

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛЬ И ДОСТИГАТЬ ЖЕЛАЕМОГО. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

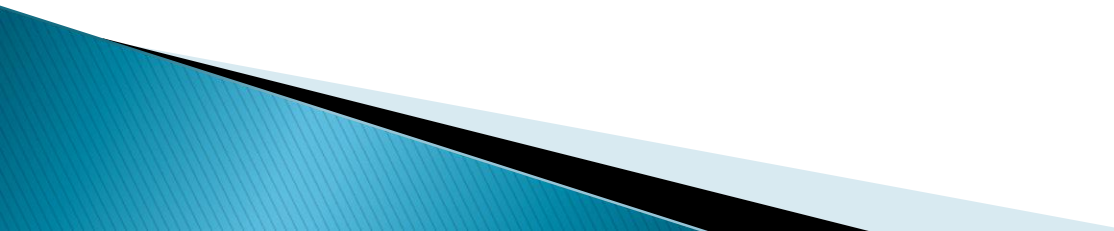
РАЗРАБОТКА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

**Пунгина Людмила Анатольевна,
МАОУ «Усть-Качкинская СШ»,
педагог-психолог высшей категории**

Целевая аудитория: родители учащихся 9 класса.

Цель: показать родителям значение целеполагания и обучить основам постановки цели для профессионального самоопределения их детей.

Задачи:

- ▶ Актуализировать значение целеполагания и планирования для профессионального самоопределения подростков.
 - ▶ Дать определение понятий «цель и целеполагание», обучить основам постановки цели.
 - ▶ Создать условия для формирования мотивации на сознательную постановку жизненных и профессиональных целей, для формирования навыка постановки цели и мотивации достижения поставленных целей.
- 

Цель - предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, это постановка целей и их достижение.

Цепочка целеполагания:

- ▶ Мотивация – цель – задачи – алгоритм действий – ресурс необходимый для их выполнения – прогнозирование результата – действие – оценка фактического результата.

- ▶ *Упражнение 1.* Цель: проанализировать наличие процесса целеполагания у себя.
- ▶ *Упражнение 2.* Цель: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека.

Требования к постановке целей:

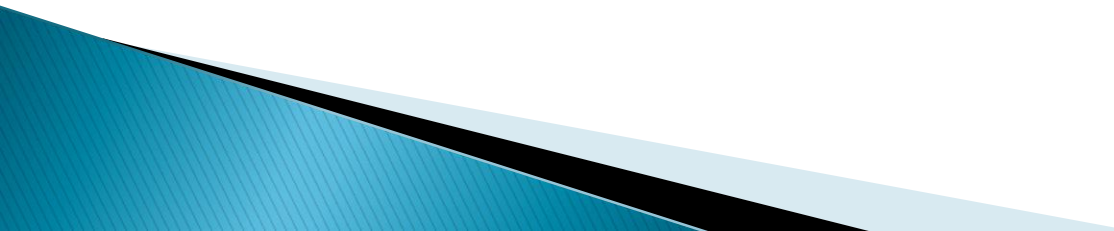
- ▶ Цель должна быть *масштабной* – чем шире, выше, масштабнее цели, тем выше будут достижения человека.
- ▶ Цель должна быть *конкретной* – что, какой формы, какого цвета, какого запаха, какого возраста, и т.д.
- ▶ *Срок* – обязательно указывается предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цели.
- ▶ Должен быть сформулирован *критерий достижения цели*, – по каким признакам ты узнаешь, что цель достигнута, что изменится, что появится?
- ▶ *Позитивность* – цель необходимо формулировать в утверждающей форме, исключить частицу «не» - например, неправильно: «не хочу быть бедной», правильно: «хочу быть богатой».
- ▶ *Зависимость достижения цели от самого человека* – в формулировке цели не должны фигурировать другие люди, т.к. у них есть свои цели и желания, и они не обязаны выполнять желания другого человека. Даже если это благие намерения.
- ▶ *Экологичность* – достижение поставленной цели не должно принести никому вреда.
- ▶ *Ограничение во времени* – мы должны знать, к какому времени цель должна быть достигнута.

- ▶ Работа с материальными целями. *Упражнение 3.* Цель: сформировать навык постановки конкретных целей.
- ▶ Работа с идеальными целями.

Упражнение 4. Цель: сформировать понятия «критерий достижения цели»

- ▶ *Упражнение 5.* Цель: формирование мотивации на достижение поставленных целей.
- ▶ *Упражнение 6.* Цель: дать участникам эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели.
- ▶ Притча «Будда и Ученик».

Цель: закрепить мотивацию на достижение поставленных целей.



**Спасибо
за внимание!**

