

Занятие «Мои цели»

Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

1. Упражнение «Мой герб» (осознание целей жизни).

Упражнение выполняется под музыку. Каждый из вас постарается нарисовать герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисунок дается 15 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать. После завершения рисунков мы организуем выставку. Каждый из ваших гербов получит номер. Все рисунки будут доступны для обзора, ваша задача угадать чей это рисунок. Догадки запишите на бумаге. Подведем итог: кто из вас самый проницательный.

2. Упражнение «Мои смыслы»

Запишите, пожалуйста, вопросы:

1. Что я даю жизни? (Творчество, учеба...)
2. Что я беру от жизни? (Ценности, переживания, опыт...)
3. Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.
4. К чему я стремлюсь?
5. Как я отношусь к труду?

Запишите, пожалуйста, ответы на эти вопросы. У вас получится маленький трактат о поисках смыслов. *Обсуждение. Впечатления.*

3. Упражнение «Постановка целей»

Технология выполнения:

1. Возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которую Вы хотите достичь. Затем разбейте лист на 4 колонки: «что мне нужно сделать», «необходимые мне средства», «порядок выполнения», «важность действия».

2. Положив перед собой этот лист, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

3. Начните с обдумывания всех шагов, которые вам необходимо предпринять для достижения целей. Не оценивайте насколько важны для вас эти действия. Просто запишите все, что приходит на ум в первую колонку.

4. Теперь посмотрите на каждое действие, которое вам необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся

их во вторую колонку, так же не пытайтесь обсуждать и оценивать ваши мысли. Как пример, если ваша цель хорошо знать английский язык, то один из шагов может быть скачать приложение на телефон по изучению английского. Средством здесь будет наличие телефона, на который можно скачать приложение, наличие свободной памяти на телефоне, если нужное приложение окажется платным, то необходима сумма, для того, чтобы оплачивать его (договориться об этом с родителями) и др.

5. Перейдите к третьей колонке и пронумеруйте действия, перечисленные в первой колонке. Начинайте с того, действия, которое собираетесь выполнить первым

6. Вновь посмотрите на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцените их по степени важности и поставьте соответствующий знак в четвертой колонке: А-очень важно, В-важно, С-выполнить, если будет возможность.

4. Притча «О каменотесах»

В заключение нашего занятия я расскажу вам древнюю притчу о каменотесах.

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил, что они делают.

- Неужели ты не видишь - дроблю эти проклятые камни! - раздраженно буркнул один.

- Зарабатываю себе на жизнь, - пожал плечами другой.

- Я строю храм! - гордо ответил третий.

Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью. Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели.

Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на жизнь.

Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым:

он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

Желаю и вам не просто дробить камни, а строить храм, то есть ставить перед собой высокие цели и добиваться их осуществления. Только тогда вы будете по-настоящему счастливыми.

Рефлексия. Наше занятие подошло к концу. Я хочу услышать ваше мнение о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, о других? Что запомнилось больше всего?

По окончании встречи психолог благодарит группу за работу и всем желает успеха.