ЗАНЯТИЕ 4. РАЗДЕЛ "ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ"

Попробуй определиться, чего Ты хочешь.
Какие потребности необходимо удовлетворить?

Групповая игра «"Хочу" и "Надо"»

Субъективная позиция развивается и формируется тогда, когда Ты отдаешь себе отчет в собственной жизни. При этом Твоё «хочу» из эмоционально окрашенного желания иметь что-либо трансформируется в «хочу» как стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Попробуй определиться, чего Ты хочешь.

Какие потребности необходимо удовлетворить?

Субъективная позиция развивается и формируется тогда, когда Ты отдаешь себе отчет в собственной жизни. При этом Твоё «хочу» из эмоционально окрашенного желания иметь что-либо трансформируется в «хочу» как стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Групповая игра «"Хочу" и "Надо"» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает рад условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом», «Я хочу иметь роскошный автомобиль», «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной», «Я хочу быть закаленным и физически крепким», «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

Для второго свободного тура команды можно полностью поменять. Карточки с желаниями здесь уже не обязательны, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реальна эта мечта.

Упражнение: «Я хочу!»

Инструкция: Заполни схему.

Постарайся определить свое «Я хочу!» по теме *(выбрать тему исходя из актуальных запросов подростков)*.

Потребность - «Я ХОЧУ!»



От того, насколько успешно (ответственно) Ты выполнишь условия будет зависеть пойдешь ли Ты дальше дорогой «Я МОГУ!» или останешься на острове «Я МЕЧТАЮ!»

Вывод: Потребность – основной источник активности человека! То что, что у Тебя получилось в разделе «ЧТО НАДО» можно понимать как Цели! Сформулируй их.

Формулируя СВОИ цели соблюдай 4 правила:

1. Позитивность (формулировка целей в позитивных терминах: не пиши, чего бы Ты не хотел, только то, к чему Ты стремишься).
2. Конкретность (ясное представление результата: что именно будет, когда Ты достигнешь Своей цели, что Ты будешь тогда чувствовать, что и кто будет Тебя окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что Ты достиг того, к чему стремился)
3. Собственность (формулирование целей, достижение которых в принципе зависит от Тебя, не надо рассчитывать на то, что кто-то или что-то должен сделать и тогда всё будет хорошо; то к чему Ты стремишься, должно принадлежать Тебе, исходить от Тебя, быть Твоим)
4. Безвредность (спроецировав в будущее последствия Твоих сегодняшних целей, подумай, не нанесут ли они ущерба другим людям: Твои результаты должны приносить пользу и Тебе и другим, они должны быть «экологически чисты»).

МОЯ ЦЕЛЬ №1

_____

МОЯ ЦЕЛЬ № 2

_____

МОЯ ЦЕЛЬ №3

_____