Бланк

Блок №1.	Блок №2.
Блок №4.	Блок №3.

ДОРОГИ КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

”Препятствия – это те страшные вещи,
которые вы видите, когда отводите глаза
от цели“
Генри Форд

Дорогу каждый выбирает
Себе по вкусу, по стопе.
Но никогда никто не знает,
Что ждет его на той тропе?

Ты, выбрав путь, иди отважно!
Твой путь никем не повторим.
В конечном счете, очень важно
Не изменить себе в пути.

В любой дороге есть соблазны:
Присесть, свернуть, пойти в обход,
Но к цели выбранной однажды,
Обход уже не приведет.

”Себе быть верным“ - не заслуга,
А долг - служить своей звезде.
И результат твой - не прислуга
Твой результат - он лишь в труде.

И чем труднее путь, тем крепче
Урок усвоится, поверь.
Ведь этот путь всей жизнью прежней
Ты заработал. Он в тебе.

Оскар Хуторянский

* Изображения взяты из открытых источников

**Государственное учреждение образования
”Витебский областной
социально-педагогический центр“**

Основной отдел защиты прав и законных интересов несовершеннолетних

Техника достижения цели

(для детей подросткового возраста)

Витебск, 2025

Техника достижения цели дает возможность выяснить актуальные цели, определить препятствия и способы их преодоления, выявить критерии достижения цели и наметить первостепенные действия, рассчитана на детей подросткового возраста и взрослых.

Цель: прояснить мотивацию к достижению цели и наметить первые шаги.

Для работы необходим лист бумаги А4, ручка, карандаш.

Структура техники:

Блок №1.

1. Выбери, пожалуйста, какую-то цель, которую ты хотел бы достигнуть в течение 1 месяца? Пропиши ее.

2. Если бы твоя цель, а вернее процесс достижения ее, был похож на какое-то время года (например: очень эмоциональный, как лето или очень серьезный и скрупулёзный, как зима и т.д.), какое бы это было время года?

3. Почему для тебя важно достичь эту цель именно сейчас?

Блок № 2.

1. Как ты можешь этого достичь, назови 3 варианта решений?

2. В каком психологическом возрасте тебе нужно быть для того, чтобы достичь своей цели? (например: нужно быть в возрасте ребенка, чтобы все исследовать, падать, вставать не огорчаться, бежать и т.д.)

Блок №3.

1.Что может тебе помешать? Назови конкретные преграды, барьеры на пути к своей цели?

2.На какие стихийные бедствия похожи эти преграды, барьеры: каждый конкретно или все целиком?

3.Что ты будешь делать с этими преградами, барьерами?

Блок №4.

1. Что обязательно, в первую очередь, нужно сделать, для того, чтобы ты достиг своей цели через месяц?

2. Если представить, что твоя цель реализовалась — то какой подарок (материальный) ты бы мог себе позволить, если бы имел ОЧЕНЬ много денег?

3. Напиши 2 действия, которым ты уделишь внимание в течение первой недели?

”Четко определенные и конкретные цели создают основу для успешного достижения. Нужно планировать, действовать и верить в свои возможности.“

Данная техника применяется для достижения конкретных, измеримых и реалистичных целей, позволяет создать четкий план действий и сосредоточить усилия на достижении желаемого результата.