**Конспект занятия для старших подростков «Движение к цели»**

**Цель:** формирование навыков целеполагания у старших подростков.

Задачи: 1. Повышение мотивации обучающихся.

 2. выявление собственной стратегии целеполагания подростка.

 3. Обучение разграничению целей и задач, постановке целей.

1. **Приветствие (5 мин)**
2. **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что… Мы отличаемся тем, что…» (10 мин)**

Цель: сплочение коллектива.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

*Обсуждение:*

* Какие эмоции испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали о других?
* Что интересное узнали?
1. **Упражнение «Две группы» (15-20 мин)**

Цель: развитие внимание, логического мышления, сплочение коллектива.

Один из игроков - доброволец - выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сначала признак должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом - нет. Или в одной группе те, у кого на руке есть часы, в другой - участники без часов. После того, как разделение произошло, в комнату возвращается игрок, которому предлагается проанализировать «картинку» и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников по группам.

Обсуждение упражнения.

1. **Техника «Карта цели» (автор Зинкевич-Евстигнеева, модификация Е.Тарариной)(40 мин)**

Цель: диагностика субъективного восприятия клиентом собственных стратегий целеполагания.

Задачи:

* выявление имеющейся стратегии целеполагания;
* определение эмоционального фона, которым сопровождается продвижение к цели;
* прояснение в сознании обучающихся возможных вариантов оптимизации стратегии выбора цели и продвижения к ней с сохранением ресурса.

Материалы: лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

Алгоритм работы

*Вступление.* Вам предстоит удивительное путешествие по волшебной карте.

*Основная часть*

1. Обозначив контур, нарисуйте карту.

2. Заполните пока ещё пустую карту ландшафтом, то есть обозначьте горы, равнины, реки, водопады, ледники, ущелья, пустыни, леса, поляны, моря, океаны и т. д.

3. Флажком укажите цель, к которой вы стремитесь.

4. Пунктиром обозначьте маршрут, который имеет начало и конец.

5. Пропишите условные обозначения.

6. Сопоставьте их с эмоциями.

7. Обозначьте точку начала движения на вашем маршруте буквой Н.

8. Обозначьте, на каком этапе пути вы находитесь сейчас.

*Анализ*

1. Характер маршрута говорит о том, как человек сам ставит себе преграды в жизни и как их преодолевает.

2. В какой ландшафт попал флажок цели: пустыню, водопад, пр.?

3. Если в своём маршруте вы проходите все ландшафты - вы творческая личность, нет - вы исполнитель.

4. Вход и выход совпадают - человек приходит к тому, с чего начинал, но уже на уровень выше.

5. Интересно, какие эмоции вы испытывали, прежде чем достигнуть цели.

6. Вход внизу, выход вверху - человек идёт от практики к теории, и, соответственно, - наоборот.

7. Вход слева, выход справа - человек доводит дело до конца, хотя очень тревожится вначале.

8. Вход справа, выход слева - развита интуиция, чувство нового.

9. Поделите на три части по диагонали и по вертикали не страницу, а карту: левая часть - прошлое, центральная часть - настоящее, правая часть - будущее. Верхняя часть - мысли, центральная часть - идеи, планы, нижняя часть - поступки.

Заключение. Напишите эссе: «Это путешествие мне подсказало, что...»?

*Выводы.*

Техника прекрасно подходит для актуализации навыков планирования и работы на результат.

1. **Упражнение «Поезд» (15 мин)**

Цель: сплочение коллектива, активизация участников.

6- 8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» — проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывав какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки — например, начинать петь. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и размеры помещения позволяют, можно сделать игр более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Смысл упражнения

Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров. Развитие умения координировать совместные действия. Физическая разминка.

Обсуждение

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

1. **«Цели и дела». (15 мин)**

Цель: разграничение задач и целей в целеполагании.

Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например. Цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различны: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, прибрать в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор...

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности. Затем делимся планами на вечер.

Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает детям назвать те дела, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске.

Затем просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

1. **Упражнение «Чувство времени». (10 мин)**

Цель: выявление индивидуального восприятия времени.

Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. «Как только, по вашему мнению, минута пройдет, молча поднимите руку и откройте глаза. Продолжайте молча сидеть до тех пор, пока все не откроют глаза».

Участники разделяются на три группы: те, кто поднимает руку раньше того момента, когда истечет время, те, кто поднимает руку позже и те, кто достаточно точно поднимает руку. Можно обратить внимание на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием.

*Важно при определении сроков выполнения задач!*

1. **Завершение**