**Вступительное слово.**

Каждый выпускник школы, думая о своем будущем, в первую очередь решает, какую профессию ему выбрать. И в этот особый период жизни подростков взрослые окажут им неоценимую услугу, если помогут овладеть навыками самостоятельного выбора профессии.

Профориентационное самоопределение- это не одномоментный акт внутри жизненного самоопределения, а относительно длительный процесс. Поэтому проводя тренинги необходимо помнить , что любой шаг участников в направлении профессионального самоопределения – это и одновременно и действие по жизненному самоопределению (а возможно социальному и личностному

Данное [занятие  направлено на превращение  мечты в цель](https://yandex.ru/search/?text=%D1%84%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%82%D1%8B%20%D0%B2%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C&lr=62&msp=1) Мы исходим из того, что центральным базовым конструктором, вокруг которого выстраивается мировоззрение человека является цель в жизни. В разные периоды жизни цель может принимать различные формы. Обучение навыкам профессионального самоопределения- это скорее модель для формирования более универсальных навыков, необходимых для жизни в целом. На сегодняшнем занятии мы не будем говорить как достичь успеха в жизни, речь пойдет о другом, как упорядочить свою жизнь через ясное представление о своих целях, о том чего хочется.

**НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ**

**Мечта и Цель (начинаем диалог с группой)**

Вопрос: «Кому кажется, что он умеет формулировать ЦЕЛИ?» поднимите руки

Сформулируйте вслух *любую* свою ЦЕЛЬ.

«Отлично! — а теперь назовите любую свою МЕЧТУ».

«Кто в группе видит разницу между произнесенными формулировками "мечты" и "цели"?»

«В чем конкретно вы видите эту разницу?»

«Включите свое воображение. Представьте, что в эту комнату зашел незнакомый человек с улицы. Я попрошу вас еще раз в случайном порядке произнести слово в слово свои формулировки. Как вы думаете, этот человек сумеет определить, в каком случае вы говорите о МЕЧТЕ, а в каком — о ЦЕЛИ?»

Так в чем все-таки разница между формулировкой мечты «Хочу красивый автомобиль!» и формулировкой цели «Хочу красивый автомобиль!»? Ответ очевиден: в самих словах разницы нет никакой! Тогда что, получается, мечта и цель — это одно и то же? И ДА и НЕТ. Надо разобраться.

Представьте, что у меня в правой руке СЫРАЯ курица. Обыкновенная такая, слегка синеватая. А в левой руке я держу тарелку с приготовленной КУРОЙ-ГРИЛЬ.

Скажите, то, что у меня в правой руке, — это курица? Курица. А в левой руке? Тоже курица. Вопрос: тогда в чем различие между этими двумя курицами?

Действительно между сырой и жареной курами лежит *технологический кулинарный процесс,* который превращает сырой полуфабрикат в готовый к употреблению продукт?! Разумеется, вы правы. Между мечтой и целью тоже лежит некоторый интеллектуальный процесс, который обеспечивает превращение МЕЧТЫ в ЦЕЛЬ.

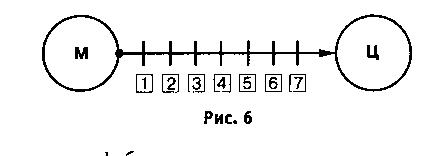
Таким образом, нам нужно понять, какие шаги нужно проделать, чтобы превратить полуфабрикат в готовый продукт. Это как в поваренной книге: делай раз, делай два... У нас будет 7 шагов.

На что обречена хорошо приготовленная кура-гриль? Правильно, она ОБРЕЧЕНА БЫТЬ СЪЕДЕННОЙ. А магия правильно «приготовленной» цели в том, что ЦЕЛЬ ОБРЕЧЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ.

Мечта — это полуфабрикат, из которого можно приготовить цель. И этот процесс, как я уже сказала, состоит из 7 последовательных шагов.

1. Подойти по очереди к каждому участнику группы и попросить вслух сформулировать свою мечту детства в выборе профессии.
2. затем записать в конспектах то, что участники только что произнесли вслух, — обязательно слово в слово.

Далее запишите на флипчарте в колонку цифры от 1 до 7 и продолжайте движение вперед по шагам.



**Шаг 1. Как я узнаю, что моя цель достигнута?**

«По каким признакам вы узнаете, что цель уже достигнута? Это объективные критерии? А может какой-нибудь внешний, независимый наблюдатель их тоже отметить? »

В заключение дискуссии по этому шагу необходимо всем участникам обязательно ЗАПИСАТЬ хотя бы один КРИТЕРИЙ достижения их цели. А у себя на флипчарте, напротив цифры 1, запишите слово «критерии».

**Шаг 2. Если честно, чем вы готовы за это заплатить?**

«Вы ведь понимаете, что ничего в этой жизни не бывает бесплатно?»

«А чем мы обычно платим за достижение наших целей? Давайте перечислим все возможные "валюты"!»

* временем;
* деньгами;
* здоровьем;
* любовью;
* добрыми отношениями с людьми;
* жизнью;
* своим честным именем;
* унижением;
* нервами;
* отказом от удовольствий;
* дружбой;
* муками творчества;

«Какая валюта самая дешевая?» После некоторой паузы вы почти наверняка услышите ответ: «Деньги!»

«По возможности старайтесь расплачиваться деньгами. Экономьте остальные ресурсы, поскольку есть НЕЧТО, чего нельзя купить за деньги!» Попросить участников привести примеры (дружба, любовь и т. д.).

Попросить нескольких участников ответить — чем они собираются платить за достижение своих целей? В заключение попросить всех участников честно записать у себя ответ на данный вопрос, а в это время на своем флипчарте напротив цифры 2 напишите слово «плата».

История к месту

*ЗА ВСЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ НАДО ПЛАТИТЬ*

* *одной женщины была мечта — иметь в гостиной большой белый ковер. Выйдя замуж, она купила ковер, но постоянно переживала из-за того, что домашние его пачкали.*

*Однажды, вся в слезах, она прибежала к соседке и рассказала ей про свое горе.*

*«Представь себе, — ответила ей та, — что в твоей гостиной лежит большой белый ковер и он абсолютно чист».*

*Что это значит?*

**Шаг 3. Укажите точную дату, когда ваша цель будет достигнута**

Попросить записать участников вашей группы точную дату достижения их цели, и не просто записать, а еще запомнить, как при этом реагирует их ТЕЛО. Попросить желающих рассказать о своих телесных ощущениях в тот самый момент, когда они работали авторучкой и выводили свои цифры. Спросить «А есть в нашей группе такие, кто не написал точной даты (не смог, не захотел)? Хотите, я скажу вам прямо сейчас, когда будет достигнута ваша цель? Хотите? Я это знаю уже сейчас. НИКОГДА!!!»

В заключение я обойти группу и просить каждого по очереди вслух сказать дату (с точностью до дня), когда они планируют достигнуть своей цели.

А на флипчарте записываю возле цифры 3 слово «дата».

**Шаг 4. Проанализируйте опасности на вашем пути**

«Ведь вы понимаете, —что ваш путь не будет усыпан розами, и даже если будет то в розах есть шипы!»

Можно все опасности, препятствия, «овраги, барьеры, непогоду, канавы, капканы».., разделить на две «кучки»: на те, что находятся снаружи, и на те, что находятся внутри нас. Вопрос: какие из них труднее преодолевать? Правильно, те, что внутри, — более «опасные опасности». Разберем опасности по порядку.

Первое. Известно, что люди склонны обманывать себя, чтобы не испытывать чувства вины перед самими собой. Для этого они используют один интересный психологический прием.

Что делает преступник, когда готовится к преступлению и не хочет впоследствии понести наказание? Он придумывает (готовит) себе алиби. А что делает человек, который хочет достичь определенной цели, но ничего не предпринимает для этого? Тоже придумывает себе «алиби» (отговорки):

* нам раньше не приходилось такого делать;
* это не будет работать;
* если бы я был постарше;
* вот если бы я был помоложе;
* мне никто не помогает (у нас нет людей, чтобы заниматься этим);
* если бы у меня были деньги;
* я уже пробовал это раньше — у меня не получилось;
* я пока еще к этому не готов;
* в теории-то хорошо, а как это решить практически;
* выглядит слишком сложным;
* а что скажут друзья и знакомые;
* если бы все было так хорошо, то уже давно бы кто-нибудь это сделал;
* слишком современно;
* слишком старомодно;
* еще время не настало, подождем другого раза;
* никто не понимает моих трудностей;
* мы слишком малы (велики) для этого;
* нет времени на это, слишком много других дел;
* надо сначала все хорошенько изучить и только потом

Любопытно, что все это ЧИСТАЯ ПРАВДА - такие трудности объективно существуют. Игнорировать их невозможно. И как тогда быть?

Нужно отказаться от алиби и научиться превращать их в организационные трудности.

Например, вы мечтаете поехать в Флоренцию. Прекрасно. Давайте превратим мечту в цель, используя нашу пошаговую технологию.

1. Наша цель будет считаться достигнутой, когда мы проведем в этом городе 2 дня и побываем и поднимусь на колокольню Джотто (это критерий достижения цели).
2. Платить будем деньгами (турпоездка).
3. Через год (точную дату считайте сами).
4. Опасности: все хорошо, но для этой поездки нам не хватает самого малого — ДЕНЕГ.

Вот в этом месте кто-то остановится и скажет «Когда деньги появятся, тогда и поеду в Флоренцию Это и будет алиби. Другой же пойдет дальше и скажет себе: «Хочу денег!», т. е. сформулирует новую мечту. И далее:

1. Критерии. Сколько? $1000.
2. Чем заплатим? Временем и усилиями на дополнительной работе.
3. Дата? Тот же год, в течение которого каждый месяц будем зарабатывать по $100.
4. Опасности? А хватит ли мне на это здоровья?

И опять новая мечта: «Хочу здоровья!»

1. Как я об этом узнаю? Хорошее самочувствие.
2. Платить буду отказом от удовольствий (режим, здоровое питание и т. п.).
3. Тот же год.
4. Опасности — могу сорваться, не хватит силы воли...

Таким образом, мы формируем ДЕРЕВО ЦЕЛЕЙ и спускаемся по нему до тех пор, пока организационных трудностей не останется совсем. Организационная трудность — это не повод для паники и отказа от своих желаний, это повод для очередного превращения мечты в цель. И если вы этого не делаете, значит, вы остаетесь в плену своих алиби. ТРЕТЬЕГО НЕ ДАНО. Поэтому, когда вы ставите перед собой серьезные цели, откажитесь от алиби!

*История к месту*

*КАК МОЖНО ВЗОБРАТЬСЯ НА ВЕРШИНУ ДУБА?*

*На вертолете.*

*На парашюте.*

*По лестнице.*

*Спилить и сесть.*

*Рискнуть и забираться по ветвям.*

*Не рисковать — потренироваться, подстраховаться и акку-ратно с ветки на ветку ...*

*И НАКОНЕЦ — сесть на желудь и ПОДОЖДАТЬ, пока дуб вы-растет сам.*

Справедливости ради нужно отметить, что алиби как внутренний защитный механизм от самопоедания весьма хорош в обыденной текущей жизни человека. Пользуйтесь на здоровье, чтобы сохранить свое психическое здоровье (получилось что-то типа каламбура)! Однако в тех случаях, когда вы стремитесь к жизненно значимым целям, откажитесь от алиби.

Второе. Есть еще одна опасность, которая лежит внутри нас, — склонность к негативизму. Чтобы увидеть эту опасность, нужно ответить себе на вопрос: «Кто я? Позитивист или негативист? С каким знаком ("+" или "-") я воспринимаю все ситуации, в которые попадаю?»

Давайте на примере: случилась неприятность, во время гололеда вы упали в грязный снег и испачкали свою новую дубленку. Что вы себе скажите? Если вы негативист, то в первую очередь подумаете об испорченной вещи, а если позитивист, то порадуетесь тому, что руки-ноги целы и жизнь продолжается.

Дополнительно, чтобы не возникало вредной путаницы, давайте посмотрим, в чем различие между родственными парами «оптимисты — пессимисты» и «позитивисты— негативисты». Все дело во временной шкале: первые сконцентрированы на БУДУЩЕМ, а вторые — на НАСТОЯЩЕМ Если вы пессимист, то ничего страшного в этом нет. Скорее наоборот, вы лучше предвидите и анализируете будущие риски. А вот если вы негативист, то в каждой ситуации вы видите (прежде всего и только) негативные стороны, негативные моменты. Текущая жизнь от этого становится такой черной и неприятной, что сил для продвижения себя вперед (самомотивации) уже не остается. Это очень большая опасность для вас, когда вы находитесь на пути к вашей ЦЕЛИ. С моей точки зрения, наилучшая практическая комбинация — это «ПОЗИТИВИСТ - ПЕССИМИСТ». Первое свойство дает вам силы в пути, второе помогает быть осторожным, заранее приготовиться к организационным трудностям (сконструировать дерево целей).

Записать на флипчарте рядом с цифрой 4 слово «опасности», а участники в своих рабочих тетрадях записывают три главные опасности, которые могут встать на пути достижения цели.

**Шаг 5. Подбираем для себя символическую награду**

«Чем вы себя наградите, когда ваша цель будет достигнута?»

Подумайте вот над чем. Представьте, что в спорте отменили медали, вымпелы, кубки, знамена, пьедесталы, национальные гимны, звания. Станет тогда спорт другим? уверена, что многие спортсмены не смогут выступать без этих символических наград. Символическая награда за победу (например, звание олимпийского чемпиона) не менее важна, чем сама победа!

Достижение наших целей — это в некотором смысле соревнование с самим собой. Вам приходится побеждать самого себя — так придумайте себе награду заранее! Изготовьте этот памятник своей победе (достижению цели) в самом начале пути. Скажите себе: «Памятник уже готов,

останется только его установить!»

Символическая награда может представлять собой как очень конкретную вещь, так и некоторое ритуальное действие (путешествие, поход в ресторан).

Попросить участников группы придумать и записать свою символическую награду, а рядом с цифрой 5 слова «символическая награда».

**Шаг 6. Договор с самим собой**

Присмотритесь внимательно к шагам (пунктам) превращения мечты в цель (см. выше). На что это похоже? Если вам приходилось держать в руках обычный хозяйственный договор, то вы обнаружите много аналогий.

Итак, начнем.

1. Любой хозяйственный договор содержит пункты о предмете договора (критерии достижения цели).
2. В тексте договора почти всегда имеются соглашения о плате (размере вознаграждения).
3. Есть указания на сроки (даты исполнения).
4. Во многих договорах можно встретить отдельные пункты, описывающие особые условия реализации договора (форс-мажор и т. п.).
5. Случается, что за успешное исполнение условий договора предусматриваются премии (бонусы).
6. Наконец, договор, как правило, составляется в письменном виде.

Этот 6-й шаг сделать очень легко. Нужно просто записывать на бумаге результаты предыдущих шагов.

Если участники делали все записи, то можно считать, что черновик договора у них уже имеется.

**Шаг 7. Ежедневное чтение договора себе ВСЛУХ**

На первый взгляд, это самый странный пункт технологии превращения мечты в цель. Кажется, что чтение вслух договора с самим собой — это пустая и глупая трата времени. Особенно если учесть, что чтение проходит в одиночестве однако мы:

* программируем себя;
* напоминаем себе о цели;
* заряжаем себя уверенностью.

Все это очень важные причины. И все это действительно происходит. А чтобы понятнее был мотивационный механизм 7-го шага, предложу вам решить такую задачку.

Что происходит с человеком, который начал читать свой договор себе вслух? Если день прошел, а этот человек ничего не сделал сегодня для того, чтобы продвинуться хоть на миллиметр к своей цели, то тогда наш воображаемый герой будет испытывать (почти неизбежно) чувство вины перед собой. При этом чувство вины он будет ощущать физически (буквально всем своим телом).

На следующий день чувство усилится, а через несколько дней (поверьте) станет невыносимым. Путей всего два: или начать все-таки что-то делать, или успокоиться и отказаться (на время или навсегда) от своей цели.

Смысл 7-го шага — постоянно поддерживать себя в тонусе и обеспечивать ЕЖЕДНЕВНОЕ продвижение (хоть малыми шагами) к поставленной цели.

**Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...»**

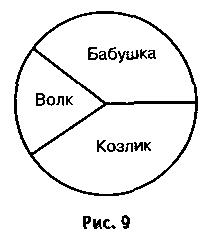
Цель: научить участников находить свою долю ответственности за принятые решения.

Инструкция участникам

Жил-был у бабушки серенький козлик... Всем известно, что потом с ним приключилось. Кто в ответе за то, что остались от козлика рожки да ножки? Виноват ли сам козлик, что отлучился в дремучий лес? А может, виноват злой Серый Волк, задравший с голодухи несчастное животное?

Некоторые уверены, что за ситуацию полностью отвечает та самая бабушка, которая отставила козлика без присмотра... Вы согласны?

Попробуйте выразить свое мнение в виде графической диаграммы. Например так



теперь давайте нарисуем для себя диаграмму ответственности за принятие решения, связанного с выбором профессии. Кто отвечает за решение и в каком объеме:

* учителя;
* родители;
* профконсультанты;
* друзья;
* Я.

**Домашнее задание**

Вместе с родителями вечером нарисуйте еще раз диаграмму ответственности при выборе профессии

Конечно, я отдаю себе отчет в том, что участие подростка в одном краткосрочном тренинге не решает всех его проблем, связанных с профессиональным самоопределением. Поэтому тренинг для подростков не может быть эффективным, если одновременно не позаботиться и о соответствующей образовательной программе для их родителей. Идеально, если тренинг для родителей будет предшествовать тренингу с подростками. Эта задача хоть и сложная, но иногда выполнимая.

Технологию 7 щагов к цели можно использовать как при планировании классных или внутришкольных мероприятий, так же при выборе экзаменов ОГЭ и ЕГЭ, при разработке стартапов и тд.

Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...» можно использовать при распределении ответственности во время подготовки и проведения мероприятий.

*При подготовке использованы материалы из книги «Выбор профессии: тренинг для подростков» Тюшев Ю. В. Серия «Практическая психология» — СПб.: Питер, 2009.*