4.Занятие по определению жизненной стратегии Встреча 1

Цель: развитие навыков целеполагания у подростков

Задачи:

- 1. Определение понятия «целеполагание»
- 2. Изучение этапов постановки целей, особенностей процесса целеполагания у подростков
- 3. Развить навык целеполагания

Ход занятия

Вступление, установление контакта

Что такое «Успех»? (ассоциации)

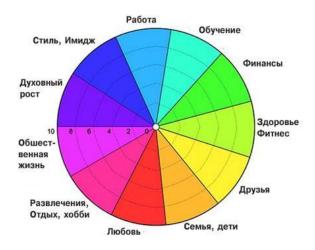
Под словом «успех» люди обычно воспринимают какие-либо внешние проявления жизни (дорогая машина, квартира, внешний вид, материальные блага итд), но забывают, что состояние счастья — это внутреннее состояние, а не внешнее. Без внутреннего ощущения удовлетворенности вы не получите радости от обретения квартиры, машины итд.

(Например: фраза «Когда у меня будет..., я буду счастлив» Почему многие богатые люди не удовлетворены жизнью?)

Упражнение 1 «Колесо баланса»

Итак, вам нужно подумать насколько вы довольны этими сферами в вашей жизни, баллы идут от 1 до 10, то есть если вы совсем не довольны, вам не нравится и вы мало времени уделяете этой сфере, то ставите 1, если очень довольны -10итд. Затем соедините эти точки, и раскрасьте.

В идеале у человека должен получиться круг, то есть на все стороны жизни этот человек уделяет достаточно времени и сил. Но у большинства людей, которые впервые взялись за это упражнение, и ещё не знают, что такое управлением своим временем, обычно получается многоугольник. И это нормально, а теперь посмотрите на те сферы, которые набрали меньше всего баллов, это именно те сферы которые отнимают у вас положительную энергию, потому что этими сферами вы недовольны. То есть именно на них и надо начать обращать больше внимания, и тогда жизнь изменится к лучшему.



Упражнение 3 «Ценности»

Ценности (что это такое, ассоциации)

- -Алексей увлекается историей, знает почти всех военноначальников и полководцев, слушает на уроках истории «открыв рот», посещает клуб исторической реконструкции. Он хорошо учиться, но медленно все делает и поэтому тратит много времени на подготовку к урокам. Учитель истории предлагает ему писать исследовательскую работу. Как он поступит? (ценность познания)
- -Светлана помнит дни рождения всех своих близких родственников, любит дарить им подарки и придумывать оригинальные поздравления, без нее не обходится ни одно семейное торжество, обожает слушать «семейные преданиях (истории)», рассказываемые бабушкой. Завтра день рождения ее мамы, соберется вся семья, а лучшая подруга приглашает ее на вечеринку. Нужно выбирать, что она выберет? (ценность семья)
- -Марина активно занимается танцами, гордиться своей идеальной фигурой и не упускает случая ее продемонстрировать. Следит за модой, стильно одевается. К школьной форме может так подобрать аксессуары, что глаз не оторвать. Она фанат правильного питания и полезных продуктов. Парень, который ей нравится, приглашает ее в Макдональдс. Как она поступит? (ценность отношения к физическому здоровью)

Упражнение 4 «Работа с личными ценностями»

Проранжировать свои ценности:

Семья

Безопасность

Работа/карьера/профессионализм

Здоровье

Забота/служение

Доверие

Интеллектуальное развитие/культура

Свобода

Материальная обеспеченность/достаток/изобилие Уверенность в себе/высокая самооценка/ценность себя Любовь Дружба/верность/надежность Мудрость/духовность/гармоничность Ответственность/самостоятельность Общественное признание/уважение/известность Удовольствие/развлечения/приключения Творчество/хобби Красота/эстетичность

Ценности – вот основа внутреннего ощущения счастья и удовлетворенности жизнью, если мы идем против себя и не удовлетворяем своих ценностей, значит, не сможем быть довольными своей жизнью.

Завершение занятия, рефлексия