

Жизнестойкость

Педагог-психолог МАОУ СОШ №40

Киселенко Я.А.

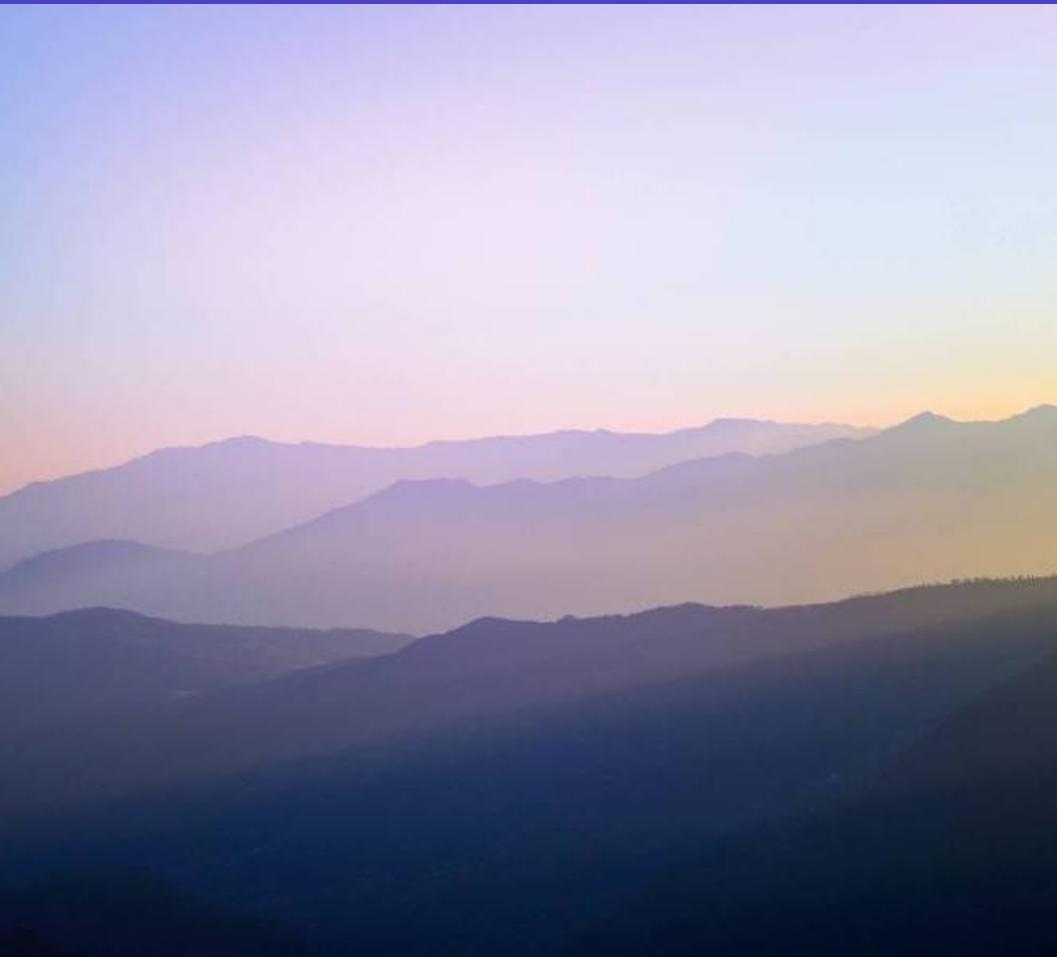


Жизнестойкость



— это «интегративное свойство личности, позволяющее преодолевать трудности и препятствия при достижении цели, в трудных жизненных ситуациях, характеризующееся высокой степенью рефлексии, саморегуляции и готовностью к самоопределению» (Г. В. Ванакова). Индикаторы этой способности, по Г. В. Ванаковой, — радость, любовь, уровень притязаний, созидание, **умение ставить цель**, высокий уровень воли.

Цель –



это конечный результат деятельности человека (или группы людей), предварительное идеальное представление о котором, совместно с желанием её достигнуть, определяет выбор соответствующих средств и действий по его достижению.



В жизни, чем ближе мы оказываемся к реализации наших планов, тем лучше нам самим.



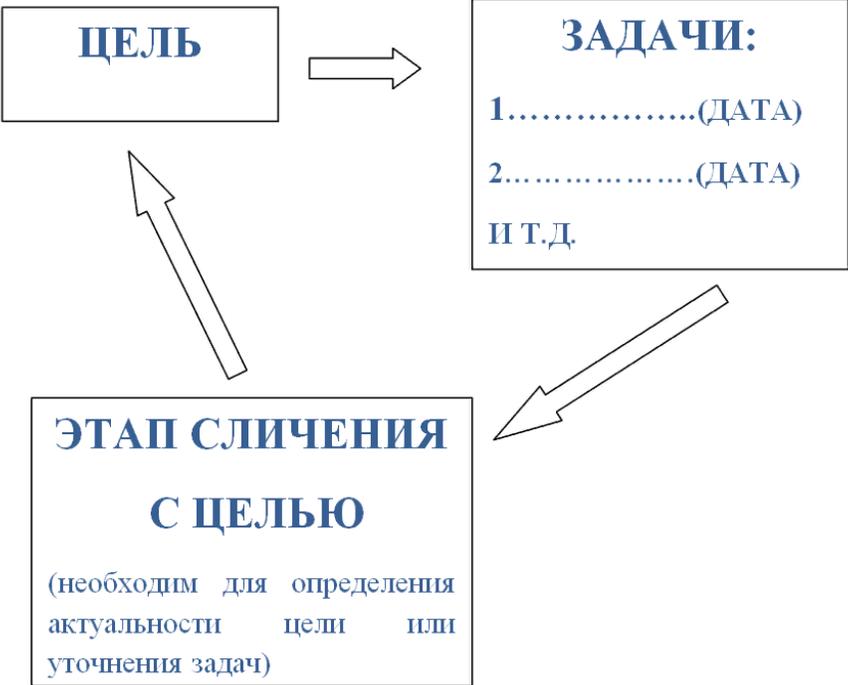
Вопрос в том, чего вы «настоящему хотите»?

Люди плохо функционируют без цели. Почти все позитивные эмоции, которые каждый испытывает за свою жизнь, не будут следствием обретения вещей. ОНИ будут следствием того, что вы видите, как все получается на вашем ПУТИ К ЦЕЛИ, которая для вас важна. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ позитивных эмоций – это эмоции от преследования цели.



Примеры алгоритмов достижения цели:

Решение интеллектуальных задач:



SMART Цель:

The SMART acronym is presented in five vertical columns, each with a colored circle at the top containing a letter. Below each letter are its English and Russian equivalents, along with a guiding question.

S	M	A	R	T
S	M	A	R	T
SPECIFIC	MEASURABLE	AMBITIOUS	RELEVANT	TIME BOUND
КОНКРЕТНАЯ	ИЗМЕРИМАЯ	АМБИЦИОЗНАЯ	СОГЛАСОВАНА	ОГРАНИЧЕНА
Что именно надо сделать? Кто будет делать? Где будет делать?	Как измерить результат? Как поймем, что цель достигнута?	Как сделать цель амбициозной и мотивирующей?	Цель отвечает потребностям? Цель релевантна другим задачам?	В какие сроки (день/месяц/год) цель должны быть достигнута?

ActiveSalesGroup.ru

Упражнение «Жизненные цели»

Данное упражнение введено известным Австрийским психологом Альфредом Адлером в его концепции Индивидуальной психологии. Оно позволяет посмотреть на жизнь как в долгосрочной перспективе, так и обратиться к своим потребностям Здесь и сейчас!

• *Ход упражнения:*

1. Возьмите 3 чистых листа бумаги.

2. На первом напишите *"Чего я хочу достичь в жизни?" "Каковы мои основные цели?"*

3. На втором: *"Как я хочу видеть свою жизнь в ближайшие 3 года?" "Что я хочу сделать?"*

4. На третьем листе: *"Чтобы я делал, чем бы занимался, если бы мне осталось жить 6 месяцев?" "Какой бы была моя жизнь?"*

“FutureAuthoring” – методика постановки личных целей Джордана Питерсона

Методика канадского психолога Джордана Питерсона “**FutureAuthoring**” (также известная как “**SelfAuthoring**”) является научно-обоснованным способом улучшения качества и осмысленности жизни. Действительно, было неоднократно продемонстрировано, что работа с целями оказывает положительные эффекты на качество и осмысленность жизни, а также непосредственно и на успехи в достижении поставленных задач.

<https://www.selfauthoring.com/>

Упражнение:

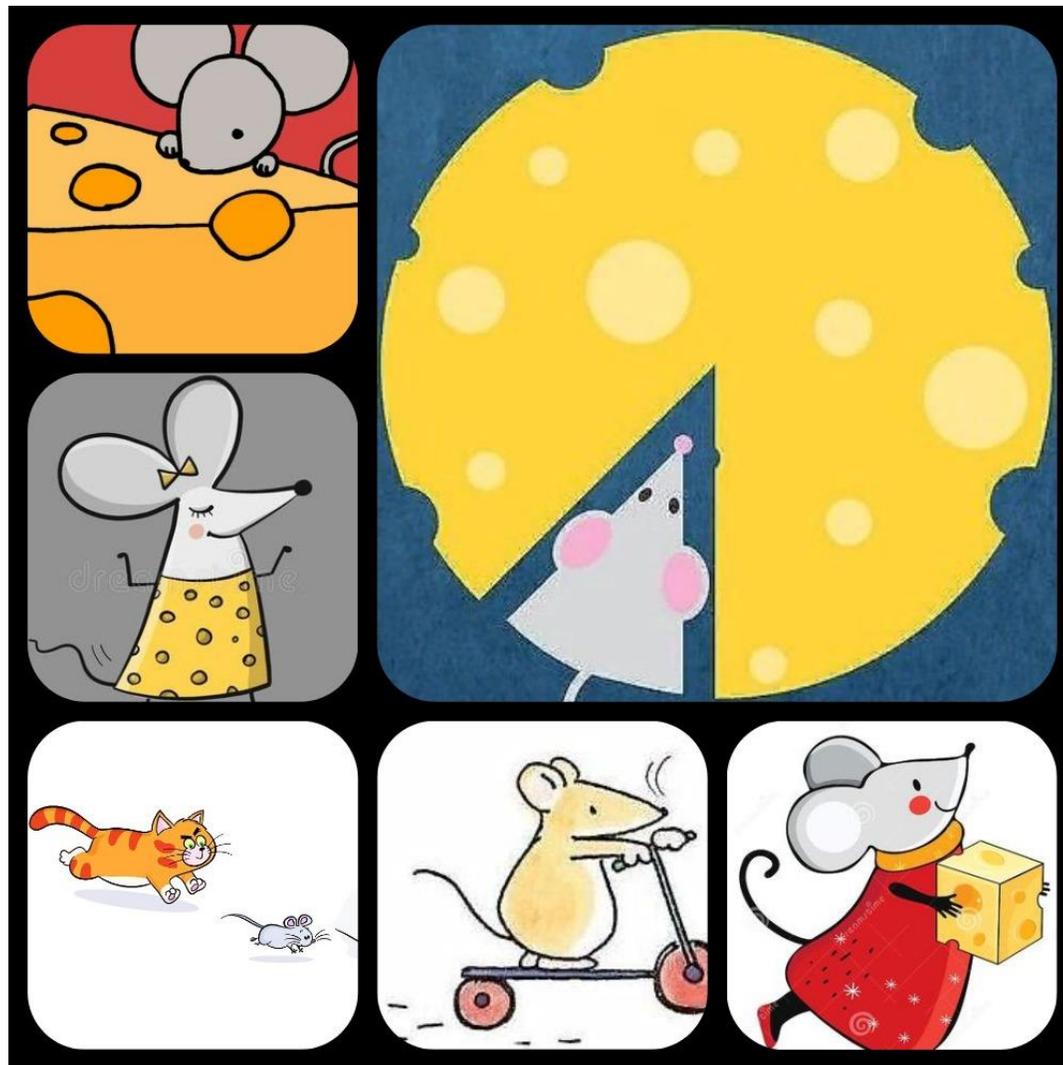
- **Идеальное будущее — предварительные заметки и мысли:**

1. Одна вещь, которую вы могли бы сделать лучше. Если бы это была одна вещь, то что это бы было?
2. Вещи, которые вы хотели бы изучить. О чем стоит узнать в ближайшие 6 месяцев, год?
3. Привычки, которые хотели бы приобрести/улучшить.
4. Ваша социальная жизнь.
5. Ваш досуг.
6. Ваши отношения с семьей.
7. Ваша карьера.
8. Человеческие качества, которыми вы восхищаетесь / ваши ролевые модели.

На основе ваших заметок напишите небольшое эссе вашего идеального будущего.

Эссе:

Будущее, которого вы бы
хотели избежать.





Педагог-психолог
МАОУ СОШ №40
Киселенко Я.А.

<https://www.selfauthoring.com/>
(официальный сайт с программой
FutureAuthoring)

<https://vas3k.club/post/9413/>



Спасибо за внимание!