

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СТРАХА, ОБУСЛОВЛЕННОГО НЕОПРЕДЕЛЕННЫМ БУДУЩИМ

Аннотация: в статье автор рассматривает метод декомпозиции по методике Б. Трейси, позволяющий снимать эмоциональный барьер перед достижением «большой» цели.

Кем стать в будущем, как правильно выстроить свою жизнь и как быть успешным? Эти и многие другие вопросы волнуют старшеклассников.

В школах широко практикуются различные виды тестирования, определяющие профессиональные предрасположенности школьников. Но этой информации недостаточно. Учащиеся старших классов средней школы переживают подавленное настроение и страх, когда задумываются над тем, как строить свое будущее.

Школьники не знают, с чего начать, как и когда входить во «взрослую новую жизнь». Неопределенность порождает страх, фрустрацию, агрессию, депрессию и другие нежелательные психические состояния. Между тем, во «взрослой» жизни самые различные вопросы самоорганизации решаются при помощи простых и понятных методик из курса тайм-менеджмента.

Автор статьи по запросу коллектива учителей средней школы провел двухчасовой тренинг для старшеклассников по тайм-менеджменту, где прорабатывались вопросы целеполагания и поиска ресурсов для достижения выбранных главных жизненных целей.

Тайм-менеджмент начинается с логической оценки и рационального упорядочивания ценностей и целей человека. Каждый может прояснить свою собственную иерархию ценностей и целей, выполнив последовательно три упражнения [1].

Упражнение 1 (30 сек)

Запишите три Ваши самые важные цели в жизни в данный момент

Упражнение 2 (2 мин)

Если бы у Вас был неограниченный денежный ресурс (безмерно много \$), что бы Вы сделали со своей жизнью? Как бы Вы ее организовали, Чем бы занимались и т.п.?

Упражнение 3 (2 мин)

Чего Вы всегда хотели добиться, но не решились сделать шаг в нужном направлении, хотели получить, но боялись?

Написать цели – это уже первый шаг в решении проблем. Итак, первая задача – просто записать все на бумаге. Тот факт, что человек смог четко выделить и обозначить для себя основные цели говорит о том, что они достижимы.

После того, как в зону сознания выведены главные цели (и ценности) старшеклассника, необходимо определить иерархию целей и начать работать с самой главной.

Сначала проводится «коучинг» цели (см. рис. 1). Педагог вслух зачитывает каждый вопрос и сразу же поясняет на конкретных примерах, как преобразовывать (дорабатывать) цель.

По мнению автора, предложенный метод декомпозиции очень удобен, т.к. снимает эмоциональный барьер (страх) перед достижением «большой» цели.

Позитивно ли сформулирована Ваша ЦЕЛЬ?	НЕТ →	Переформулировать		
Контролируется ли она Вами?	НЕТ →	Переопределить		
Что Вы будете видеть, слышать, чувствовать, делать, говорить себе, ... когда достигните ЦЕЛИ?				
Есть ли ситуации, когда Вы не хотите этого?	ДА →	Исключите эти ситуации из контекста		
Имеет ли цель подходящий размер?	НЕТ →	Обобщите / разбейте на подцели		
• Каковы последствия достижения этой цели? • Если Вы что-то теряете, согласны ли Вы с этой потерей?	НЕТ →	Можно переопределить ЦЕЛЬ так, чтобы последствия устраивали Вас	ДА →	На 1-й Шаг
			НЕТ →	Выход
• ЧТО ДОЛЖНО ПРОИЗОЙТИ? или • Какие ресурсы нужны Вам для достижения цели? • Можете ли Вы иметь к ним доступ?	НЕТ →	Сформулируйте доступ к ресурсам, как ЦЕЛЬ		
• Что мешает Вам начать достигать (достигнуть) ЦЕЛЬ прямо сейчас? • Какие препятствия могут встретиться на Вашем пути? • Что Вы можете сделать для преодоления этих препятствий? • Можете ли Вы преодолеть эти препятствия?	НЕТ →	Переформулируйте ЦЕЛЬ и пройдите весь процесс		
Какой будет первый шаг к достижению ЦЕЛИ?				

Рис. 1. «Коучинг» целеполагания

После того, как цель начинает «отвечать» всем требованиям, каждый участник тренинга переходит к декомпозиции своей цели по методике Б. Трейси, которая приведена ниже [1]:

*7 шагов к достижению Главной цели
(рекомендации Б. Трейси)*

1. Назвать цель.
2. Записать цель.
3. Установить крайний срок: определить временные рамки. Нет невозможной цели, есть нереальные сроки, которые надо вовремя корректировать.
4. Составить список всего, что необходимо для достижения цели. Люди не достигают больших целей потому, что они остаются большими. Необходимо использовать принцип: «слона едят кусочками». С. Мартин советует: «Запишите 7 шагов, которые надо выполнить на пути к цели, и запишите по 7 мелких шажков для каждого из семи крупных. В итоге получится *одна цель и сорок девять маленьких шажков*. А теперь просто сделайте первый шаг».
5. Упорядочит шаги и маленькие цели по порядку важности. План – это последовательность шагов, одного за другим. Имея план, надо начать с первого пункта и просто выполнять все последующие.
6. Выполнять все действия в списке, не пропуская. В случае необходимости, вводить коррективы и продолжать все выполнять.
7. Каждый день делать что-нибудь, приближающее к большой цели

Упражнение 4

Проработайте свою цель по плану Б. Трейси.

1. Запишите главную цель _____
2. Запишите в столбцы подцели (столбцов может быть больше).
3. Запишите шаги для достижения каждой подцели.
4. Поставьте сроки достижения каждой подцели.
5. Определите ресурсы для достижения «маленьких» шажков (список необходимого).
6. Составьте план–календарь своих действий.

49 шажков для достижения цели (списки необходимого)

1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг	5 шаг	6 шаг	7 шаг
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.	49.

Необходимо отметить, что главные цели у ребят были самыми разными: получение определенного образования, поиск средств для обучения, поиск средств, чтобы вылечить больного родственника, путешествия и т.д.

В процессе декомпозиции главной цели и подцелей у школьников возникали вопросы, которые они задавали вслух. Таким образом возникла ситуация групповой дискуссии и мозгового штурма. Ребята по-новому взглянули на пути преодоления своих проблем. Некоторые решения стали понятными и потому «простыми». У старшеклассников улучшилось настроение, появились улыбки, шутки.

Автор полагает, что школьникам средней и старшей школы необходимы тренинги целеполагания. Привычные формы работы с формализацией представлений о своем будущем в виде сочинений или эссе безусловно полезны. Но это только первые шаги. Мы можем помочь профилактике многих нервных расстройств и пограничных состояний у подростков, связанных с неопределенным будущим, если научим их грамотно планировать, реально оценивать свои ресурсы, своевременно и уверенно делать первые шаги во взрослую жизнь.

Список литературы

1. Брайан Трейси. Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управления собственным временем. – URL: - http://www.plam.ru/bislit/rezultativnyi_taim_menedzhment_yeffektivnaja_metodika_upravlenija_sobstvennym_vremenem_p2.php#metkado3 [Электронный ресурс] (дата обращения: 19.01.2014).