

Преодоление проблем и целеполагание

«Превращаем проблему в цели»

1. Создание образа цели (Как поймёте что достигли цели?)
 - цель должна быть сформулирована позитивно, «без НЕ»;
 - цель должна находиться под собственным контролем, зависеть от самого человека;
 - результат должен выражаться в ощущениях (быть видимой, слышимой, осязаемой).
2. Определение сроков (когда и где?). Сроки должны быть реальны (не «завтра»).
3. Определение необходимых действий и ресурсов (что надо сделать и что для этого потребуется).
4. Проверка на «экологичность» (что вы приобретёте и чего лишитесь в результате достижения цели? Каковы будут последствия для вас и вашего окружения?)
5. Прогнозирование возможных препятствий (что может помешать и как это преодолеть?).
6. «Подстройка» к будущему (Каковы будут первые шаги уже сегодня?).
7. Рефлексия (что получилось / не получилось).

Внутреннее кино

Вспомните какую-либо жизненную проблему, беспокоящую вас в данный момент, решение которой вы ищете, и кратко, в 1-2 предложениях, запишите суть данной проблемы. Потом представьте, что вам нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4 - 5 коротких сцен - кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарий готов, необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что вы сидите в кинотеатре и видите на экране кадры, отснятые по вашему сценарию. Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, важно минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление

произвели на вас эти кадры и какие выводы вы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Это одна из техник психологической работы с проблемами — *деперсонализация*. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как нечто, не имеющее отношения к нему лично, по отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта — представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.

Через три года

Составьте список наиболее важных дел занимающих вас в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых вы работаете (3 - 5 пунктов). Теперь представьте себе, что вы стали старше на три года, и подумайте об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

Лестница достижений

Подумайте о какой-либо цели, которую вам хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко запишите ее. После этого необходимо на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек.

Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Запишите около первой и последней ступенек по 2- 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута неполностью. После этого подумайте, на какой ступеньке достижения цели вы находитесь в настоящий момент, обозначьте эту позицию и запишите 2- 3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед вами ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Запишите или зарисуйте основные соображения на этот счет.

Уживаться с другими

Каждому для собственной же выгоды необходимо учиться находить пути к разумным компромиссам и прощать.

Прощать другим их недостатки - это хорошее качество. Это великодушие! Не говоря уже о том, что то, что в другом нам кажется недостатком, на самом деле может оказаться лишь нашим субъективным мнением, а остальные, наоборот, могут расценить это как достоинство.

Искусство уживаться, в первую очередь, необходимо не тому, к кому вы обращаетесь, а лично вам, для вашего душевного спокойствия и здоровья, ваших хороших отношений с окружающими людьми. Особенно с близкими. Нельзя ими распоряжаться как принадлежностью своего быта. Их границы нужно оберегать, как свои. Тем более, что это так и есть.

Искусство уживаться с людьми неизбежно выводит на вопросы самовоспитания и самоуправления личности. Без воли тут не обойтись. Воля - это не только тормоз перед соблазнами, но и великий стимулятор поступков и действий, а также умение владеть собой в любых условиях.

Нередко настоящей бедой становится неумение обращать внимание на решающее, и это весьма плачевно отражается на межличностном общении.

Помните: БЕЗ ВНИМАНИЯ К ДРУГОМУ - НЕТ И ПОЛНОЦЕННОГО ОБЩЕНИЯ С НИМ.

ИСКУССТВО УЖИВАТЬСЯ ПОКОИТСЯ НА ТРЕХ КИТАХ: ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ДОБРОТЕ И МЯГКОСТИ.