**Технологическая карта интерактивного занятия**

**Тема: «Моя мечта, моя цель, моё будущее»**

**Цель:** осознание подростков своих жизненных целей, ценностей, развитие мотивации к их достижению.

**Задачи:**

* ознакомить подростков и разграничить понятия «мечта», «цель»;
* оценить свой ресурсный багаж и способы его пополнения;
* оказать помощь в определении своей цели.

**Форма проведения:** интерактивное занятие

**Оборудование:** флипчарт

**Раздаточный методический материал:** листы А4, цветные карандаши, ручки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Деятельность ведущего** | **Деятельность обучающихся** | **Результат** |
| **1.** | **Завязка, выявляющая проблему (5 мин)** | Приветствие. Ведущий на данном этапе информирует аудиторию по теме и цели мероприятия.  Проговаривает актуальность темы. (Приложение 1) | Слушают ведущего.  Задают вопросы. | Выход на проблему  Включенное обсуждение |
| **2.** | **Процесс**  **активного**  **совместного**  **логического**  **размышления**  **над проблемой (5 мин)** | Обсуждение на тему «мечты и цели, в чем их различие» (Приложение 2) | Участники слушают ведущего. Отвечают на вопросы, задают вопросы | Проблема становится личностно значимой, требующей ответа на  поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций |
| **3.** | **Кульминационный момент (поворот «на себя») (15 мин)** | Упражнение «По листикам» (Приложение 3)  Ведущий задает вопросы:  - Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении?  - А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им?  - Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого? | Выполняют упражнение  Отвечают на вопросы. | Каждый из присутствующих должен осознать отсутствие или наличие проблем, ситуаций провокации |
| **4.** | **Нравственный**  **выбор (10 мин)** | Упражнение «Дуем к цели» (Приложение 4)  Вопросы в конце упражнения:  Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть…» приближалось к «Я уже достиг…»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения? |  | Возникает необходимость принятия решения |
| **5.** | **Развязка (5 мин)** | Упражнение «Шаг к цели»  Обсуждение:  Каждый из участников озвучивает, что конкретно и когда он в результате выполнения этого упражнения решил сделать (стоит напомнить, что, как свидетельствуют психологические исследования, если о намерении заявлено публично, то резко возрастают шансы его реализации). После этого обсуждается, для чего и как подобные техники могут применяться при решении жизненных и профессиональных проблем | Выполняют упражнение, отвечают на вопросы ведущего, задают ему вопросы |
| **6.** | **Рефлексия, обратная связь (5 мин)** | Организует обсуждение, задает вопросы  Получает обратную связь | Отвечают на вопросы. Рассказывают, что узнали новое, понравилось ли им занятие  Задают вопросы. |

**Приложение 1.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы с вами начинаем новый блок наших занятий по самоопределению. Выбор своего жизненного пути является одним из важных выборов в жизни каждого человека. Для начала поговорим о целях, мечтах, чем они отличаются, будем учиться ставить цели, разрабатывать план действий по их достижению.

**Приложение 2.**

Давайте все вместе порассуждаем, а что же такое «мечта», «цель» и в чем их различие? (ответы детей).

Мечта – это яркий, эмоционально насыщенный образ желаемой действительности. Это то, чего человек очень сильно хочет и к чему стремится. Мечты существуют лишь во внутреннем мире человека в виде мыслеформ, чувств, ощущений. Чтобы они начали воплощаться и оказывать влияние на нашу жизнь, нужно провести мостик между внутренней и внешней реальностью. Таким мостиком как раз служат цели.

Цель – это заранее запланированный результат, который человек должен получить в будущем в процессе осуществления той или иной деятельности. Главный упор делаем на слове результат и будущее.

**Приложение 3**

**Упражнение «По листикам»**

*Цель:*Обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми, задействования других для достижения собственной цели (для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка).

*Инструкция.*Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Если участников больше, чем 9-10, то целесообразно разделить их на 2–3 команды, которые будут работать параллельно.

*Обсуждение.*Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

**Приложение 4**

**Упражнение «Дуем к цели»**

*Цель:* конкретизировать свои цели и, в известной мере, совершить подсознательную настройку на их достижение, выявление того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Ведущему стоит обратить свое внимание на подростков, которые ставят заведомо недостижимые цели, сформулированные, скорее, как «отписки» (типа «Хочу слетать на Марс» или «Мечтаю стать президентом США»). Как правило, это те участники, для которых тренинг прошел недостаточно конструктивно – они либо так и не настроились на работу, либо негативно относятся к тренингу и/или ведущему, либо испытывают сильную тревогу, мешающую им искренне выражать свои чувства.

*Инструкция.*Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть…» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг…» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть…», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг…».

*Обсуждение.*Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть…» приближалось к «Я уже достиг…»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

**Приложение 5**

**Упражнение «Шаг к цели»**

*Цель:* развить умение конкретизировать цель в задачах, понимание шагов на пути к ее достижению, и переходить от размышлений к действиям.

**ПРИМЕЧАНИЯ.** Часто человек не достигает желаемого не потому, что не обладает необходимыми предпосылками для этого, а потому, что цель кажется ему слишком глобальной, не «раскладывается» в его сознании на конкретные действия, которые можно и нужно совершить уже сейчас. Упражнения, подобные описанному, позволяют хотя бы частично преодолеть подобное ограничение.

*Инструкция.* Участников просят нарисовать горизонтальный отрезок, отметить на нем 11 точек на равном расстоянии друг от друга и обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута совершенно, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью и наилучшим образом. Участников просят написать рядом с каждой из этих двух точек по нескольку слов, которые бы описывали, соответственно, наихудшее и наилучшее положение дел.

После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел – то, насколько они близки к цели. Участники отмечают соответствующую цифру и записывают рядом с ней несколько слов, описывающих текущее положение дел. А потом их просят нарисовать стрелочку от той точки, которая характеризует их теперешнее положение, к следующей. «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели. Даже если цель пока достижима не полностью, хотя бы этот‑то шаг совершить можно и нужно. Подумайте и запишите, что конкретно вы можете сделать, чтобы он совершился. И когда именно вы это сделаете».

*Обсуждение.* Каждый из участников озвучивает, что конкретно и когда он в результате выполнения этого упражнения решил сделать (стоит напомнить, что, как свидетельствуют психологические исследования, если о намерении заявлено публично, то резко возрастают шансы его реализации). После этого обсуждается, для чего и как подобные техники могут применяться при решении жизненных и профессиональных проблем.