

## МАДОУ детский сад №15 «Сказка»

### Консультация

#### «Технология постановки целей»

Подготовила:

Ст.воспитатель О.В. Тимербулатова

*«Кто не знает, куда направляется,*

*очень удивится, попав не туда»*

*Марка Твена*

В наше время многие люди испытывают хроническую нехватку как рабочего, так и свободного времени. Как показали исследования, решить проблему нехватки времени за счет продления рабочего дня и работы в выходные не удастся. Кроме того, это не лучшим образом сказывается на качестве жизни, отнимая время, предназначенное для общения с семьей, отдыха и спорта.. управление временем (тайм-менеджмент) – наука о методах определения, что для человека важно и на что в первую очередь стоит потратить время.. на семинаре-практикуме «Организация оптимального использования времени в повседневной деятельности» мы с вами будем учиться планировать рабочий день, экономя и рационально используя временные ресурсы. А сегодня в преддверии семинара-практикума познакомимся с двумя технологиями постановки целей, первая - применима в педагогической практике, вторую вы можете взять на вооружение, реализуя поставленные цели в жизни.

Цели являются системообразующим фактором любой, в том числе и образовательной деятельности. Какова цель – такова и деятельность. Какова деятельность – таковы и результаты. Понимание этого привело к появлению в 50-е годы 20 века особого раздела педагогических наук – технологии постановки целей (целеполагание).

Цель - это конкретный, охарактеризованный качественно, а где можно, то и корректно количественно, образ желаемого (ожидаемого) результата, которого дошкольное учреждение реально может достичь к четко определенному моменту времени (Лазарев В.С. Поташник М.М.)

Цель - идеальное или желательное состояние объекта управления (Веснин В.Р.)

Цель — это осознанный желаемый результат (Третьяков П.И.)

Т.е. другими словами цель – это то, к чему мы стремимся в итоге, и она формируется ориентируясь на проблему.

Следует помнить: чем больше целей, тем сложнее обеспечить высокий результат.

### **Требования, предъявляемые к целям**

- Конкретность (осязаемость результата): что ребенок может узнать, чему научиться?
- Реальность достижения результата: как достичь, с помощью каких средств?
- Контролируемость, возможность оценки: возможность проверить, оценить результат.
- Преемственность.

### **Правила построения целей**

1. Общая цель распадается на частные цели (или подцели).
2. Каждая цель высшего уровня достигается частными целями, на которые она распадается.
3. Если объединить цели первого и второго или двух уровней, можно сформулировать задачи.
4. Соблюдается единообразие в оформлении (определенной форме, падеже, при формулировании выбираются либо глаголы, либо существительные, которым мы отдаем предпочтение). Например: развивать – совершенствовать – обучать; либо: развитие – совершенствование – обучение.
5. Обратите внимание, что цель формулируется при помощи слов формирование, создание, развитие... **Окончание «ИЕ».**

Типичными ошибками является постановка не одной, а нескольких целей, постановка не реальных задач, несоответствие задач поставленной цели. Поэтому я хочу представить вашему вниманию схему, которая поможет избежать подобных ошибок. Мы на практике попробуем с вами подготовить материалы к проекту на тему: «Нравственность - основа человеческого общества». У любого проекта есть «тема» и она может звучать как лозунг, как в нашем случае или иметь неопределенное название, например, «Осенняя фантазия» - так назывался наш проект в старшей группе «Котенок». И так, с темой мы разобрались. Теперь давайте, исходя из нашей

темы, сформулируем проблему, в основе которой будут находиться понятия «нравственность» и «дети».

Тема проекта обусловлена актуальностью проблем современного общества. Ему характерны такие признаки, как отсутствие уважения к старшим, неумение вести себя в обществе, отсутствие навыков конструктивного общения и т.д.

Возьмите схемы-модели и постарайтесь сформулировать проблему исходя из темы.

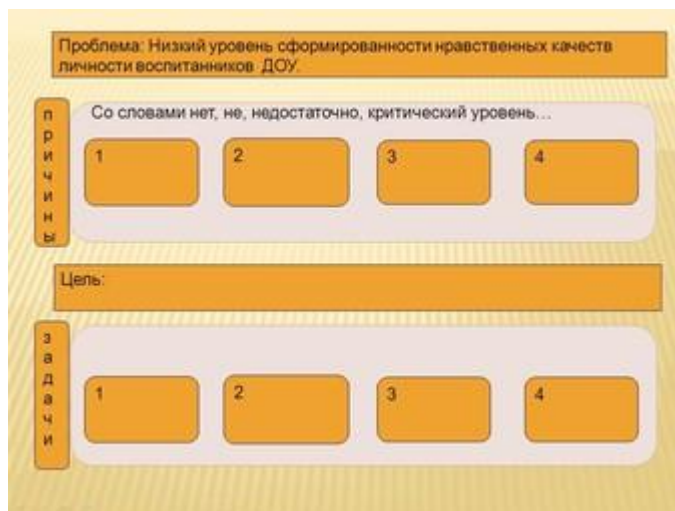
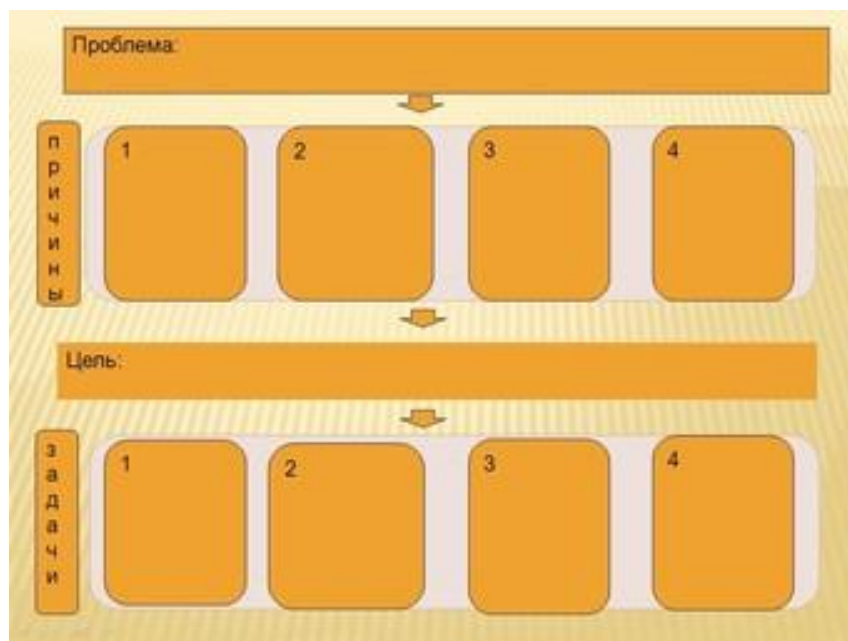
Проблема может звучать так «Низкий уровень сформированности нравственных качеств воспитанников ДОУ»

После того, как вы определились с проблемой, вам необходимо сформулировать причины её

возникновения и постараться рассмотреть их со всех сторон. Причины формулируются со словами нет, не, недостаточно, критический уровень... Обычно их не бывает много (3-4). Основная ошибка, педагога, что он указывает некоторые причины, на которые они с детьми повлиять не могут. Т.е. берут глобальные причины, например, причину «ухудшения здоровья детей» определяют как критический уровень экологической загрязненности района проживания. Устранить эту причину педагог с детьми не в силах, поэтому такие глобальные причины указывать не стоит (т.к. вы создаете реалистичный проект, который впоследствии будете претворять в жизнь).

Причины можно сформулировать следующим образом:

низкий уровень культуры родителей,



недостаточная  
компетентность  
воспитателей по  
вопросам  
формирования  
нравственных качеств.

низкий уровень  
мотивации детей к  
совершению нравственных поступков,

негативное влияние СМИ.

Последняя причина достаточно глобальная об этом мы говорили выше, но давайте её оставим и подумаем, какую задачу можно поставить для её решения.

После того, как мы сформулировали причины возникновения проблемы, можно переходить к цели проекта.

Цель нашего проекта может звучать так «Формирование нравственных качеств личности, через создание единого культурного поля семьи и ДОУ».

Переходим к формированию задач проекта. В отличие от цели, их всегда несколько и направлены они на устранение причин. Формулируются задачи с глагола в неопределенной форме, например, повысить, разработать, создать....

Задачи проекта

1. Повысить  
культурный уровень  
родителей,



2. Пройти курсы повышения квалификации педагогам по вопросам...

3. Разработать планы мероприятий с детьми, направленных на повышение...

4. Создать детский библиотечный и видео фонд

Эта технология поможет вам четко сформулировать цель и задачи не только в проектной деятельности, но и во время аттестации при самоанализе своей работы, при обобщении опыта работы и представления его на педагогических чтениях, при написании статей в периодическую печать и возможно еще в какой-то работе.

Постановка цели в профессиональной и личной деятельности — не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности. Победители в жизни знают, куда держат путь. Проигравшие идут только туда, куда их посылают, или остаются на месте. Они проводят свою жизнь, работая для достижения целей других. Цель организует усилия

Исходя из изложенного мы предлагаем вам следующую технологию постановки цели.

### **Во-первых, сосредоточьтесь на конкретной цели.**

Цель есть конкретный образ желаемого результата. Все, что неконкретно, неясно, расплывчато, не может исполнять организующую функцию цели. Конкретность цели является качеством, которое становится стимулятором мысли.

Когда вы соединены со своей истинной целью и она живет внутри вас, возникают необходимые действия по ее реализации.

### **Во-вторых, сформулируйте свою цель в категориях позитивных мыслей.**

Существуют две альтернативные стратегии мотивирования. Эти стратегии действуют различным образом, в различных направлениях и с различными результатами. Направление может быть **к тому, чего вы хотите, либо же от того, чего вы не желаете**. Оба эти направления важны. Так, например, проблема «новогодних клятв», через которую многие из нас проходили (с нового года начать новую жизнь), заключается в том, что чаще всего они связаны с утратой, расставанием с чем-то дорогим.

Это отрицания, то есть не цели, а антицели.

Отрицание выражается в словах, а не в жизни. Вы ведь не ходите по магазинам со списком того, что не собираетесь покупать. Вы не приходите на вокзал с перечнем поездов, на которые не нужно садиться.

Отрицание не дает толчка к действию, а нам обязательно нужно что-то делать, делать хоть что-нибудь.

Убедитесь, что ваша цель представлена именно в плане того, что вы хотите, а не того, чего вы не хотите. К примеру, если вы формулируете свою цель следующим образом: «Я не хочу раздражаться, когда у меня что-то не получается» или «Я не хочу болеть», вы думаете о том, чего вы не хотите. Но когда люди думают о негативном, именно это и происходит в их жизни, так как они концентрируют на нем внимание. Сконцентрируйтесь на позитивном и скажите себе: «Я хочу научиться тому, что у меня пока не получается» или «Я хочу быть здоровым». Такое высказывание не только лучше звучит, но по существу перестраивает мозг, подготавливая вас к действию. Смена способа выражения цели на противоположный является простой операцией, которая, однако, многое может изменить.

**В-третьих, определите свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других.**

Если реализация вашей цели зависит от усилия или желания других, вы можете оказаться в безнадёжной ситуации. Предположим, что ваша цель звучит следующим образом: «Я хочу, чтобы окружающие перестали критиковать мою внешность». Подобная формулировка оставляет вас на слабой позиции, поскольку реализация вашей цели здесь зависит от окружающих, а не от вас. Однако эту же цель можно сформулировать и по-другому: «Что я могу сделать, чтобы нравиться самому/самой себе, независимо от отношения окружающих». В этом случае вы и только вы отвечаете за достижение своей цели. Это придает вам чувство уверенности в себе и возможность действовать.

**В-четвертых, переживите момент достижения своей цели.**

Цель — это то, что вы хотите. То, что нужно сделать, чтобы ее достичь, есть задача. Цели подталкивают вперед, но конкретные задачи, которые нужно выполнять для их достижения, воодушевляют отнюдь не всегда.

Представление о том, что вы уже достигли поставленной перед собой цели и получили желаемый результат, является эффективным способом мотивирования себя этим результатом. Создайте воображаемую версию уже

достигнутого. Переживите ее как живую реальность, войдите в нее. Например, если вам сложно решиться на начало уборки своего рабочего места, представьте, как вам легко и удобно работается, когда все на своих местах и нет ничего лишнего.

Для достижения результата важно представить себе, что возможности его достижения уже существуют. Мысленная картина возможности осуществления цели должна быть настолько ясной и живой, чтобы стать реальной для вашей нервной системы. Причем столь реальной, чтобы вызвать те же самые чувства, которые вы испытали бы, если бы цель в самом деле была реализована.

Создание конкретного, детального и живого образа обладания желаемым, разработка для себя богатого деталями сценария, в котором вы непосредственно переживаете обладание, является главным звеном в процессе целеполагания. Живите с ощущением уверенности, что вы уже добились желаемого. Не стремитесь к тому, чтобы все получилось хорошо. Просто закрепите это в сознании как уже свершившийся факт. Замените установку «все должно пройти успешно» на «все прошло успешно». Все уже позади, вы сделали это, поэтому наслаждайтесь победой от достигнутого. Поздравьте себя.

Оставаясь же запертой у вас в голове, цель вряд ли будет руководить вашими действиями изо дня в день. Она будет таким же ориентиром в вашем пути по жизни, как мираж для затерявшегося в пути странника.

**Если у вас возникает отрицательная реакция на переживание воображаемого достижения, выделите то, на что вы реагируете.** Вернитесь к постановке конкретной цели, проиграйте заново весь сценарий и замените в нем те части, которые у вас вызвали отрицательные реакции, затем представьте все заново и опять проверьте свое отношение к тому, что получили. Продолжайте заменять части и адаптировать результат до тех пор, пока полностью не почувствуете, что это именно то, что вам необходимо.

**В-пятых, выполните проверку возможных последствий достижения цели.**

До того как вы достигните результата в реальности, имеет смысл представить и то, как вы дальше будете с ним жить. Как изменения, которые произойдут в вас, повлияют на ваших близких, знакомых? Каким образом

могут измениться с ними отношения, какие могут возникнуть проблемы? Ведь вы можете подготовиться к тому, что предвидите.

Гораздо проще внести изменения в выкройку костюма, чем пытаться его перекроить, когда он сшит. Гораздо проще запретить строительство здания на стадии проектирования, чем когда оно строится или уже построено.

При постановке главной конкретной цели основным правилом должно быть: **если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то, видимо, вы стараетесь изменить естественный ход дел.** А это грозит неудачей. Если же вы задаете себе вопросы и действительно ощущаете спокойствие, то, значит, выработали решение, основанное на истинном положении дел, и тогда результат будет тот, какой вам необходим.

#### **В-шестых, закрепите вашу цель в подсознании.**

После того как вы осуществили постановку главной конкретной цели, ее необходимо ввести и закрепить в подсознании, проникнуться ею.

Сплошь и рядом, сознательно стремясь к достижению какой-либо цели, люди подсознательно бывают не готовы ее добиваться. Декларируя желанность своей цели, в глубине души они не верят в ее достижимость или в свои способности, либо просто считают себя не заслуживающими искомого блага.

Включение «автопилота» вашего подсознания, а точнее, снабжение его энергией уверенности и убежденности является важнейшим условием формирования готовности к достижению цели.

Каждый вечер перед отходом ко сну, закрывая глаза, наблюдайте в своем воображении образ достижения таким, каким вы его хотите иметь. Зарядите визуализированную вам картину успеха. При правильной организации воображение является одной из самых динамичных возможностей человека. Начните правильно использовать этот дар. Не беспокойтесь и не думайте о специфических сторонах этого явления, просто доверьтесь этому процессу. Спрос следует за предложением, поэтому вы получите нужный результат в нужное время. Можете не сомневаться, вы

найдете пути и способы достижения цели: природа всегда сможет выполнить предъявленное к ней требование.

Известно, что вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же ваше подсознание будет творить в зависимости от того, какие образы вы заложите в него в своих каждодневных размышлениях.

Так творится ваша судьба. Ваша жизнь — в ваших руках, и вы можете сделать ее такой, какой пожелаете.

Изложенная выше технология позволит вам сконцентрировать все свое внимание, силы, энергию на достижение поставленной цели, и поможет вам проявить себя с самой лучшей стороны.

С этого момента вы заметите, как информация, касающаяся объекта вашей жизненной цели, начнет попадать в поле вашего зрения и перед вами начнут раскрываться возможности, которые ведут вас к ее достижению.

Интернет – источник:

1. [www.elitarium.ru](http://www.elitarium.ru)
2. <http://radugazamzav.jimdo.com/страница-для-консультаций/>