

Конспект внеклассного занятия «Мечтая я стремлюсь к цели»

Костюченко Ирина Дмитриевна, педагог-психолог муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 7 города Сургута, ХМАО – Югра

Аннотация

Данное занятие входит в профилактическую программу по предупреждению дезадаптации школьников 10-х классов. Занятие «Мечтая, я стремлюсь к цели» взято из второго этапа адаптационных занятий с учащимися «Учимся быть старшеклассниками» (5 занятие) программы.

Основной замысел занятия состоял в том, чтобы помочь обучающимся сделать процесс достижения цели более эмоциональным, позитивным, поэтому занятие разработано с использованием технологии коучинга и мы рассматриваем достижение цели не только с позиции того, что: «мне важно достигнуть цель», но и «мне нравится, мне интересно, мне хочется эту цель достигать». [1]

Специфика занятия заключается в универсальности данной темы для всего образовательного процесса, так как работа с целеполаганием направлена на формирование метапредметных и личностных результатов у обучающихся, их ключевых компетенций.

Тип занятия – развивающее, с элементами тренинга, продолжительность занятия – 40 минут.

1. Цели занятия: Создание условий для мотивации обучающихся к достижению личной цели.

2. Задачи:

• обучающие:

формирование умений определять и точно формулировать личную цель;

• развивающие: содействие развитию у обучающихся ключевых компетенций, таких как: эмоционально-психологической;

регулятивной;

социально-коммуникативной;

творческой;

самосовершенствования.

• воспитательные: содействие воспитанию у обучающихся:

уважения к личности других учащихся;

• мотивационные:

содействие формированию у обучающихся интереса к достижению личностных целей;

возможности использования опыта, полученного на занятии в дальнейшей жизни.

• диагностические: определение у обучающихся:

эмоционального фона по окончании занятия;

мотивации обучающихся к формированию дальнейших жизненных планов;

3. Оборудование: компьютер, проектор, лист ватмана, вырезанные из бумаги или картона звезды, цветные ручки, листы бумаги, презентация по теме занятия.

4. Временная структура занятия

№ этапа	Название этапа, упражнения	Время, мин.
1	Приветствие, объявление темы занятия.	2 минуты
2	Разминка: Принятие правил группы; Упражнение «Я тебя вижу»	5 минут

3	Основное содержание: 1. Упражнение «Мои цели» 2. Упражнение «Ресурсы»; 2. Упражнение: «Звезда моей цели»	5 минуты 5 минут 15 минут
4	Рефлексия занятия:	7 минут
5	Ритуал прощания	1 минута

II. Конспект занятия

1. Приветствие. Дети сидят в кругу.

Добрый день! Мне приятно вас всех видеть, я рада нашей встрече, надеюсь, вы разделяете эти мои чувства. Тема сегодняшнего занятия «Мечтая, я стремлюсь к цели». Цель занятия: Ознакомиться с необычным способом достижения своей цели. Время нашего занятия 40 минут, и я попрошу вас активно включаться в выполнение упражнений и их совместное обсуждение.

Для некоторых молодых людей постановка цели является крайне сложной задачей, многие никогда не задумываются о целях своей жизни и обучения в школе.

- Как вы думаете, важно ли для вас, учеников 10 класса ставить для себя цели и учиться их достигать? И для чего вам это? Можете поднять руки, если хотите высказать свое мнение.

Человеку необходимо мечтать и ставить задачи на будущее, это помогает ему профессионально и личностно развиваться. И вы попробуете сегодня необычный способ, который помогает делать достижение цели не только важным, но и интересным.

2. Разминка

Чтобы комфортней себя чувствовать на занятии, предлагаю вам принять общегрупповые правила поведения по которым будем работать на занятии. Правила работы в группе:

- При работе в круге использовать «правило поднятой руки» («один в эфире»)
- Уважать говорящего (не перебивать, говорить по одному)
- Говорить от своего лица («я высказывания»)
- Говорить о том, что происходит «здесь и сейчас».
- Соблюдать конфиденциальность
- Активно работать
- Придерживаться всех вышеперечисленных правил.

Упражнение «Я тебя вижу».[8] Теперь, когда мы приняли правила работы, я хочу вам предложить немного подвигаться. Нужно будет встать всем и начать движение друг к другу. Образуется пару (подходите сначала к одному человеку), смотрите друг другу в глаза и по очереди говорите друг другу: «Я тебя вижу». И таким образом надо встретиться со всеми ребятами взглядом, можно так же пожать руку, если захочется. И, пожалуйста, запомните, с кем вы последним встретитесь взглядом.

3. Основное содержание:

Упражнение «Мои цели»[8]

Думаю, никто не будет отрицать, что люди, достигающие наибольшего успеха, всегда обладают целеустремленностью. Наш выдающийся соотечественник И.П. Павлов говорил: «Жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель». Для некоторых людей постановка цели является крайне сложной задачей, многие никогда не

задумывались о каких-либо формулировках. Когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, это нормально. Ясность и количество мыслей о будущем может служить надежным показателем психологического благополучия людей вашего возраста. Неосознанный страх перед постановкой действительно важных для себя целей перекрывает путь к самореализации.

Наибольшие шансы на успех обеспечивает четкая постановка целей. Ставя цели, необходимо учитывать следующие 5 правил:

1. Формулирование цели в позитивных терминах: думать о том, чего вы хотите достичь, а не чего хотите избежать. Например, вместо “Не хочу быть зависимым от родителей” лучше “Хочу быть самостоятельным”.
2. Конкретность формулировки. Например, желание “Я хочу быть счастливым” – важно, но неконкретно. Спросите себя: “Что сделает меня счастливым?”, и вы станете на шаг ближе к более конкретной цели.
3. Ясное представление о результате: что именно вы будете иметь, когда достигнете своих целей, таких как аттестат, диплом, работа и т.д.
4. Подконтрольность этих целей вам лично. Так, если вы считаете, что папа даст денег, вы откроете свое дело и станете успешным, значит, речь идет все же не о вашей цели.
5. Ваши результаты должны приносить пользу вам и другим (не наносить ущерба людям).

Раздаю листочки ребятам

Устройтесь удобнее на своем стуле. Постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, написать то, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким вы видите себя в будущем, чем будете заниматься, что иметь. Постарайтесь связать некоторые из своих целей с обучением. Теперь скорректируйте ваши цели с учетом того, что ваша цель должна быть:

- краткой, четкой, ясной;
- реалистичной по срокам условиям ее достижения
- измеримой;
- позитивной;
- не должна содержать частицу «не»

На эту работу вам 3 минуты. Через 3 минуты прошу: из перечисленных целей выберите 1 или 2 цели (если 2 цели: одну, связанную с обучением, вторую – личную). Отметьте ее.

Чтобы спроектировать свое будущее, необходимо иметь представление о том, что вы имеете, какие есть преимущества, то есть какими ресурсами обладаете.

Ресурс – в нашем случае, это то, что помогает осуществлению цели. Ресурсом может быть источник, пополняющий силой, энергией, дающий уверенность, убежденность.

Упражнение “Мои ресурсы”

Подумайте, что для вас является ресурсами для достижения своей цели. Это могут быть ваши личные качества, друзья, родители, хобби, природа. Что вас в большей степени поддерживает, дает энергию (и т.д.). На обдумывание вам 2 минуты.

- Сейчас попрошу, высказать по кругу какие основные ресурсы есть у вас? Кто готов поделиться? Можете поднять руку.

Обсуждение упражнения.

-Ребята, как вы считаете, что необходимо, чтобы добиться своей цели? (План, ресурсы, осознание и отработка возможных препятствий, систематический и кропотливый труд). Но я вам предлагаю по-другому взглянуть на достижение цели. Есть такое древнее поверье, что если хочешь, чтобы твоя мечта сбылась, цель реализовалась, то в мыслях нужно поселить ее на яркую звезду в высоком небе, и она обязательно сбудется. Идея эта, может быть, вам покажется необычной, да и результата мы сразу на занятии не увидим, но я предлагаю вам немного помечтать и попробовать создать макет созвездия вашей группы, где каждая звезда – вы и ваша цель.

Упражнение «Звезда моей цели» Сейчас я вам раздам звезды, на которых вы напишите в центре свое имя. [Пишут свои имена на звездах] Распределитесь на пары. Лучше всего выберите человека, с которым вы последним встретились взглядом на упражнении «Я тебя вижу» или которого меньше всего знаете. [Разбиваются на пары] Сейчас вы по очереди будете брать друг у друга интервью. А вопросы для него буду сообщать вам я. Чтобы упражнение прошло успешно, придерживайтесь правил работы в группе. (Один спрашивает и записывает, другой отвечает, и потом вы меняетесь ролями) Поменяйтесь звездочками. На лучах звезды вы напишете ответы на вопросы о своем партнере, которые будут задаваться. Вопросы:

- 1) Твоя цель, чего ты хочешь добиться в будущем; На этом этапе воспользуйтесь выбранной вами целью.
- 2) Важнейший из твоих ресурсов.
- 3) Одно из твоих достижений в учебе.
- 4) Твое увлечение, связанное с достижением цели.
- 5) Какое твоё качество поможет тебе в достижении цели.
- 6) Какое качество хотел бы развить.

- Пожалуйста, заканчивайте, возьмите каждый свою созданную вашим партнером звезду и возвращайтесь в круг. Дети рассаживаются на свои места.

- Посмотрите на свою звезду, и подумайте, что вы уже реализовали свою мечту и достигли желаемой цели. Прислушайтесь к себе, почувствуете ликование и радость в душе. Скажите себе: Я самый счастливый! Я все могу, все умею! Я достиг своей желанной цели! Этими прекрасными чувствами и эмоциями наделите свою звезду.

Ваше чувство, вложенное в свою звезду, с этого момента помогает реализовывать вашу цель, потому что в вашей голове и сердце произошло уже ее достижение. Энергия воссозданного успеха является теперь вашим ресурсом и начала работать для достижения цели.

Поместите ваши звезды на этот ватман – звездное небо. Подойдите и по очереди приклейте свою звезду, туда, где ей наиболее комфортно будет находиться. (Ребята приклеивают свои звезды)

- Пожалуйста, пройдите на свои места. (Ребята рассаживаются) Теперь посмотрите, вы создали целое созвездие. Энергия группы людей-единомышленников многократно возрастает (это вы знаете и из курса физики). Вы объединили энергию ваших звезд – победителей, тем самым усилив возможность реализации вашей цели. Давайте друг друга с этим поздравим и поаплодируем!

Рефлексия.

Сейчас, давайте подведем итоги нашей встречи. Пожалуйста, по кругу, высказаться необходимо каждому. Ответьте на вопросы:

1. Какое чувство сейчас испытываете (если затрудняются, можно просто сказать положительное, негативное, нейтральное);
2. Заинтересовал ли вас предложенный способ достижения цели?
3. Что вас напрягало, не нравилось, вызывало неприятные эмоции?
4. Что было для вас полезным в занятии, что будете использовать в дальнейшем для достижения цели?

И еще я вас попрошу ответить на один вопрос: Насколько полезным, интересным было данное занятие. По 10-бальной системе. Поставьте ваш балл на предложенном листочке.

(Ребята отвечают по кругу на вопросы, передавая звездочку, на ведущем заканчивается)

Собранные баллы просматриваются психологом, и делается общий вывод о проведенном занятии. Психолог говорит о положительных моментах в работе обучающихся.

Ритуал прощания.

Благодарю вас за работу на занятии. Желаю вам успехов в достижении ваших целей! До свидания.

Используемая литература:

1. Дауни М. Эффективный коучинг. – М.- Издательство «Добрая книга», 2008.
2. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
3. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Санкт – Петербург. 2002 г.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.-2-е изд., дораб. - М.: “Просвещение”, “Учебная литература”, 1996.
5. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы).- М .: ВАКО, 2005.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В2 кн.-М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/ Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.:ВАКО, 2005.
8. Материалы программы «Коучинг в организационном консультировании», 2012 г. НОУДО Институт психотерапии и консультирования «Гармония» г. Санкт-Петербург.