**Мастер-класс психолога МБОУ «СОШ № 73»**

**Мазеевой Елены Александровны**

**«Золотая рыбка»**

**Цель:** упражнение на постановку целей.

**Размер группы:** любой.

**Время проведения:** 25 минут.

**Материал:** чистые листы бумаги, «билеты» (приложение 2), ручки, доска.

**Источник (автор):** Н.И.Козлов.

**Ход мероприятия:**

Всем участникам раздаются «билеты» (чистый лист бумаги) и ручки. Вызываются один-два добровольца. Далее ведущий предлагает представить ситуацию, говоря быстро, чтобы был элемент растерянности:

«Вы отправились на рыбалку. И поймали золотую рыбку. Что у нас делает рыбка? Правильно! Исполняет желания! Вот здорово! Сегодня я ваша золотая рыбка и исполню три ваших желания. У вас в руках билеты на исполнение желаний. У вас 30 секунд, чтобы их записать. Время пошло!»

*Важно! Для учащихся, учителей и родителей даются задания с небольшим различием (Приложение 1).*

Ведущий засекает время.

«Стоп. Время вышло. Ваши пожелания зафиксированы и переданы на исполнение. У нас был доброволец – (называет имя). Попросим его озвучить свои желания (озвучивает). Чудесно! Исполняю!»

Ведущий исполняет желания так, как они записаны на «билете». Например: Дом, кучу денег, машину… Ведущий рисует дом.  
Это что? Дом. Получи! Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом? Хочу быть счастливым! Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года. Любимая женщина? Через 150 лет у тебя появится. Я не доживу! А это твои проблемы.

Ведущий задаёт вопросы:

* Довольны ли участники исполнением желаний?
* Что сейчас происходило?
* Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Необходимо подвести участников к постановке целей по схеме SMART:

* Specific – конкретные
* Measurable – измеримые
* Agreed – согласованные (с целями более высокого уровня)
* Realistic – реалистичные
* Timed – определенные во времени

«Вы так сильно понравились золотой рыбке, что она решила сделать вам подарок. У вас в руках не настоящие билеты. Всего лишь черновик. Я дам вам еще один шанс. Возьмите билеты. У вас ровно одна минута, чтобы записать свои желания. Время пошло».

Повторяется предыдущий этап с добровольцами. Ведущий повторно задает вопрос:

* Довольны ли участники исполнением желаний?

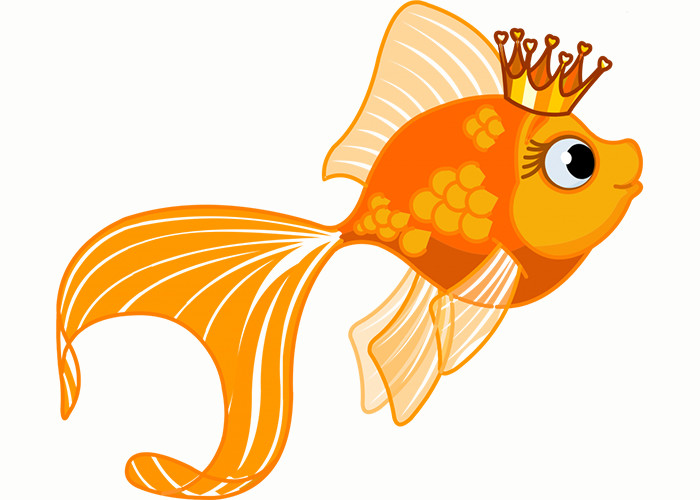
«У нас у всех есть много желаний, которые так хочется – исполнились. И если желание правильно сформулировано, его исполнит ваша личная «золотая рыбка». Та, что знает точно, что и для кого вы хотите пожелать. Та, что может себе представить ваше желание со всех сторон. Эта рыбка – ВЫ сами. И мне остается только одно – загадать, чтобы все ваши желания исполнились!»

Проводится рефлексия и подводятся итоги занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

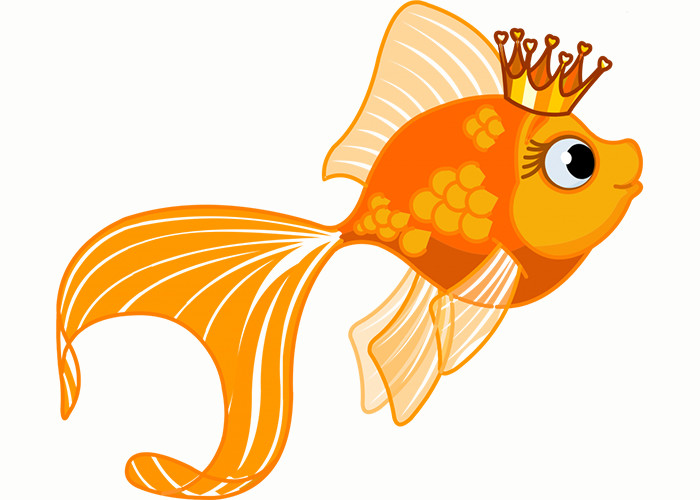
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УЧАЩИЕСЯ | РОДИТЕЛИ | УЧИТЕЛЯ |
| Вам скоро сдавать экзамены и вы поймали золотую рыбку, которая исполнит 3 ваших желания. Что вы загадаете? | Ваш ребенок стоит на пороге взрослой жизни и прежде, чем в неё вступить, ему предстоит сдать ЕГЭ. Золотая рыбка исполнит 3 ваших желания. Что вы пожелаете себе и ребенку? | Близится пора экзаменов. Вы выпускаете школьников, которым еще предстоит сдать экзамены. Золотая рыбка исполнит 3 ваших желания. Что вы пожелаете своим ученикам и себе? |

БИЛЕТ НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ!



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

БИЛЕТ НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ!



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПО SMART

Пожалуй, ни для кого не секрет, что для того, чтобы в жизни чего-то добиться, нужно уметь правильно ставить перед собой цели, «задавать программу». Так легче затем успешно достигать желаемых высот.

В настоящее время существует множество интересных методик по постановке целей, но самой известной из всех является SMART-методика. Она появилась в 1954 году, а ее автором стал Питер Друкер.

Само слово «smart» в переводе с английского означает «умный», но применительно к данной методике оно представляет собой аббревиатуру, в которой каждая буква является обозначением одного из критериев постановки целей. Итак, какой же должна быть цель:

**S — SPECIFIC — конкретная**

Это слово означает, что цель должна быть, в первую очередь, конкретная. То есть она должна быть ясной и четко сформулированной. Если ваша цель содержит такие слова, как *больше*, *меньше* и другие подобные, обязательно нужно определить, *на сколько*.

**M — MEASURABLE — измеримая**

Это слово означает, что результат достижения вашей цели должен быть измеримым… В том случае, если у цели нет параметров, которые можно измерить, то будет очень не просто определить, достигнута ли она. Другими словами, важно решить, что может быть мерилом достижения вашей цели.

**A — ACHIEVABLE — достижимая**

Любая цель должна быть достижимой. То есть вы должны иметь какие-то свои ресурсы, способности, чтобы достичь своей цели. Важно помнить, что ставить перед собой нужно такие цели, которые вас бы стимулировали, а не приводили к лишним стрессам.

**R — REALISTIC — реалистичная**

Достижение вашей цели должно быть реально. Необходимо объективно оценивать все имеющиеся для этого ресурсы. Если вы понимаете, что достижение вашей цели не совсем реально, то такую цель лучше перед собой не ставить или попытаться разбить ее на подцели.

**T — TIMED (TIME RELATED) — определенная во времени**

Обязательно нужно ставить сроки для достижения цели. В том случае, когда нет конкретных сроков — нет и конкретной цели, соответственно, неясен будет и результат. Главное, чтобы срок не был выбран наобум, так как данный критерий необходим для представления имеющегося времени на осуществление своей цели.

Следует также заметить, что если ставится несколько целей, то их должно быть не более пяти. А долгосрочное планирование с использованием SMART-методикиможет быть не эффективным при быстро меняющейся ситуации.

Переработав свои цели по этим 5 критериям, вы сможете определить, какие из них будут достигнуты с успехом. А это уже само по себе уже очень важно для того, чтобы не расходовать зря свои силы и время.

Давайте SMARTовать!