***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).

1. Определение сроков (когда и где?). Сроки должны быть реальны (не «завтра»).
2. Определение необходимых действий и ресурсов (что надо сделать и что для этого потребуется).
3. Проверка на «экологичность» (что вы приобретёте и чего лишитесь в результате достижения цели? Каковы будут последствия для вас и вашего окружения?)
4. Прогнозирование возможных препятствий (что может помешать и как это преодолеть?).
5. «Подстройка» к будущему (Каковы будут первые шаги уже сегодня?).
6. 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 нарисовать 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.*