

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-11 КЛАССОВ «Я. МОЯ СЕМЬЯ. МОЯ РОДИНА»

октябрь

7 класс

Тема: Мои жизненные цели

Цель: создать условия для осознания учащимися важности целеполагания, принятия ответственности за события своей жизни.

Информационные материалы.

Под целью понимается запланированный и измеряемый по определенным критериям результат какой-либо деятельности. Достижение цели требует определенных действий – физических и умственных – и решения промежуточных задач. Чем дальше человек заглядывает вперед и планирует, тем он успешнее.

Наличие жизненных целей сопряжено с переживанием осмысленности своего существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечет за собой ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

Цель, которую ставит человек, должна быть:

конкретная (человек должен понимать, какого результата он хочет достичь; цель должна подразумевать один конкретный результат, а не несколько разных);

измеримая (результат должен иметь критерии для оценки);

достижимая (укладываться в реалистичные сроки, опираться на возможности человека, но в тоже время может быть в чем-то амбициозной, чтобы была возможность развиваться);

значимая (тогда у человека будут силы и желание преодолевать трудности на пути к их достижению);

ограниченная во времени (человек должен достичь каких-то значимых результатов за обозначенный срок. Без указания срока о цели можно забыть или она потеряет смысл).

Сложные цели лучше разделять на этапы.

Как правильно поставить цели?

определить, что именно вы хотите;

записать свои цели;

установить четкий срок;

составить список всего, что поможет достичь поставленных целей;

думать о своих целях;

делать что-то каждый день для их достижения.

Упражнение «Ладонка» (помогает учащимся прояснить, уточнить личные цели и осознать ресурсы, которые могут помочь в достижении поставленных целей)

Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайший год (*ваши пальцы показывают на то, чего вам хочется достичь*).

Необходимо распределить цели по степени значимости и последовательности достижения.

А на самой ладошке написать свои ресурсы – то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладошкой, продвигаясь к своим целям»).

Обсуждение. Каждый из участников говорит, что он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и какие условия необходимы при их достижении.

Необходимо периодически пересматривать свои «списки» ресурсов для того, чтобы убедиться, что двигаетесь в выбранном направлении. Можно корректировать свой путь, возможно даже менять направление, но главное – это позволит видеть, как идет движение к поставленным целям.

Когда человек ставит цели и определяет для них план действий, у него появляется опора. Он сразу понимает, в каком направлении нужно двигаться и что предпринимать для нужного результата. Человек не действует хаотично, а следует плану – так можно быстрее достигать целей и не тратить силы на лишнее.

Полезно периодически подводить итоги сделанного, чтобы отслеживать достижение поставленных целей. Например, в конце месяца или в конце учебного или календарного года можно отмечать на календаре свои достижения и самые радостные и интересные события за последний год.

Привычка обращать внимание на простые и подчас незаметные, но такие приятные и хорошие события, отмечать собственные успехи и достижения, а не проходить мимо них, позволяет человеку чувствовать себя счастливым, помогает верить в свои силы и дает энергию для достижения его целей.

Ставя определенные цели и достигая их, человек становится успешным в жизни. Цели, которые ставит перед собой человек, должны быть важными для него, тогда у него будут силы и желание преодолеть трудности на пути к их достижению. Чтобы достичь успеха в жизни, надо иметь определенное образование (не обязательно высшее) хорошее здоровье, уметь строить отношения с людьми.

Что может помешать достижению цели? Болезни, употребление наркотиков, алкоголя, ранний брак и рождение детей до того, как получили образование и начали работать. Есть обстоятельства, не зависящие от нашей воли, но во многих случаях мы все же можем влиять на ход событий и делать осознанный выбор. Оценив ситуацию, мы способны предвидеть вероятные последствия своих действий. Каждый принимает решение, и в его интересах, чтобы оно оказалось правильным.

Развитию инициативы и самостоятельности, умению планировать и достигать полученных результатов, быть успешным будет способствовать участие в *республиканском дистанционном тимуровском проекте «Тимуровцы.бу»* (октябрь-май), который проводится среди членов общественного объединения «Белорусская республиканская пионерская организация», общественного объединения «Белорусский республиканский Союз молодежи».

Реализация проекта направлена на вовлечение детей и подростков в социально значимую деятельность; формирование духовно-нравственных ценностей подрастающего поколения; развитие интереса к волонтерской деятельности, развитие чувства эмпатии к окружающим у детей и подростков.

Проект проводится с целью сохранения и приумножения традиций тимуровского движения в Республике Беларусь как действенной формы социально значимой деятельности.

Научиться ставить цели и их достигать, развить свои лидерские качества можно, приняв участие в *республиканском патриотическом проекте пионерских поручений «БРПО – территория лидеров»*. Здесь можно попробовать себя в роли лидеров, организаторов, креативщиков, блогеров, фотографов, журналистов, спикеров, наставников, волонтеров.

С октября по апрель необходимо выполнять постоянные и временные поручения, следуя специально разработанному Плану реализации республиканского патриотического проекта пионерских поручений «Территория лидеров» на 2024/2025 учебный год (<https://clck.ru/3Dukvg>).

Вопросы учащимся:

1. Как вы считаете, надо ли планировать свое будущее и зачем это делать?
2. Почему важно планировать свое ближайшее и отдаленное будущее, мечтать и ставить перед собой цели?
3. Как выбирать цели и как помочь себе следовать своему выбору?
4. Как вы думаете, почему важно подводить итоги сделанному?
5. Сталкивались ли вы с ситуациями, когда цель, которая казалась важной и привлекательной, позже становилась совершенно неинтересной и вы отказывались от нее? Как вам кажется, почему так может происходить?
6. Как стать лучше, развиваться, расти и стать успешным?
7. Как можно помочь себя двигаться к намеченной цели? Что помогает достигать успеха?
8. Подумайте о своем опыте – часто ли вы сами подводите итоги и хвалите себя за выполненные дела и реальные достижения?
9. Подумайте, часто ли вы сами отмечаете свои достижения и успехи, даже если они не имеют отношения к основной цели? Важно ли это или необязательно на ваш взгляд?

Источники и ресурсы:

1. Сайт ОО «Белорусская республиканская пионерская организация» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://brpo.by> . Дата доступа: 12.10.2024

2. Книга вожаго [Электронный ресурс] / сост. Ю. А. Шинкоренко, А. А. Дамзен, В. Н. Лисович ; общественное объединение «Белорусская республиканская пионерская организация». – Минск, 2021.