Министерство образования и науки РСО-Алания

Центр развития творчества детей и юношества «Заря»

**Тренинг для одаренных детей подросткового возраста**

 **«Постановка целей»**

Дата проведения: 19.04.2017г., 24.04.2017г., 11.05.2017г.

Время проведения: 17:00

Старший методист: Гудиева Т.Т.

г. Владикавказ - 2017г.

**Тренинг постановки целей**

Развивающее занятие для старших подростков, посвященное формированию мотивации и навыкам 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 – ее субъектности).

**Обоснование**

Личности для успешного проживания в России необходимо умение направлять и определять свое развитие и развитие своей жизни. К.А.Абульханова-Славская 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 ее жизни[1](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote1sym)».

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[2](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote2sym). 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 встает 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[3](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote3sym)».

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 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»[4](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote4sym). Временное целеполагание ориентирует подростков в будущее, связывает настоящее и будущее. Это организует и направляет деятельность подростка и помогает сказать «нет» сиюминутным желаниям, которые могут нанести ущерб планам.

В основу тренинга легли теоретические положения О.К. Тихомирова, а также идеи НЛП[5](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote5sym).

**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:** обучающиеся старших групп творческих объединений.

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

**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.

**Ход упражнения.** **Инструкция.** «Давайте начнем 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?

**Упражнение 2.**

**Цель**: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека.

**Ход упражнения**. Педагог 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».

Представьте, сколько человек они прозвонили за 5 дней!

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.

Делать нечего. Договор дороже денег. И 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.

Больше всего психологи промучились с третьим желанием. Ну не было в магазинах детских игрушек красного Феррари. Нашли. Третье желание выполнено.

**Анализ** эксперимента осуществляется по следующим вопросам:

 1. Какой вывод можно сделать из этого рассказа?

 2. Знаете ли вы, чего хотите?

 3. Можете ли вы это быстро конкретно, четко и ясно сформулировать?

 4. Как незнание цели отражается на достижениях?

 5. Может быть, люди правы, что не ставят цели? И т.п.

**Упражнение 3.**

**Цель:** показать роль целей в жизненных достижениях человека.

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

После этого, ему дают мел другого цвета и следующую **инструкцию**: «Прыгни, пожалуйста, как можно выше. Постарайся допрыгнуть до потолка. И отметь мелом место, до которого допрыгнешь».

**Анализ**: сравнивается первая и вторая отметка. Участники отвечают на вопрос:

1) различается ли высота, на которой поставлены отметки?

2) какая отметка выше, первая или вторая?

3) что повлияло на высоту отметки?

4) поставленная цель улучшила результат или ухудшила?

5) как вы думаете, в жизни так же происходит? и т.п.

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

Гаролд Дженин

**Блок 2**

**Цель:** формирование навыка постановки целей.

**Задачи:** 1) формирование мотивации на постановку «правильных» целей, отвечающих определенным требованиям;

2) формирование навыка постановки целей, отвечающих определенным требованиям.

Педагог рассказывает участникам, что от того, как сформулирована цель, зависит – как скоро человек ее 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 узнаешь, 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**: педагог рассказывает анекдот.

Анекдот.

Мужик умирает и попадает в рай. Его встречают ангелы на небе и говорят. Слушай, мужик, ты конечно в рай пойдешь, но идем мы тебе покажем, как ты мог бы жить на земле.

Идут, и походят к вилле трехэтажной, в пальмах, на берегу средиземного моря: «это все могло бы быть твоим». Мужик: «Ууу».

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

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

Да ты все 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**. Педагог просит вспомнить пример с прыжком до потолка, и то, как наличие цели изменило результат. Указывает, что: «на результат влияет и масштаб целей. Для того, чтобы вам показать это, мне нужен доброволец».

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

После этого над его головой на высоте 1,5м рисуется горизонтальная черта (под потолком). Ему дается задание: допрыгни до этой черты. Ребенок 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?

**Упражнение 3.**

**Цель:** формирование навыка постановки масштабных целей.

**Ход упражнения**.

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

Например:

Реб: хочу квартиру

Вед: какую?

Реб: трехкомнатную

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

Реб: хочу свою фирму Российского масштаба

Вед: мирового уровня, вселенского и т.д.

После того, как минута закончилась, идет **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 дается пять минут. Остальные двое слушают и помогают формулировать цели.

**Анализ упражнения** идет 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? И т.п.

**Упражнение 4.**

**Цель**: сформировать мотивацию на постановку конкретных целей.

**Ход упражнения**: педагог рассказывает анекдот.

Анекдот:

Мужик поймал золотую рыбку.

- Смилуйся, - говорит золотая рыбка, - отпусти, исполню твое 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 идет по следующим вопросам:

1) О чем 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 приведет исполнение его желания? И т.п.

**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 остается 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, отвечающей всем перечисленным критериям.

**Ход упражнения**. 1. Педагог дает 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 корректирует 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 идет по следующим вопросам: 1) что вы получили от упражнения? 2) Какие изменения произошли с вашими целями и с вами?

**Упражнение 7.**

**Цель**: сформировать понятия «критерий достижения цели»

**Ход упражнения**. Педагог 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». Причем показать так, чтобы группа угадала, какой цели вы достигли». На обдумывание дается 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 идет по следующим вопросам:

1) что вы получили от упражнения?

2) изменилась ли у вас в процессе упражнения цель?

3) стали ли вы более четко 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 на 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 ее.

**Анализ**задания идет по следующим вопросам: 1) что вам дало выполненное упражнение? 2) изменились ли цели, и если да – то как? И т.п.

Домашнее задание: Дома повесьте коллеж цели над своей кроватью.

**Блок 3**

**Цель:** активизировать мотивацию достижения цели, заложить основу мотивации достижения (или подкрепить ее, 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**. Педагог говорит: «У вас у всех есть цели. Но каждый из вас хочет этой цели по-разному. Кто-то готов смести все преграды на своем пути. А кого-то остановит даже малейшее препятствие. А может, вы и вовсе не хотите целей достигать.

Разберем ситуацию. Педагог 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 больно то хотелось.

А кто-то хочет так: идет три дня по пустыне с температурой +45С. На руках всего литр теплой воды, которая закончилась еще утром. И вроде вдали колодец».

Анализ ситуации идет 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**. Педагог говорит: « до каждой цели нужно дойти. Но путь к цели не всегда легок и прост. Есть ли на пути к достижению целей препятствия? А как к ним надо относиться? Сметать с пути – преодолевать. Кто смелый?»

Педагог вызывает добровольца, берет коллаж его цели и кладет в волшебную корзину.

Педагог сообщает: «Если ты доберешься до этой корзины, твое желание исполнится».

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

Задача группы: 1) создавать препятствия руками, телом, 2) НО по мере сил этого человека; так, чтобы человек все-таки прошел. 3) Хором говорить: Нет – Нет.

Задача добровольца – 1) пройти сквозь шеренгу, 2) когда идешь – говорить «Да-да».

И торжественно получить свою цель. Можно подпрыгнуть от радости.

Сквозь группу должны пройти все.

**Анализ**упражнения идет 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 свою цель, а хотите чего-то другого?

В заключении читается притча.

**Упражнение 3.**

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

**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 идем.

**Список использованной литературы:**

[1](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote1anc). Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.

[2](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote2anc). Лысюк Л.Г. Эмпирическая картина становления продуктивного целеполагания у детей 2-4 лет // Вопросы психологии. – 2000. - №1.

[3](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote3anc). Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ.вузов. – 7-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 456с., стр.361-362.

[4](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote4anc). Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка // Вопросы психологии. – 1983. - №1.

[5](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote5anc). Тихомиров О.К. Психология мышления: Учеб. пособие для студентов выс. учеб. завед. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288с.; Тихомиров О.К.

6. Понятие «Цель» и «Целеобразование» в психологии. // Хрестоматия по педагогической психологии: Учебное пособие. Сост. А.Красило, А.Новгородцева. – М.: 1995. – 416 с.;

7. Тельнова Л. Формулирование цели // Школьный психолог. – 2003. - №23; 8. Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии – СПб: Питер, 200. - 160с.