

Рекомендации педагогам – психологам по развитию целеполагания.

Развитие целеполагания в 5-6 классах можно реализовать посредством следующих упражнений:

Упражнение 1. «Дерево моих целей». Цель заключается в помощи учащимся визуализировать свои цели и осознать их иерархию.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что цели подобны ветвям дерева: главная цель – это ствол, а маленькие цели – его ветви. Важно понимать, что любая большая цель достигается постепенно, по мере реализации мелких целей.

Содержание и задания: Учащимся предлагается нарисовать дерево.

На стволе дерева пишут главную цель (например, «Получить хорошую оценку по математике»). На веточках записывают маленькие шаги, ведущие к главной цели (например, «решать по 10 задач в день», «читать дополнительную книгу по математике» и так далее). Листочками служат награды за выполнение маленьких шагов (например, просмотр любимого сериала, поход в парк). В заключительной части обсуждаются получившиеся результаты, как деревья, которые выделены ветви, как наиболее интересные и вдохновляющие цели.

Планируемые результаты: учащиеся получили навыки визуализировать свои цели, понимать их иерархию и планировать шаги для их достижения.

Упражнение 2. Тренинг «Карта сокровищ»

Целевая аудитория: учащиеся 7–11 классов **Продолжительность:** 45–60 минут **Форма проведения:** групповая / индивидуальная **Материалы:** листы А3, цветные карандаши/фломастеры, маркеры, стикеры, распечатанные «подсказки путешественника» (опционально)

Вводная часть (10 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой беседы:

«Представьте, что ваша жизнь — это захватывающее путешествие. У каждого путешественника есть заветная цель — сокровище. Это может быть профессия, отношения, достижение, место, где вы хотите жить, или то, кем вы хотите стать. Наши мечты — это и есть клад. Но чтобы его найти, недостаточно просто желать. Нужна карта.»

Разминочное упражнение «Три желания» (3–4 минуты)

Каждый участник на листочке быстро, не раздумывая, записывает три желания — как в сказке. Затем педагог задаёт уточняющие вопросы:

- Какое из трёх желаний самое важное для вас лично?
- Что изменится в вашей жизни, если оно исполнится?

- Это желание про «иметь», «быть» или «сделать»?

Это помогает участникам выйти на осознанную мечту, которая станет центром их карты.

Мини-лекция «Мечта vs Цель» (3–4 минуты)

Педагог коротко объясняет разницу:

Мечта	Цель
Образ желаемого будущего	Конкретный результат с планом
Вдохновляет и мотивирует	Даёт направление и сроки
«Я хочу быть счастливым»	«Я поступлю в университет к сентябрю»

«Карта сокровищ — это мост между мечтой и целью. Сегодня мы его построим».

Основная часть (25–30 минут)

Этап 1. «Определяем сокровище» (5 минут)

Учащиеся берут лист А3 и в самом центре рисуют или пишут свою главную мечту — **сокровище**. Его можно оформить в виде сундука, звезды, острова — любого образа, который ассоциируется с заветной целью.

Педагог предлагает уточняющие вопросы для тех, кто затрудняется:

- Чем бы ты занимался, если бы знал, что точно получится?
- Каким ты видишь себя через 10 лет?
- Что бы ты сделал, если бы не было страха ошибиться?

Этап 2. «Прокладываем маршрут» (5 минут)

От нижнего края листа (точка «Я сейчас») к сокровищу в центре прокладывается **пунктирная дорога** — путь длиной в несколько шагов. Педагог объясняет:

«Пунктир — потому что маршрут ещё не окончательный. В жизни мы можем его корректировать. Но общее направление нам уже известно».

Маршрут делится на **3 ключевых этапа**:

- **Ближняя цель** — что можно сделать в течение месяца
- **Средняя цель** — результат через 6–12 месяцев
- **Дальняя цель** — горизонт 3–5 лет

Каждый этап отмечается на дороге флажком или точкой с кратким описанием.

Этап 3. «Расставляем препятствия» (7–8 минут)

Вдоль дороги учащиеся рисуют **препятствия** — это могут быть горы, болота, туман, шторм, дракон. Каждый образ символизирует реальную проблему или страх.

Примеры препятствий для обсуждения:

- «Я не знаю, с чего начать» → туман неопределённости
- «Мне говорят, что это нереально» → стена чужих мнений
- «Не хватает времени / денег / знаний» → глубокое ущелье
- «Я боюсь провала» → дракон страха

Рядом с каждым препятствием **обязательно** пишется **стратегия преодоления** — 1–2 конкретных действия. Например: *«Поговорю с тем, кто уже прошёл этот путь»*, *«Разобью большую задачу на маленькие шаги»*.

Этап 4. «Находим помощников» (7–8 минут)

По другую сторону дороги располагаются **помощники** — союзники и ресурсы. Их можно изобразить как корабли, маяки, волшебные артефакты, верных спутников.

Категории помощников:

Тип	Примеры
Люди	Родители, друзья, наставники, педагоги
Знания и навыки	Курсы, книги, опыт
Личные качества	Упорство, любопытство, творчество
Возможности	Конкурсы, стажировки, проекты
Внутренние ресурсы	Ценности, мечты, энергия

Рядом с каждым помощником пишется: *как именно воспользоваться этим ресурсом*.

Этап 5. «Завершение карты» (3–5 минут)

Учащиеся дополняют карту деталями:

- **Название карты** — личный девиз или название своего путешествия
- **Компас** — напоминание о главной ценности, которая ведёт вперёд
- **Дата** — когда карта составлена (как точка отсчёта)
- Любые декоративные элементы, делающие карту «своей»

Заключительная часть (10–15 минут)

Презентация карт (по желанию)

Желающие делятся своей картой с группой. Педагог следит за тем, чтобы атмосфера была поддерживающей: критика исключена, приветствуются вопросы и комплименты.

Вопросы для обсуждения в группе:

- Что было самым сложным при создании карты?
- Какое препятствие кажется самым серьёзным — и почему?
- Какой помощник оказался неожиданным?
- Что изменилось в восприятии своей мечты после того, как вы её нарисовали?

Рефлексия «Три открытия»

Каждый участник письменно или устно завершает три фразы:

🔑 «Я понял(а), что моя мечта — это...» 🌍 «Первый шаг, который я сделаю уже на этой неделе — это...» 💡 «Самое важное открытие сегодня для меня — это...»

Слово педагога

Педагог-психолог завершает занятие мотивирующим обращением:

«Карта, которую вы создали сегодня — это не просто рисунок. Это ваш личный договор с собой. Мечты становятся реальностью не тогда, когда обстоятельства складываются идеально, а тогда, когда человек знает, куда идёт, и делает следующий шаг — даже маленький. Ваш маршрут может меняться. Но сокровище — всегда ваше.»

Планируемые результаты

- Учащиеся **формулируют личную мечту** и переводят её в конкретные цели
- Развивают навык **краткосрочного и долгосрочного планирования**
- Учатся **анализировать препятствия** и находить стратегии их преодоления
- Осознают собственные **ресурсы и возможности**
- Получают опыт **творческой саморефлексии** в безопасной среде

Рекомендации для педагога

⚡ **Важно:** не навязывать «правильные» мечты — любая цель участника принимается без оценки.

🎨 **Творческая свобода:** карта не должна быть «красивой» — важна её искренность.

🔒 **Конфиденциальность:** участники сами решают, делиться ли картой с группой.

📌 **Сохранение:** предложите учащимся забрать карту домой и вернуться к ней через 3–6 месяцев, чтобы отследить прогресс.



Продолжение: тренинг можно использовать как старт серии занятий по целеполаганию, добавив через месяц встречу-«сверку маршрута».

Упражнение 3. Тренинг «Светофор целей»

Целевая аудитория: учащиеся 5–9 классов **Продолжительность:** 40–50 минут **Форма проведения:** индивидуальная с элементами групповой работы **Материалы:** распечатанные шаблоны светофоров, красные/жёлтые/зелёные карандаши или фломастеры, стикеры трёх цветов (опционально), доска или флипчарт для общего обсуждения

Вводная часть (8–10 минут)

Мотивационная беседа

Педагог-психолог начинает занятие с простого, но наглядного образа:

«Представьте, что вы стоите на перекрёстке. Перед вами — множество дорог, и по каждой из них нужно куда-то успеть. Но светофор говорит вам: стоп, подожди, иди. Точно так же работают наши цели. Одни кричат "действуй прямо сейчас!", другие терпеливо ждут своего момента, третьи вообще могут подождать до лучших времён. Тот, кто умеет "читать светофор" своих целей, тратит силы и время с умом — и добивается гораздо большего».

Разминка «Успеть всё сразу» (3–4 минуты)

Педагог зачитывает список дел вслух, а учащиеся поднимают руку, если считают дело срочным:

- Сдать реферат завтра утром
- Посмотреть новый сезон любимого сериала
- Записаться к врачу, пока не закрылась регистратура
- Выучить стихотворение к концу недели
- Убрать в комнате когда-нибудь на выходных
- Ответить другу на сообщение прямо сейчас

После короткого обсуждения педагог подводит итог:

«Мы часто путаем срочное с важным. Срочное давит на нас прямо сейчас. Важное влияет на нашу жизнь в долгосрочной перспективе. Умение их различать — это настоящий навык успешного человека».

Мини-лекция «Два измерения цели» (3–4 минуты)

Педагог объясняет ключевые понятия, записывая их на доске:

Понятие	Значение	Пример
Важность	Насколько цель влияет на твою жизнь, учёбу, отношения	Подготовка к экзамену

Понятие	Значение	Пример
Срочность	Насколько быстро нужно действовать	Сдать работу до завтра

«Важное и срочное одновременно — это красный свет: действуй немедленно. Важное, но не срочное — жёлтый: планируй заранее. Неважное и несрочное — зелёный: делай в свободное время или откажись вовсе».

Основная часть (22–28 минут)

Этап 1. «Знакомство со светофором» (5 минут)

Учащимся раздаются шаблоны светофора. Педагог объясняет логику каждой секции:

 **Красный сигнал — «Действуй сейчас!»** Цели важные и срочные. Если их не выполнить вовремя, последствия ощутимы: плохая оценка, конфликт, упущенная возможность. Это приоритет №1.

Типичные примеры:

- Подготовиться к контрольной, которая завтра
- Извиниться перед другом после ссоры
- Сдать справку классному руководителю до конца дня

 **Жёлтый сигнал — «Планируй заранее!»** Цели важные, но дедлайн ещё не горит. Именно здесь живут самые ценные долгосрочные цели. Если игнорировать жёлтый сигнал — цели со временем переходят в красный.

Типичные примеры:

- Подготовиться к олимпиаде через месяц
- Начать читать книгу по списку литературы
- Поговорить с родителями о выборе профессии

 **Зелёный сигнал — «В своё время»** Цели необязательные или малозначимые. Они могут приносить удовольствие, но не влияют на результат. Их можно делать в остатке времени — или вовсе от них отказаться.

Типичные примеры:

- Посмотреть новый мультфильм
- Полистать ленту в социальной сети
- Переставить вещи на полке «когда захочется»

Этап 2. «Банк целей» (5–7 минут)

Перед заполнением шаблона каждый учащийся составляет личный список из **8–10 целей и дел** на ближайшую неделю — всё, что приходит в голову: учёба, хобби, общение, домашние обязанности, личные желания.

Педагог помогает наводящими вопросами:

- Что ты должен сделать по учёбе?
- Что обещал сделать кому-то?
- Что давно откладываешь?
- Что хочешь, но не обязан делать?
- Что тебя беспокоит прямо сейчас?

«Не фильтруй — записывай всё подряд. Сортировать будем на следующем шаге».

Этап 3. «Заполняем светофор» (10–12 минут)

Учащиеся распределяют цели из своего банка по трём секциям светофора, задавая себе два вопроса для каждой цели:

? *«Это важно для меня или моего будущего?»* **?** *«Это нужно сделать срочно, или есть время?»*

Алгоритм принятия решения:

Важно + Срочно →  Красный

Важно + Не срочно →  Жёлтый

Не очень важно →  Зелёный

Педагог обходит класс, помогает тем, кто затрудняется с классификацией, задаёт уточняющие вопросы:

- «А что случится, если ты не сделаешь это сегодня?»
- «Эта цель твоя — или ты делаешь это для кого-то другого?»
- «Ты сам этого хочешь — или просто привык так думать?»

Этап 4. «Ловушки светофора» (5 минут)

Педагог знакомит учащихся с типичными ошибками при расстановке приоритетов:

Ловушка 1. «Всё красное» Когда человек считает все дела одинаково срочными — он живёт в постоянном стрессе и ничего не успевает по-настоящему хорошо.

Ловушка 2. «Зелёный вместо жёлтого» Важные, но не срочные цели постоянно откладываются ради приятных мелочей — и в итоге становятся красными в самый неподходящий момент.

Ловушка 3. «Чужой светофор» Мы принимаем чужие приоритеты за свои. То, что срочно для мамы или учителя, не всегда совпадает с тем, что важно именно тебе.

«Хороший светофор — честный светофор. Заполняй его так, как есть на самом деле, а не так, как "правильно"».

Заключительная часть (10–12 минут)

Групповое обсуждение

Педагог предлагает желающим поделиться одной-двумя целями из любой секции и объяснить свой выбор. На доске или флипчарте формируется **общий светофор класса** — педагог выписывает наиболее часто встречающиеся цели в каждую секцию.

Вопросы для обсуждения:

- Какая секция оказалась самой заполненной? Почему?
- Было ли сложно решить, куда отнести какую-то цель?
- Есть ли в зелёной секции что-то, от чего стоит вовсе отказаться?
- Что из жёлтой секции рискует стать красным, если откладывать дальше?
- Удивило ли вас что-то при заполнении светофора?

Рефлексия «Мой сигнал»

Каждый участник письменно завершает три фразы:

 «Прямо сейчас мне важнее всего...»  «Я планирую заняться... потому что это важно для моего будущего»  «Я разрешаю себе отдохнуть и...»

Слово педагога

«Светофор целей — это не жёсткий план, а живой инструмент. Каждую неделю ваши цели будут меняться, и это нормально. Главное — регулярно останавливаться и спрашивать себя: "На какой сигнал я сейчас реагирую — и мой ли это светофор?" Тот, кто умеет расставлять приоритеты, не бежит быстрее всех — он движется в нужном направлении».

Планируемые результаты

- Учащиеся **различают важные и срочные цели**, не смешивая эти понятия
- Осваивают навык **осознанной расстановки приоритетов**
- Учатся **планировать жёлтые цели заранее**, не допуская кризисных ситуаций
- Развивают способность **отказываться от незначимого** в пользу важного
- Получают практический инструмент, применимый **в повседневной жизни**

Рекомендации для педагога

 **Связь с реальностью:** приводите примеры из школьной жизни — они ближе и понятнее абстрактных ситуаций.

 **Динамика целей:** подчеркните, что одна и та же цель может менять цвет со временем — жёлтая превращается в красную по мере приближения дедлайна.

 **Без осуждения:** если ребёнок поставил «посмотреть сериал» в красную секцию — не критикуйте. Используйте это как повод для мягкого диалога.

 **Домашнее задание (опционально):** предложите заполнять мини-светофор в начале каждой недели в течение месяца и отследить, как меняется баланс секций.

 **Связь с предыдущим тренингом:** если группа уже проходила «Карту сокровищ», можно предложить распределить по светофору цели-этапы с карты — это создаёт ощущение системы и преемственности.

Упражнение 4. «Путешествие героя». Цель направлена на развитие навыков планирования и преодоления трудностей на пути к запланированной цели.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что любой герой в сказке встречает испытания на пути к победе. Поясняет, что точно так же и в жизни, двигаясь к своей цели, человеку приходится проходить через многие трудности.

Содержание и заданий: Учащимся предлагается представить себя героем сказки, идущим к заветной цели. Путешествие делится на этапы: старт, первая сложность, второе испытание, третья преграда, победа. На каждом этапе записывается, что предстоит сделать и как преодолеть препятствие. Составляется карта путешествия с конкретным маршрутом. В заключительной части обсуждаются путешествия героев, выделяются наиболее интересные и смелые решения, принятые учениками.

Планируемые результаты: развитие навыков планирования пути по достижению к цели; отработка навыков преодоления трудностей в процессе достижения цели.

Упражнение 5. Тренинг «Капсула времени»

Целевая аудитория: учащиеся 5–11 классов **Продолжительность:** 45–60 минут **Форма проведения:** индивидуальная с элементами групповой работы **Материалы:** листы бумаги для письма (можно красивые/состаренные), конверты, ручки, цветные карандаши, маркеры, сургуч или наклейки-печати (опционально), декоративная шкатулка или коробка для хранения писем, карточки с направляющими вопросами

Вводная часть (10–12 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с короткого философского вопроса, обращённого к группе:

«Если бы вы могли отправить посылку себе в будущее — что бы вы туда положили? Что важно передать тому человеку, которым вы станете?»

Педагог выслушивает 2–3 ответа, не комментируя, а лишь принимая. Затем продолжает:

«Время — пожалуй, единственный ресурс, который нельзя вернуть, накопить или одолжить. Оно просто идёт. Именно поэтому так важно иногда останавливаться и спрашивать себя: куда я иду? Кем я хочу стать? Что для меня действительно важно?»

«Сегодня мы создадим нечто особенное — личную капсулу времени. Это письмо, которое вы напишете себе — тому, кем станете через год. Оно будет храниться в тайне до назначенного дня. А когда вы его откроете — сможете увидеть, как далеко продвинулись».

Разминка «Машина времени» (4–5 минут)

Педагог предлагает участникам закрыть глаза и выполнить короткую визуализацию:

«Представьте, что вы садитесь в машину времени. Устанавливаете дату — ровно через год. Машина плавно трогается... Вы приземляетесь в тот же день, но на год вперёд. Осмотритесь. Где вы находитесь? Как вы выглядите? Чем занимаетесь? Кто рядом с вами? Что вас радует в этой картине?»

После визуализации — короткий обмен впечатлениями (по желанию, 2–3 человека):

- Что вы увидели?
- Что вас удивило в этом образе?
- Что хотелось бы сохранить из этой картины?

Мини-лекция «Что такое капсула времени?» (3 минуты)

Педагог коротко рассказывает:

«Капсулы времени существуют уже несколько столетий. Люди закапывали их в землю, замуровывали в стены зданий, оставляли в архивах — чтобы послание нашли потомки или они сами спустя годы. Учёные, художники, обычные люди — все они понимали: зафиксировать момент и сравнить его с будущим — это способ лучше понять себя и своё время. Сегодня вы сделаете то же самое — только ваша капсула будет очень личной».

Основная часть (25–30 минут)

Этап 1. Знакомство со структурой письма (3–5 минут)

Педагог раздаёт карточки с направляющими вопросами и объясняет, что письмо — свободное, но эти вопросы помогут не растеряться перед чистым листом.

Карточка-подсказка «О чём написать»:

Я СЕЙЧАС

- Чем ты живёшь прямо сейчас? Что тебя радует и что беспокоит?
- Кто для тебя важен в этот период жизни?
- Что ты думаешь о себе сегодня — честно?

МОИ ЦЕЛИ

- Чего ты хочешь достичь за этот год? (учёба, увлечения, отношения, здоровье)
- Какую одну главную цель ты ставишь себе на этот период?
- Что ты готов(а) для этого сделать?

МОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ

- О чём ты мечтаешь прямо сейчас?
- Что тебе хотелось бы попробовать впервые?
- Каким человеком ты хочешь стать?

ПОСЛАНИЕ СЕБЕ БУДУЩЕМУ

- Что ты хочешь пожелать себе через год?
- О чём попросить себя не забыть?
- Что бы ты сказал(а) себе, если бы встретился(лась) с будущим собой?

ПРЕДСКАЗАНИЕ

- Что, как тебе кажется, изменится за этот год?
- Что останется прежним?
- Что тебя удивит — как ты думаешь?

Педагог уточняет:

«Письмо — это не сочинение на оценку. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Пишите так, как говорите сами с собой. Можно коротко. Можно подробно. Можно рисовать. Главное — честно».

Этап 2. Написание письма (15–20 минут)

Учащиеся пишут письма самостоятельно. В классе — тихая, спокойная атмосфера. Можно включить негромкую фоновую музыку без слов.

Педагог в это время:

- Ходит по классу, поддерживает негромко тех, кто затрудняется
- Не заглядывает в письма

- При необходимости задаёт индивидуальные наводящие вопросы:
 - «Что тебя больше всего волнует прямо сейчас?»
 - «Если бы этот год мог стать лучшим в твоей жизни — что для этого должно произойти?»
 - «Что ты точно не хочешь упустить?»
-

Этап 3. Оформление конверта (5 минут)

Когда письмо написано, учащиеся:

1. **Складывают письмо** и запечатывают в конверт
2. **Подписывают конверт** по предложенному шаблону:
Кому: [Имя] из будущего
От кого: [Имя] — [сегодняшняя дата]
Вскрыть: [дата через год / полгода]
3. **Добавляют личный знак** — рисунок, наклейку, символ, который важен именно сейчас
4. При желании — **запечатывают** сургучом или специальной печатью (если есть)

Педагог может предложить дополнительно вложить в конверт:

- Вырезку из газеты или распечатку новости дня
 - Небольшой рисунок «я сегодня»
 - Любимую цитату или стихотворение
-

Заключительная часть (10–12 минут)

Церемония «Сдачи капсулы» (3–4 минуты)

Педагог организует небольшой ритуал передачи писем. Каждый участник по очереди кладёт свой конверт в общую шкатулку или коробку. Это может сопровождаться словами педагога:

«Сейчас каждый из вас делает очень важный шаг — вы доверяете своё послание времени. Оно будет ждать вас. И когда вы его откроете — вы встретитесь с собой сегодняшним. Это особенная встреча».

Шкатулка торжественно закрывается. Педагог объясняет условия хранения:

- Письма хранятся у педагога-психолога в закрытом месте
- Никто, кроме автора, не имеет права вскрывать конверт
- В назначенный день каждый получит своё письмо лично

Групповое обсуждение (5–6 минут)

Педагог проводит короткую беседу — без раскрытия содержания писем:

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было писать письмо себе? Что давалось труднее всего?

- Было ли что-то, о чём вы думали, но не решились написать?
- Как вы думаете, каким вы будете, когда откроете это письмо?
- Изменилось ли что-то в вашем ощущении времени после этого упражнения?

Рефлексия «Слово дня» (2 минуты)

Каждый участник называет **одно слово**, которое отражает его состояние прямо сейчас. Педагог фиксирует слова на доске — получается коллективный «словарный портрет» момента.

Завершающее слово педагога

«Год пройдёт — это неизбежно. Вопрос только в том, каким он будет. Письмо, которое вы написали сегодня — это не просто бумага. Это ваш разговор с собой о том, что важно. И когда вы его откроете — вы увидите, как далеко прошли. Возможно, вы выполните всё, что задумали. Возможно — нет. И то, и другое — это опыт, который стоит исследовать. Берегите своё время. Оно уже идёт».

День вскрытия капсулы

Когда наступает оговоренная дата, педагог организует **отдельную встречу** — «День открытия капсул».

Структура встречи:

Этап	Содержание	Время
Возвращение в тот день	Педагог напоминает, когда писались письма, что происходило	3 мин
Получение конвертов	Каждый получает своё письмо лично	2 мин
Чтение (индивидуально)	Тихое, личное чтение своего письма	7–10 мин
Сравнение	Что сбылось? Что изменилось? Что удивило?	10 мин
Новая капсула	При желании — написать следующее письмо	10 мин

Вопросы для обсуждения в день открытия:

- Что вы чувствуете, читая письмо от себя прошлого?
- Какие цели удалось достичь? Что помешало остальным?

- Что вас удивило в себе тогдашнем?
- Что вы хотели бы сказать себе прошлому?
- Готовы ли написать новое письмо?

Планируемые результаты

- Учащиеся **осознают ценность времени** как невозобновляемого ресурса
- Формируют **навык долгосрочного целеполагания** в письменной форме
- Развивают способность к **саморефлексии и самоанализу**
- Учатся **фиксировать своё состояние** и отслеживать личностный рост
- Получают опыт **ответственности перед собой** за поставленные цели
- Развивают **эмоциональный интеллект** через диалог с собственным будущим