**Классный час «Целеполагание в жизни подростка» (8-9 класс)**

**Цель:** осознание своих жизненных целей, ценностей и ресурсов, которые могут помочь в достижении цели; формирование личной ответственности за свое будущее.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** осознание себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, способность к самооцениванию, а также положительное отношение к приобретению новых знаний.

**Познавательные:** умение определять понятия и осознавать необходимость нового знания, пользоваться различными источниками.

**Коммуникативные**: умение работать в группе, находить общее решение, аргументировать свое мнение.

**Регулятивные:** умение самостоятельно ставить цели, формулировать задачи, развивать познавательную деятельность.

**Форма проведения:** тренинг

**Ход занятия:**

**Тема нашего сегодняшнего занятия**: "Умение ставить цели и достигать их". Тема весьма актуальна для вашего возраста. Возраст, когда задумываетесь о том, какую специальность выбрать, какие задачи и цели перед собой ставить.

**Сегодня мы с вами будем учиться правильно ставить перед собой цели**, таким образом, чтобы они действительно начали работать и привели вас к желаемому результату.

**Упражнение «Ладошка»**

Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит её контур. После этого предлагается в контуре, изображающим каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года (ваши пальцы показывают на то, чего вам хочется достигнуть). А на самой ладошке – то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладошкой, продвигаясь к свои целям»).

***Психологический смысл упражнения***

Одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

***Обсуждение***

Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили, и на что могут опереться при их достижении.

**- Назовите, пожалуйста, по одной, самой главной и важной для вас цели.**

Мы увидели, что цели ваши разные. Часто бывает так, что мы создаем целый список целей, а потом выясняем, что реализовать удалось всего пять-десять пунктов. Почему так происходит и как же ставить цели, чтобы точно достигать их?

**Давайте разберемся** *(метод Big Rocks)*

У меня в руках емкость – чаша. Она пустая. Ваша задача наполнить ее. Есть ***камни*** *(мандарины),* заполните ими чашу (один ребенок укладывает в чашу мандарины)

- Полная чаша? - Да.

- Чаша действительно полная, но в ней есть пустые места. (***Достаю гальку*** *– макароны-ракушки*)

- Заполните ими пустые места (Один ученик заполняет макарошками пустые места в чаше.

- А теперь чаша полная? – Да.

- Но если приглядеться, и сейчас есть пустое пространство. Предлагаю его заполнить *песком (солью).*

Вот теперь действительно чаша полная. **Чаша - это ваша жизнь. Большие камни** (мандарины) — **главные цели, галька** (макарошки) — **задачи, а песок** (соль) — **незначительные дела.**

**Если засыпать песок и гальку первыми, на большие камни просто не хватит места. Так же и в жизни: люди тратят много времени на мелочи (галька и песок) вместо того, чтобы вкладывать ресурс в главные цели (камни).**

Часто бывает так: люди засыпаются «песком» и тратят много усилий, а главные цели не реализуют. Но ведь ресурс, особенно время, ограничен. Поэтому чтобы быстро достигать результата, нужно переключить внимание на большие камни.

Цель в жизни человека чрезвычайно важна, поскольку именно она стимулирует его к действию, поиску ресурсов, преодолению препятствий:

**Постановка цели** - не просто полезное занятие, а совершенно необходимый **элемент успешной деятельности**. Когда человек правильно ставит перед собой цель, она фиксируется в уме на подсознательном уровне, автоматически начиная влиять на его поведение, направляя его на достижение результата.

* Было ли в вашей жизни, что вы очень сильно чего-то хотели и в результате добивались этого?
* Что именно вы делали, чтобы получить желаемый результат?

Итак, у вас были желания и мотивы.

**Любое действие начинается с желания выполнить это действие**. Чем больше желание, тем лучше и результат.

Давайте же рассмотрим конкретно, как правильно поставить цель, что **нужно учитывать.**

*Во-первых*, необходимо **сосредоточиться на конкретной цели**.

Цель есть конкретный образ желаемого результата, которая стимулирует мысли.

И чем **конкретнее обозначена цель**, тем проще ее выполнить.

Если вы не сформулируете свою цель достаточно конкретно, у вас не будет шанса достичь её.

Когда цель размыта, то неясно и что нужно делать, чтобы ее выполнить.

Как вам, например, такая цель: Написать реферат по психологии?

А когда цель звучит таким образом: написать реферат по психологии на тему "невербальные средства общения" объем реферата 3-4 печатные страницы?

Проще выполнить второй вариант, так как цель конкретизирована достаточно хорошо.

Или такой пример цели: накопить много денег на машину. Или вот так: Накопить 500 тыс. рублей до конца года, чтобы купить новую машину в кредит.

*Во-вторых*, очень важно **сформулировать свою цель в категориях позитивных мыслей**

Существуют две стратегии мотивирования, которые действуют различным образом, в различных направлениях и с различными результатами.

* **Направление может быть к тому, чего вы хотите - *мотивация достижения успеха.***
* **Либо же от того, чего вы не желаете - *мотивация избегания неудачи.***

У каждого из нас, доминирует одна из мотиваций.

* Как вы думаете, какая мотивация больше способствует успеху?

***Мотивация избегания неудач - это отрицание, то есть не цель, а антицель****.*

Вы ведь не ходите по магазину со списком того, чего не собираетесь купить.

Вы не приходите на вокзал с перечнем поездов, на которые не нужно садиться.

Отрицание не дает толчка к действию,

*Давайте, определим, где речь идет о цели и где об антицели* (Слайд)

Когда вы думаете о том, чего вы не хотите, вы, как правило, это и получаете, так как концентрируйте на это внимание.

Позитивное высказывание не только лучше звучит, но по существу перестраивает мозг, подготавливая его к действию.

*В-третьих*, **определите свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других.**

**Упражнение «Групповое рисование картинок»**

Каждый участник начинает рисовать какой-то сюжет и делает первые наброски, позволяющие определить замысел. Затем рисунки передаются по кругу влево. На полученном рисунке каждый дорисовывает что-то, исходя из задуманного сюжета. Работа продолжается до тех пор, пока рисунок не вернётся к первому автору.

*Психологический смысл упражнения.*

Мы иногда планируем события своей жизни в определённой последовательности, как будто делаем набросок на чистом листе бумаге. Всё получилось бы, как задумано, если бы это зависело только от нас.

Но другие люди добавляют несколько штрихов - а они видят всё иначе и несколько меняют задуманное.

Мы живём, общаясь с другими людьми, которые вносят поправки в наши планы, нарушая намеченную нами последовательность, не всегда понимая нас. Иногда это очень похоже на то, что было задумано, иногда – совсем противоположное. Разве это не проявилось – в рисунке?

*Обсуждение.* Расскажите о своих впечатлениях по поводу коллективного труда. Похож ли результат на то, что было задумано?

Очень важно правильно поступать в таких случаях, ваши действия должны быть гибкими. Вы должны уметь находить выход из создавшейся ситуации, учитывая ее изменения. Помните, вы и только вы отвечаете за достижение своей цели.

*В-четвертых,*  **переживите момент достижения своей цели**.

Цель - это то, что вы хотите.

То, что нужно сделать, чтобы ее достичь, есть задачи.

Цели подталкивают вперед, но конкретные задачи, которые нужно выполнять для их достижения, воодушевляют отнюдь не всегда.

**И если представить, что вы уже достигли поставленной перед собой цели и получили желаемый результат, это очень хорошо будет стимулировать вас к действию.**

Создайте воображаемую версию уже достигнутого. Переживите ее как живую реальность, войдите в нее.

*Пример с нашей машиной.* ***Представьте****, что вы сидите в машине, как вам удобно в ней, комфортно. Вот вы заводите ее,* ***ощутите,*** *как вы едите легко и мягко.* ***Слышен голос*** *друзей: «О, как классно!»*

Заметили, какие ключевые слова я использовала, когда привела вам пример?

Я создала полисенсорный образ - а значит, задействовала все каналы восприятия информации:

* Визуальный канал - то есть то, что вы видите. (вижу, представляю: салон машины чистый, красивый)
* Аудиальный канал - звуки, которые вы слышите (слышен голос)
* Кинестетический канал - тактильные ощущения, то, что вы чувствуете кожей (ощутить руль, ощутить, как мягко едет машина)

Итак, образ должен быть полисенсорным и важно, чтобы образ был позитивным и в настоящее время.

**- А вот теперь правильно сформулируйте ту цель, которую вы озвучили в начале занятия.**

*Если на уроке останется время*

**Как не надо ставить цели: распространенные ошибки**

**1. Путать цель с мечтой.***Мечта* — то, на что сейчас не хватает ресурсов, и вы не знаете, как это осуществить. *Цель* — то, что можно разбить на задачи, задачи в свою очередь, расставить в план на год/месяц/день и начать действовать.

**Решение**: из каждой мечты выделить цели и расписать по ним задачи. Если сейчас конечный отрезок пути неясен, не страшно: он прояснится в будущем, после того как вы получите первые результаты.

Давайте разберем на примере Маргариты. Четыре года назад они с мужем приехали на Бали и влюбились в этот остров. Перед глазами сразу встал собственный дом с бассейном и пальмами, куда можно уехать на зимовку.

Потом пара подумала: а что, если построить его? В голову сразу полезли мысли: «Да мы никогда ничего не строили», «Страна чужая, мало ли что», «Дом на другом краю планеты — зачем так далеко?» К тому же, все свободные деньги были в проекте — невозможно было выделить сумму даже на землю.

В тот момент зимовка на Бали была недоступна: супруги не знали, где найти деньги, и как реализовать этот план. Поэтому *дом оставался мечтой.*

Если разобрать этот пример на основные части, то мы увидим следующее:

* **Мечта:** зимовать на Бали в красивом доме;
* **Цель:**построить дом;
* **Задачи:** заработать на землю и дом, купить землю, найти архитектора и строителей, контролировать стройку.

Чтобы добиться желаемого, разделите каждую задачу на подзадачи. Например, первый пункт: **заработать денег на землю**. Для этого вам нужно: продать свои продукты/услуги на Х миллионов рублей.

Как вы можете это сделать? Распишите шаги:

* Запланировать продажи и продумать подходящие схемы;
* Упаковать продукт под целевую аудиторию;
* Сделать прогрев и донести ценность;
* Упаковать контент в смыслы;  
  Прописать сторис, эфиры и посты;
* Продать.

По такому же принципу разбейте остальные задачи.

Через две недели продаж Маргарита с мужем заработали всю сумму на землю и подписали договор на участок. На дом накопили также: через планирование и системные продажи.

Из этого можно сделать вывод: достигать финансовых целей можно только системно. Иначе — режим «белка в колесе», хаос и выгорание

**2. Ставить 100 целей на год.**Это как раз то, о чем мы говорили выше — когда в одном списке и рост прибыли, и поездка на Мальдивы.

В итоге вы собираете в одном месте и мечты, и цели, и «хотелки», путаете простую задачу (которую можно выполнить за несколько часов или недель) с крупной целью и не достигаете результата.

**Решение**: разделять списки — на год ставить 5-10 масштабных целей и разбивать их на задачи, а «хотелки» и мелкие дела включать в ежедневное расписание.

**3. Неправильный порядок задач / неподходящие задачи.**Например, вы поставили цель: вернуться в форму после родов и скинуть пять килограмм. Эта цель включает в себя следующие задачи:

* **Похудеть**: в это время активно включать кардио и йогу;
* **Заняться силовыми тренировками**: сделать тело рельефным и выносливым.

Можно сразу начать качать пресс или сесть на жесткую диету. Но этого делать категорически нельзя, потому что организм еще не восстановился. В итоге, результат, конечно, можно получить, но ценой испорченного здоровья.

Поэтому когда мы не понимаем, как правильно и в каком порядке выполнять задачи, то легко можем навредить себе, не прийти к цели или сделать это с большими потерями

**Подведение итогов**

«Аплодисменты по кругу». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и так далее. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.