив способствует формированию навыков целеполагания подростков, эффективность, которой отслеживается анализом результатов анкетирования.

Список использованных источников

1. Зайверт Л. Ваше время - в ваших руках.- М.,1990
2. Ильина, Е. А. Почему добровольно уходят из жизни подростки / Е. А. Ильина // Воспитание школьников. - 1995. - № 4.
3. Исаев, Д. С. Психология суицидального поведения: Методические рекомендации для студентов по спецкурсу «Суцидология» / Д. С. Исаев, К. В. Шерстнев. - Самара. - 2000.
4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов / Ю. А. Клейберг - М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001.
5. Кондратенко, В. Т. Общая психотерапия: Учеб. пособие / В. Т. Кондратенко, Д. И. Донской. - М.: Высшая школа, 1997.
6. Круглик Е. Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 646-649.
7. Кучер, А. А. Выявление суицидального риска у детей /А. А. Кучер, В. Г. Костюкевич. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 2001. - № 3.
8. Ропиков Н. И. Целеполагание: содержание и социальная значимость. АР докт. дисс.- 1988.
9. Шинкаренко Е.В. Нравственный аспект проблемы целеполагания. АР канд. дисс. — 1987.