**"Я умею ставить цели и достигать их"**

(конспект классного часа для 11 класса)

**Цель:**

Подвести учащихся к пониманию важности выбора цели жизни, продумывания жизненного плана.

Сформировать навыки постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей, самопрограмирования на успех.

**Разминочное упражнение - приветствие "Твое будущее"**

Я предлагаю вам поприветствовать друг друга таким образом: поворачиваясь к соседу, делаете ему небольшой прогноз на будущее. Например - Андрей, я думаю, что через пять лет, ты будешь жить в Москве. или - Марина, мне кажется, что через год, ты станешь более уверенной в себе. Пожалуйста, начинайте.

**Ход работы**

Тема нашего сегодняшнего урока "Я умею ставить цели и достигать их". Тема весьма актуальна для вашего возраста. Возраст, когда задумываетесь о том, какую специальность выбрать, какие задачи и цели перед собой ставить.

Сегодня мы с вами научимся правильно ставить перед собой цели, таким образом, чтобы они действительно начали работать и привели вас к желаемому результату.

Цель в жизни человека чрезвычайно важна, поскольку именно она стимулирует его к действию, поиску ресурсов, преодолению препятствий:

Постановка цели - не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности.

Когда человек правильно ставит перед собой цель, она фиксируется в уме на подсознательном уровне, автоматически начиная влиять на его поведение, направляя его на достижение результата.

Было ли в вашей жизни, что вы очень сильно чего-то хотели и в результате добивались этого?

Что именно вы делали, чтобы получить желаемый результат?

У кого еще такое мнение?

У кого другое мнение?

Итак, у вас были желания и мотивы.

Любое действие начинается с желания выполнить это действие. Чем больше желание, тем лучше и результат.

Но часто цели больше похожи на мечты.

Ваша цель высшего уровня должна быть подкреплена и уточнена, это очень важно для успеха дела.

Давайте же рассмотрим конкретно, как правильно поставить цель, что нужно учитывать:

Во-первых, сосредоточьтесь на конкретной цели.

Цель есть конкретный образ желаемого результата, которая стимулирует мысли.

И чем конкретнее обозначена цель, тем проще ее выполнить.

Если вы не сформулируете свою цель достаточно конкретно, у вас не будет шанса достичь её.

**Когда цель размыта, то неясно и что нужно делать, чтобы ее выполнить.**

Как вам, например, такая цель: Написать реферат по психологии?

А когда цель звучит таким образом: написать реферат по психологии на тему "невербальные средства общения" объем реферата 3-4 печатные страницы?

Проще выполнить второй вариант, так как цель конкретизирована достаточно хорошо.

Во-вторых, сформулируйте свою цель в категориях позитивных мыслей

Существуют две стратегии мотивирования, которые действуют различным образом, в различных направлениях и с различными результатами.

Направление может быть к тому, чего вы хотите - мотивация достижения успеха.

Либо же от того, чего вы не желаете - мотивация избегания неудачи.

У каждого из нас, доминирует одна из мотиваций.

Как вы думаете, какая мотивация больше способствует успеху?

Мотивация избегания неудач - это отрицание, то есть не цель, а антицель.

Вы ведь не ходите по магазину со списком того, чего не собираетесь купить.

Вы не приходите на вокзал с перечнем поездов, на которые не нужно садиться.

Отрицание не дает толчка к действию,

Давайте, определим, где речь идет о цели и где, о антицели.

Я не хочу раздражаться, когда у меня что-то не получается.

Я хочу быть здоровым.

Я хочу хорошо сдать экзамены.

Я не хочу болеть.

Когда вы думаете о том, чего вы не хотите, вы, как правило, это и получаете, так как концентрируйте на это внимание.

Позитивное высказывание не только лучше звучит, но по существу перестраивает мозг, подготавливая его к действию.

В-третьих, определите свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других.

Если реализация вашей цели зависит от усилия и желания других, вы можете оказаться в безнадежной ситуации.

Предположим, что ваша цель звучит следующим образом:

"Я хочу, чтобы окружающие перестали критиковать мою внешность"

От кого зависит реализация вашей цели в данном случае?

Зависит от окружающих, а не от вас.

Однако эту же цель можно сформировать по другому.

Ваши варианты?

"Что я могу сделать, чтобы изменить отношение окружающих к себе?"

В этом случае вы и только вы отвечаете за достижение своей цели.

В-четвертых, ставьте свои цели, коррелируя их со своими ценностями. Свои личные ценности, надо изучать и формировать. Ценности формируются из семьи, мировозрения.

И вот прямо сейчас, мы потренируемся в этих трех пунктах.

**Упражнение**

В течение 5 мин подумайте, и заполните таблицу, используя то, что вы узнали только что.

Список моих ценностей

Цели

Задачи

В-пятых, переживите момент достижения своей цели.

Цель - это то, что вы хотите.

То, что нужно сделать, чтобы ее достичь, есть задачи.

Цели подталкивают вперед, но конкретные задачи, которые нужно выполнять для их достижения, воодушевляют отнюдь не всегда.

И если представить, что вы уже достигли поставленной перед собой цели и получили желаемый результат, это очень хорошо будет стимулировать вас к действию.

Создайте воображаемую версию уже достигнутого. Переживите ее как живую реальность, войдите в нее.

Например, если вам сложно решиться на начало уборки своей комнаты, представьте, как вам легко и удобно живется, когда все на своих местах, и нет ничего лишнего, ощутите свежесть комнаты, и слышен восторженный голос мамы - "О, как у тебя чисто!!"

Заметили, какие ключевые слова я использовала, когда привела вам пример?

Я создала полисенсорный образ - а значит, задействовала все каналы восприятия информации:

Визуальный канал - то есть то, что вы видите. (вижу, представляю, чистый, красивый)

Аудиальный канал - звуки, которые вы слышите (слышен, раздался, звучит)

Кинестетический канал - тактильные ощущения, то, что вы чувствуете кожей (ощутить, теплый, мокрый, касаться).

Итак, образ должен быть полисенсорным и важно, чтобы образ был позитивным и в настоящее время.

Пример: правильно: Я поступила в университет, я хорошо сдала экзамены. (неправильно: я поступлю в университет, я не плохо сдам экзамены)

**Упражнение "Визуализация моего успешного будущего"**

Каждый из вас, думал, где и как он хочет жить в будущем, и может быть, даже сформулировали это в виде цели. И вот прямо сейчас, мы потренируемся в конструирование образа этой цели. Ваша задача, слушать мой голос и создавать свои внутренние образы.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните.

Еще раз вдохните и выдохните.

Представьте себе свой обычный день вашего будущего.

Итак, вам 26 лет. Вы просыпаетесь утром. (30 сек)

Во сколько? Где? Это ваша квартира, дом.

Оглянитесь. Что вы видите вокруг себя? (30 сек)

Добавьте краски вашей картине. Пусть это будет яркая, приятная для вас картина. Не торопитесь, попробуйте увидеть все, что сможете предельно подробно и конкретно.

Подойдите к зеркалу. Как вы выглядите? (30 сек)

Прислушайтесь к звукам комнаты, к звукам за окном. Может быть, это утреннее пение птиц, а может легкая музыка. (30 сек)

Добавьте тактильные ощущения - кожей вы чувствуете приятную утреннею прохладу или касание нежной теплой ткани. (30 сек)

Одни ли вы дома или рядом с вами кто-то еще? (30 сек)

Ваш образ должен быть позитивным, в настоящем времени и приятным. Он должен вам нравиться! (30 сек)

Медленно возвращаемся мыслями в наше время, сюда, в наш класс, на наш урок.

Вдохните глубоко, и на выдохе откройте глаза.

Обсуждение:

Кратко, в нескольких предложениях, зафиксируйте основное, что вас заинтересовало больше всего.

Что получилось легко, что не очень?

Понравилось ли вам, то, что вы там увидели?

Я предлагаю вам дома составить письменный рассказ об увиденном и пережитом.

В-шестых, выполните проверку возможных последствий достижения цели.

До того, как вы достигните результата в реальности, имеет смысл представить и то, как вы дальше будите с ним жить.

Как изменения, которые произойдут с вами, в вас, повлияют на ваших близких, знакомых?

Каким образом могут измениться с ними отношения, какие могут возникнуть проблемы?

Гораздо проще внести изменения в выкройке костюма, чем пытаться его перекроить, когда он сшит.

Иногда, мы стараемся достичь не свои, а чужие цели.

Тогда вам следует сделать тест, чтобы понять, ваша ли это цель

Каким образом?:

Если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то, видимо, вы стараетесь достичь не свою цель.

Если же вы задаете себе вопросы и действительно ощущаете спокойствие, то, значит, результат будет тот, какой вам необходим.

Итак, вы сегодня проделали большую работу. Вы освоили упражнения, которыми сможете воспользоваться в дальнейшем каждый раз, когда перед вами станет проблема выбора, когда вам нужно будет ставить цель, выбирать, по какой дороге идти.

И в качестве закрепления пройденного материала, предлагаю вам следующее упражнение:

**Упражнение "Конверт откровений".**

Участникам предлагается как на экзамене, тянуть "билетик" и, прочитав его вслух, высказать свое мнение относительно написанного.

Вопросы:

Что для тебя является смыслом жизни?

Почему многим людям так и не удается сделать карьеру?

Чего бы ты хотел добиться в жизни?

Чего бы ты хотел избежать в жизни?

Как ты понимаешь, слова "Вера в себя, как и вера в Бога способна творить чудеса". Л.Н.Толстой

Кто может повлиять на выбор твоего жизненного пути?

Что такое успех?

Что такое счастье для тебя?

Кто может повлиять на твой выбор жизненно важных целей (профессии, спутника жизни).

Литература.

О. Долгорукова "Построение карьеры" Москва - 2008