

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 – 10 итд. 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 управление 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 военачальников и полководцев, слушает на уроках истории «открыв рот», посещает клуб исторической реконструкции. Он хорошо учится, 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 предания (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, гордится 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