

МЕНТОРИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ
ЦЕНТР НАСТАВНИЧЕСТВА

Рабочая тетрадь

№ 7



ЦЕЛИ

Рабочие тетради наставника – это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

В серии восемь тетрадей, предназначенных для самостоятельного обучения наставников и использования в работе с наставляемым подростком:

рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";

рабочая тетрадь №2 "Доверие";

рабочая тетрадь №3 "Родитель";

рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";

рабочая тетрадь №5 "Эмоции";

рабочая тетрадь №6 "Мечты";

рабочая тетрадь №7 "Цели";

рабочая тетрадь №8 "Планы".

Автор-разработчик серии – Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт, работает в системе транзактного анализа и детской гештальт-терапии (модель Вайолет Оклендер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА).

Дорогой наставник!

Самое волнующее в мечте – это возможность ее осуществления! Мечтают многие, но осуществляют свои мечты единицы.

В данной тетради мы предлагаем Вам перейти от мечтаний к формированию конкретной цели. Правильно сформированная цель значительно повысит Ваши шансы на ее успешное достижение, добавит уверенности в том, что мечта реальна, и позволит разработать четкий план действий, которые приблизят Вас к желаемому будущему.

Вы получите практические инструменты для работы с целями – как своими, так и подростка. В тетради собрано много заданий, так что приготовьтесь активно работать! И не забывайте записывать свои идеи, мысли и вопросы.





ИНСТРУКЦИЯ

Тетрадь предполагает Ваше активное вовлечение в работу. Создавая ее, мы исходили из того, что наставничество для Вас – осознанное решение, поэтому Вы готовы вкладывать силы в результат.

В тетради много упражнений и мало теории. То, что Вас особо заинтересует, Вы сможете спросить при личной встрече с куратором, найти в интернете или обсудить с другими наставниками.

Упражнения можно применять на встречах с наставляемым, но прежде опробуйте их на себе, чтобы понимать, на что они рассчитаны, как устроены и какой результат могут принести. Кроме того, для Вас они будут полезны и потому, что позволят увеличить осознанность, спонтанность и уверенность при работе с наставляемым, что чрезвычайно важно для Вашего эффективного взаимодействия с подростком.

ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

I. ЧЕМ ЦЕЛЬ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МЕЧТЫ	3
II. К ЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМ	26
III. КАРТА ЦЕЛИ	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47

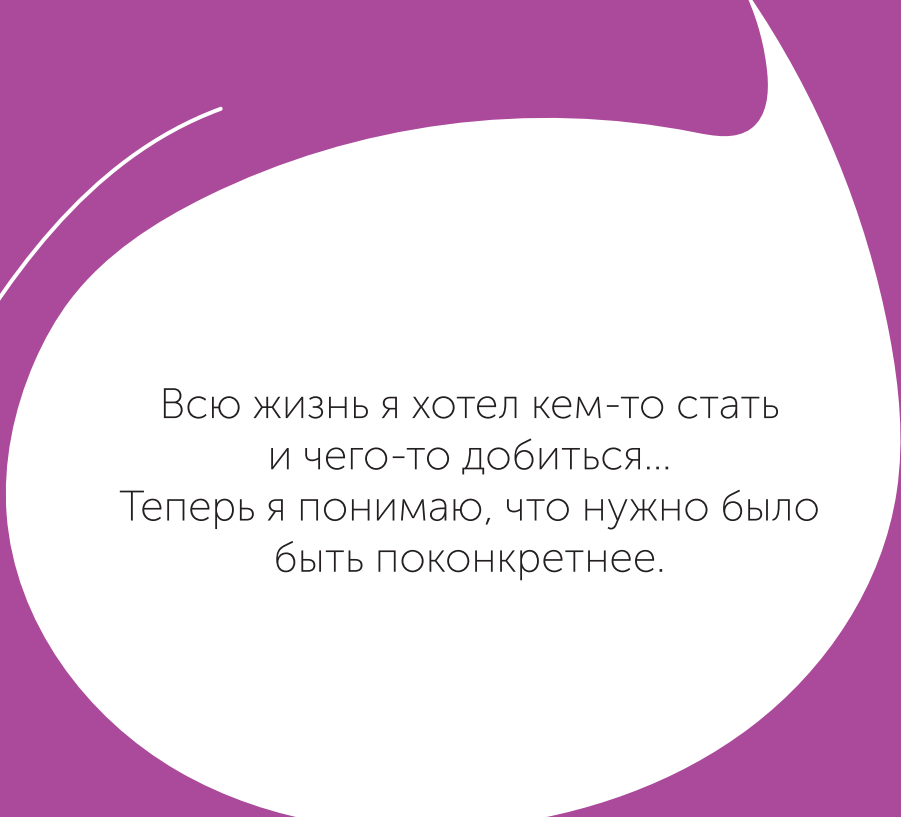
ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем приступить к построению плана, нужно создать коллаж – **КАРТУ ЦЕЛИ**.

Она позволит объединить всю ранее проделанную работу на одном листе. Это поможет подростку увидеть картину целиком и при необходимости изменить в ней то, что может противоречить друг другу, как-то мешать или, наоборот, помогать.

В дальнейшем Вы вместе с подростком можете возвращаться к карте, сопоставлять результаты, что-то в ней менять или добавлять. Подросток может разместить карту на своем рабочем столе или над кроватью, чтобы периодически смотреть, куда он движется и что он на самом деле хочет.

Для заполнения карты вы можете использовать картинки, вырезанные из журналов или найденные в интернете, а также фотографии. Для начала пропишите все составляющие этой карты, а затем уже подберите подходящие изображения. Используйте результаты из предыдущих упражнений.



Всю жизнь я хотел кем-то стать
и чего-то добиться...
Теперь я понимаю, что нужно было
быть поконкретнее.



I.

ЧЕМ ЦЕЛЬ

ОТЛИЧАЕТСЯ
ОТ МЕЧТЫ

ОТ МЕЧТЫ К ЦЕЛИ

Как Вы думаете, чем цель отличается от мечты?
Запишите свои идеи.

Идея №1

Идея №2

Идея №3

Идея №4

Идея №5

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ВЫ ДОСТИГЛИ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ?

Напишите, какие цели Вы перед собой ставили. Отметьте знаками «плюс» и «минус», осуществились ли они. Если нет, укажите причину, по которой Вам не удалось достичь цели.

Цель	+/-	Причина нереализации цели

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

Как осуществить мечту?

ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ!

Представьте, что чья-то мечта – попасть на другой берег реки.

Человек, не имеющий цели, отдает себя во власть потока событий и ждет, когда течение вынесет его к мечте. Но, полагаясь только на обстоятельства, он не знает, куда именно попадет – на противоположный берег или в другое место на той же стороне.

Человек, четко осознающий свою цель – попасть в конкретное место на противоположном берегу, будет прикладывать максимум усилий, чтобы приблизиться к намеченному пункту: бороться с течением, грести изо всех сил, рассчитывать траекторию движения и т. п.

Как Вы думаете, у кого из этих двоих больше шансов достичь противоположного берега?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЧТО ВАМ ДАСТ ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕЧТЫ В ЦЕЛЬ?

Реализация «невозможного»

Мечты, которые казались совершенно неосуществимыми, превращаются из воздушных замков в реальные проекты, которые возможно реализовать.

Продуктивность

Ясно сформулировав, чего именно хочется добиться, Вы сможете выделить отдельные задачи на пути к достижению цели. Окажется, что многие из них вполне реально решить прямо сейчас.

Уверенность в своих силах

Решая четко сформулированные задачи, Вы сможете оценивать результаты своих усилий. Это вдохновляет и дает силы двигаться к своей мечте.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

Цель – это конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; это желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком.

Цели бывают разных уровней:

Долгосрочные – крупные цели, которые требуют времени для их достижения; цели, направленные на значительный результат.

Среднесрочные – цели на ближайшие 1–2 года, достижение которых ведет к реализации долгосрочной цели.

Краткосрочные – цели, на выполнение которых требуется меньше 6 месяцев; они позволяют увидеть результат через небольшой промежуток времени, повышая мотивацию исполнителя; на них, как правило, разбивают крупный план.

ПРИМЕРЫ

Долгосрочная – в 2020 году поступить в МГУ на факультет журналистики.

Среднесрочная – перевестись в класс с углубленным изучением предметов, которые необходимо сдать для поступления в МГУ на факультет журналистики.

Краткосрочная – выяснить условия поступления в МГУ на факультет журналистики.

Теперь приведите примеры целей, исходя из своей мечты.

Долгосрочная цель:

Среднесрочная цель:

Краткосрочная цель:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ?

Конкретной

Как только цель формулируется на языке реальности, мозг начинает ее воспринимать не как объект рассуждений, а как команду к действию.

Пример неконкретной цели: стать крутым боксером.

Пример конкретной цели: до 22 лет занять первое место по боксу в чемпионате города.

Приведите пример:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ

ЦЕЛЬ?

Измеримой

Цель должна быть выражена в конкретных единицах: штуках, килограммах, рублях или эталонах (если цель качественная).

Если желаемый результат выражен в конкретных единицах, то в дальнейшем можно будет точно понять, что Вы ее достигли.

Пример неизмеримой цели: улучшить свою физическую форму.

Пример измеримой цели: через год подтягиваться 20 раз за один подход.

Приведите пример:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ?

Достижимой

Сформулировав цель так, что ее достижимость станет очевидной, признав наличие средств для решения поставленных задач, человек запускает мотивационный механизм, испытывает прилив сил и желание действовать. У Вас должны быть ресурсы (внешние и внутренние) для достижения цели, либо Вы должны быть способны их обрести.

Пример недостижимой цели: написать диссертацию за лето.

Пример достижимой цели: написать диссертацию за 3 года.

Приведите пример:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ?

Актуальной

Цель не должна противоречить другим целям и задачам. Она должна способствовать реализации Вашей мечты. Например, мечта – стать режиссером.

Пример неактуальной цели: поступить в технический вуз на факультет теплотехники.

Пример актуальной цели: через 2 года поступить во ВГИК на факультет режиссуры.

Приведите пример:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ?

Ограниченной во времени

У цели должны быть четкие сроки: год, месяц, день. Временные рамки позволяют взять под контроль управление целью и побороть прокрастинацию. Четкие сроки достижения цели помогут Вам каждый день осмысливать, что уже сделано и что необходимо сделать завтра для осуществления мечты.

Пример неправильной цели: хорошо говорить по-английски.

Пример цели, ограниченной во времени: к августу 2018 года знать 2000 английских слов.

Приведите пример:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

Данные упражнения позволяют перейти от абстрактного представления, кем бы я мог быть гипотетически, не взирая ни на что, к конкретному видению себя в этой роли в реальности, учитывая все существующие факторы.

ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕЧТЫ $\xrightarrow{\text{В}}$ ЦЕЛЬ

Преобразуйте свою мечту в цель, опираясь на информацию, с которой Вы только что ознакомились.

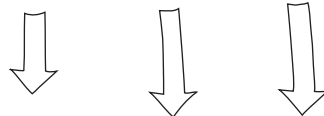
МОЯ
МЕЧТА

МОЯ
ЦЕЛЬ

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

Моя цель **КОНКРЕТНА**

Ответьте на вопрос: «Что я хочу иметь?»



Я хочу, чтобы у меня было:

1.

2.

3.

4.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

МОЮ ЦЕЛЬ

можно измерить

Ответьте на вопросы:

- 1.** Как можно измерить результат реализации Вашей цели?
- 2.** Как Вы узнаете, что достигли нужного результата?
- 3.** Насколько Вы сейчас приближены к своей цели? Оцените от 1 до 10.
- 4.** Сколько баллов (от 1 до 10) Вы хотите получить, чтобы считать свою цель достигнутой?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

МОЮ ЦЕЛЬ МОЖНО ДОСТИЧЬ

Какими ресурсами Вы обладаете? Как они могут помочь в достижении цели?*

Какие ресурсы у меня есть?	Как могут помочь?

Можно использовать в работе с наставляемым

* Используйте свои ответы из блока «Ресурсы» в рабочей тетради «Мечты».

МОЮ ЦЕЛЬ МОЖНО ДОСТИЧЬ

Составьте список ресурсов, которые необходимо приобрести, и напротив каждого из них напишите варианты, как этого достичь.

Какие ресурсы необходимо приобрести?	Как этого достичь?

Можно использовать в работе с наставляемым

Моя цель **АКТУАЛЬНА**

Ответьте на вопросы:

Действительно ли данная цель позволит Вам достичь мечты?

Не противоречит ли цель другим Вашим целям и задачам?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

У МОЕЙ ЦЕЛИ ЕСТЬ СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Ответьте на вопросы:



1.

Когда Вы хотите **достичь** этой **цели**?



2.

Какой это будет **год, месяц, день**?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОДРОСТКА

Проверьте, все ли пункты
Вы учли, когда формулировали
цель.

Запишите основные идеи и мысли, которые вы вынесли из этого раздела.

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Можно использовать в работе с наставляемым

ВАШИ ВОПРОСЫ

Запишите вопросы, которые возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.

1.

2.

3.

4.

5.





II.

К ЧЕМУ НУЖНО
БЫТЬ ГОТОВЫМ

ПРЕГРАДЫ

Запишите все причины, по которым у Вас может не получиться достигнуть поставленной цели.

1.

2.

3.

4.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Что я могу сделать?

Преграды	Как я могу их преодолеть?	Что или кто может мне в этом помочь?

Можно использовать в работе с наставляемым

❶ ЦЕНА ВАШЕЙ ЦЕЛИ ❷

Ответьте на вопросы:



Готовы ли Вы вложить время, энергию, деньги в реализацию своей цели? Что Вы готовы делать ради нее?



Когда Вы добьетесь цели, у этого могут быть негативные последствия?



Есть ли в Вашем окружении люди, которые будут против того, чтобы Вы достигли цели, которым это не понравится, на которых это как-то повлияет?



Безопасно ли для Вас достижение цели?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

❶ ЦЕНА ВАШЕЙ ЦЕЛИ ❷

Исходя из предыдущих вопросов, сформулируйте цену, которую Вы готовы заплатить за достижение цели.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ТЕ, КТО ОБЕСЦЕНИВАЕТ

Вспомните всех людей из своего окружения, которые способны обрезать крылья такими фразами, как: «Зачем тебе это?», «У тебя не получится!», «Это не твое!», «Это ерунда!», «Лучше бы ты сделал вот это», «Тебе это не подходит!», «Надо было начинать раньше!», «Это так сложно!», «Это бессмысленно», «Это невыгодно», «Это того не стоит», «Это не принесет прибыли!» и т. д.

Относитесь к таким людям как к ресурсу. Во-первых, они не только не дают Вам расслабиться и заставляют развиваться, но и своим неверием помогают Вам формировать свои границы и уверенность в себе. Во-вторых, если рассмотреть их как ресурс, то это не только снимет напряжение с их гневных выражений, но и сильно ударит по их стратегии остановить Вас во что бы то ни стало.

1.

4.

2.

5.

3.

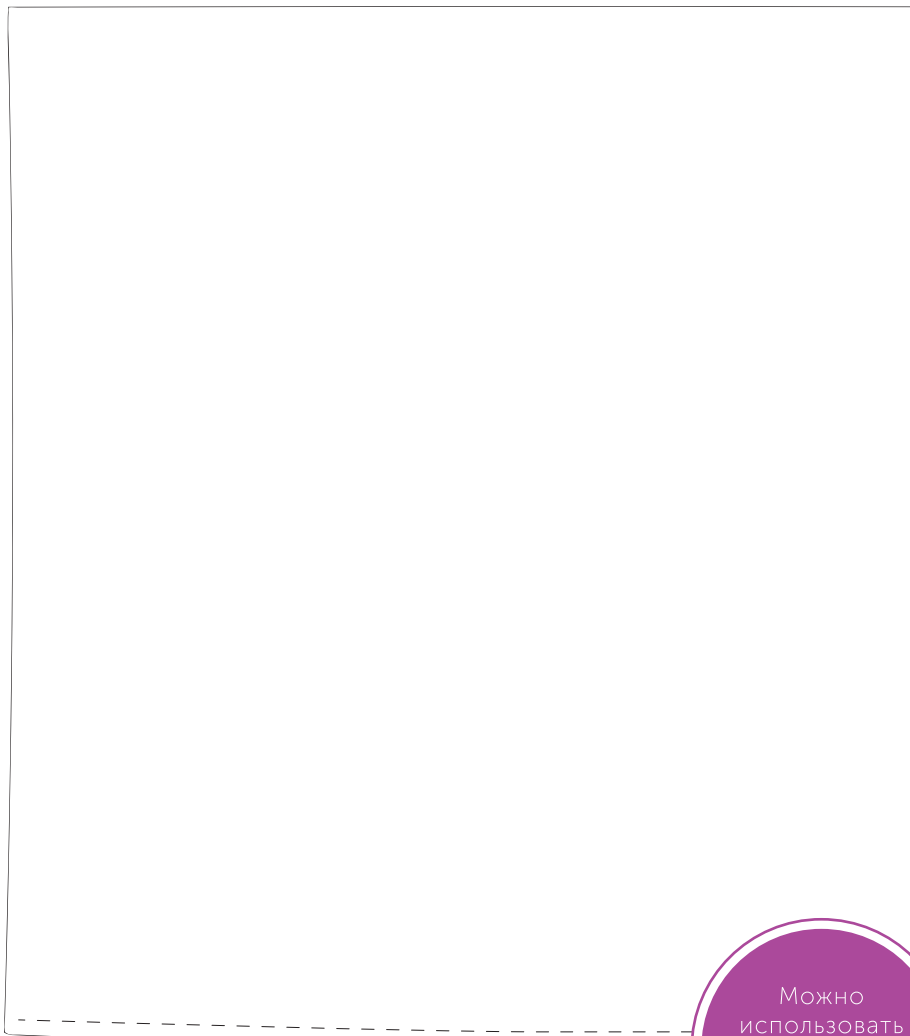
6.

7.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ТЕ, КТО ПОДДЕРЖИВАЕТ

Перечислите всех людей, которые, как Вам кажется, поддержат Вас на пути к цели.



Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ТЕ, КТО ПОДДЕРЖИВАЕТ

Перечислите тех, к кому Вы готовы обратиться за помощью. Тех, кто способен Вам помочь.

Можно использовать в работе с наставляемым

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

Поставить цель – лишь первый шаг на большом пути. В силу того, что у подростков нет большого жизненного опыта и они еще не очень понимают, с чем могут столкнуться во взрослой жизни, они идеализируют свой путь к цели. Часто они преуменьшают его трудность, поэтому при столкновении даже с небольшими сложностями теряют мотивацию и бросают дело.

Данная группа упражнений позволит Вам подготовить подростка к достижению цели.

Помните, что важно не пугать наставляемого, а рассказывать ему про его возможности в разных ситуациях.

**Создавайте возможности,
а не препятствия!**

**Запишите основные идеи и мысли,
которые вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ВАШИ ВОПРОСЫ

Запишите вопросы, которые возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.

1.

2.

3.

4.

5.





Карта цели



Карта цели

Прежде чем приступить к построению плана, нужно создать карту-коллаж цели, объединив всю ранее проделанную работу на одном листе. Это позволит подростку увидеть картину целиком и при необходимости изменить в ней то, что противоречит или мешает друг другу, и добавить то, что способно помочь.

В дальнейшем Вы вместе с подростком можете возвращаться к карте, сопоставлять результаты, что-то изменять или добавлять.

Подросток может разместить карту на своем рабочем столе или над кроватью, чтобы периодически смотреть, куда он движется и что он на самом деле хочет.

Для заполнения карты можно использовать картинки, вырезанные из журналов или найденные в интернете, а также фотографии. Для начала пропишите все составляющие карты, а затем подберите подходящие изображения. Используйте результаты из предыдущих упражнений.

Карта цели

Сверху по центру расположите **цель**.

В центре - **мечту**.

Сверху слева - преграды. Вдоль - то, как Вы будете их преодолевать.

Справа сверху - людей, которые поддерживают, и людей, которые обесценивают.

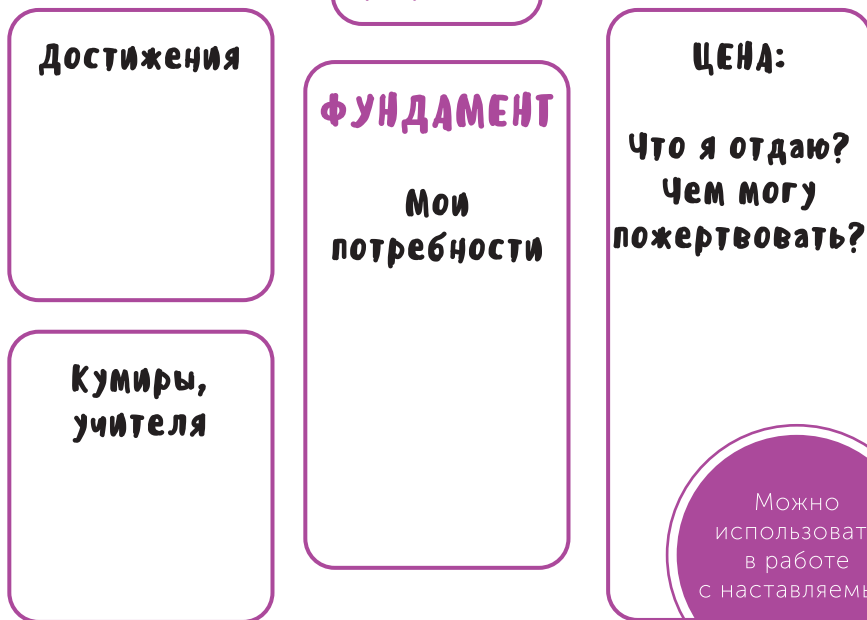
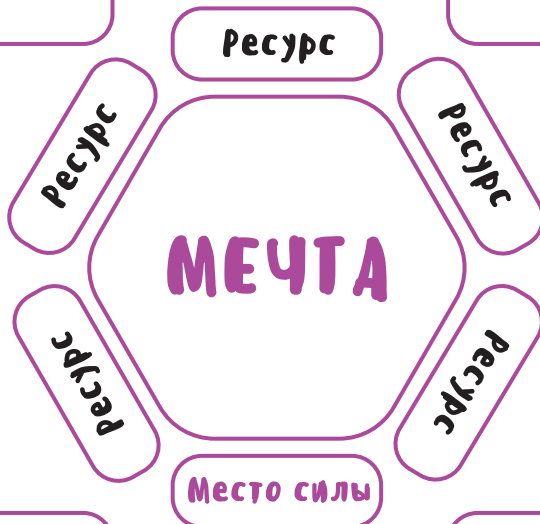
Вокруг мечты - ресурсы. Внизу - место для отдыха, восстановления и раздумий.

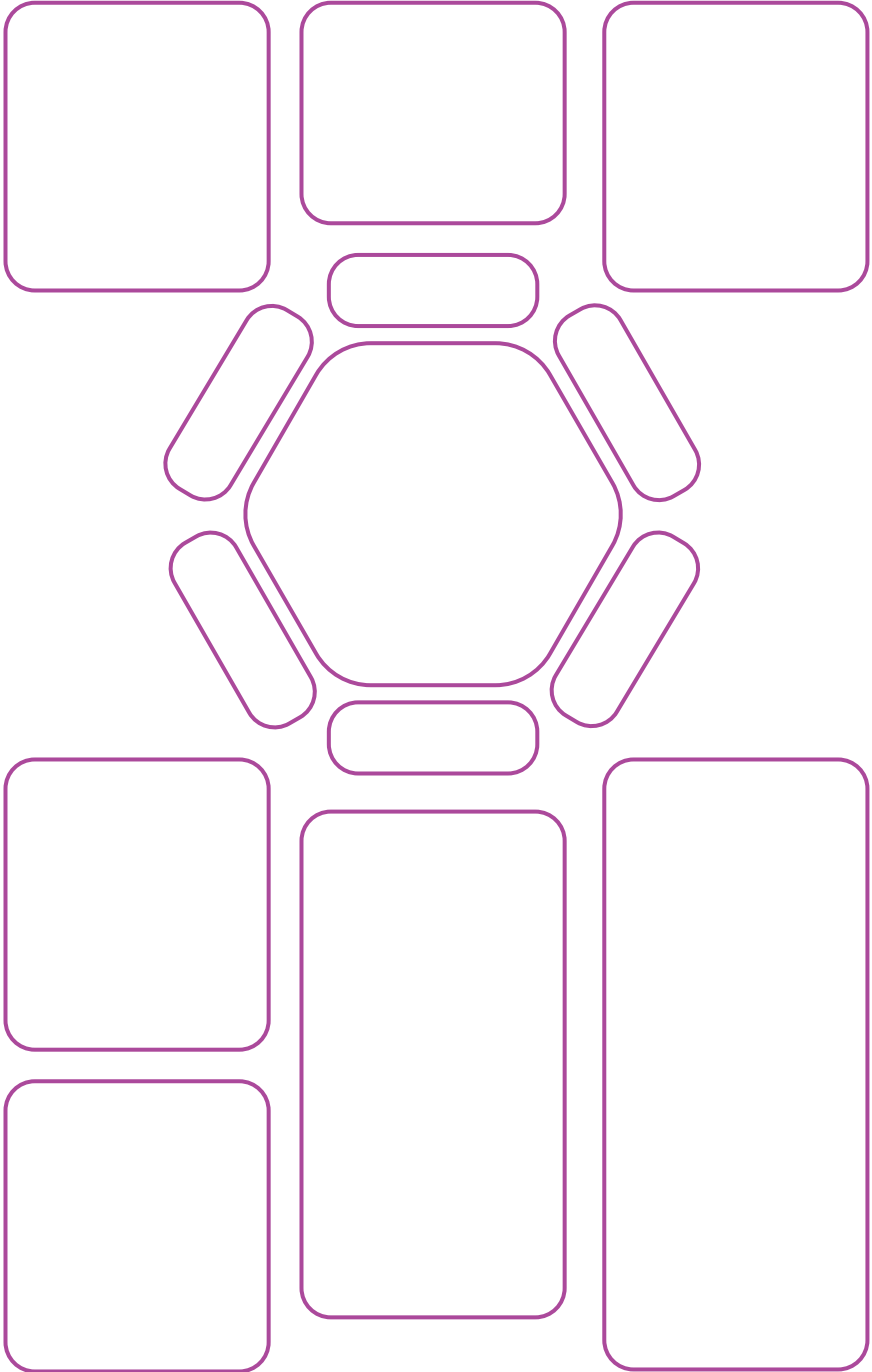
Внизу по центру - Ваши основные потребности. Это фундамент, на котором строится все остальное.

Слева внизу - Ваши достижения и вдохновляющие примеры для подражания.

Справа внизу укажите цену, которую Вы готовы заплатить ради своей мечты. Это может быть время, силы, отказ от каких-то привычек.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым






❶ КАРТА ЦЕЛИ ❷

*Какие мысли у Вас возникают,
когда Вы смотрите на свою карту?*



Какие возникают чувства?



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В КАРТЕ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ?

После заполнения карты у Вас могут остаться
пустые поля. В этом нет ничего страшного.

Вы можете оставить карту в таком виде.
Вернитесь к ней через неделю и подумайте
над пустыми полями. Заполните их,
если у Вас появятся свежие идеи.

В карте подростка тоже можно оставить
свободные поля. Отметьте для себя, что вызвало
у него трудности, и подумайте, какие вопросы
помогут ему заполнить карту до конца.

СПИСОК ВОПРОСОВ К КАРТЕ

Запишите вопросы к тем
разделам, которые вызвали
затруднения.

**Запишите основные идеи и мысли,
которые вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ВАШИ ВОПРОСЫ

Запишите вопросы, которые возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.

1.

2.

3.

4.

5.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравляем! Вы с подростком научились формулировать цель на основе мечты. Вы понимаете, в чем между ними разница, какие цели полезны и как идти к их достижению. Дело осталось за малым - выработать план действий и придерживаться его!

Дерзайте, Вас ждет последняя рабочая тетрадь - «ПЛАНЫ»!

Желаем Вам удачи!







Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018