



АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. АБАЯ

ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯ ИНСТИТУТЫ
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ПЕДАГОГИКА КАФЕДРАСЫ
КАФЕДРА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

ҚАЗІРГІ ЗАМАНАУИ ОҚУ-ТӘРБИЕ **ҮДЕРІСІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ** **ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ **В СОВРЕМЕННОМ** **УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**



УДК 373(072)

ББК 74.26

Қ 78

**Қ 78 ҚАЗІРГІ ЗАМАНАУИ ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮДЕРІСІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.** – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ. 10.03. 2017. – 176 б.

Баспаға мектепке дейінгі білім беру және әлеуметтік педагогика кафедрасының №7 хаттамасы 24.02.2017 ұсынған.

ISBN 978-9965-509-34-6

Редакция алқасы / Редакционная коллегия:

1. Бекмағамбетова Р.К. - Абай атындағы ҚазҰПУ «Мектепке дейінгі білім беру және әлеуметтік педагогика кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.д., профессор.
2. Нұрғалиева Д.Ә. – п.ғ.к., аға оқытушы.

**«ҚАЗІРГІ ЗАМАНАУИ ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮДЕРІСІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ»** атты әдістемелік жинақта жалпы орта мектеп және мектепке дейінгі білім беру ұйымдарының оқу-тәрбие үдерісінде қазіргі замануи білім беру технологияларын қолданудың мазмұнына басты назар аударылып, мамандарға теориялық және практикалық жағынан қажет болып отырған өзара тәжірибелері жинақталып беріліп отыр.

Жас ұрпақтың тұлғалық дамуын қалыптастыру, жалпы білім беру жүйесінің басты стратегиялық бағыты тұрғысынан қарастырыла отырып, білімді, зияткер тұлғаны қалыптасыруда ұлттық және халықаралық тәжірибелер, зерделі педагогтардың бүгінгі ұрпақ тәрбиесіне ықпалы жан-жақты қамтылады.

Жинаққа енген ғылыми мақалаларды студенттер, магистранттар, докторанттар, оқытушылар және білім беру саласы бойынша қызметкерлер пайдалануға болады.

УДК 373(072)

ББК 74.26

ISBN 978-9965-509-34-6

Мазмұны

Кіріспе	3.
Р.К.Бекмагамбетова. Сайт детского сада как эффективное средство взаимодействия с родителями.....	4
Халитова И.Р. Мектепке дейінгі мекемедегі Абайтану: бірге оқып, бірге жатта.....	5.
Манкеш А.Е. Инновациялық технологиялар негізінде дайындалған жаратылыстану пәнінің оқу-әдістемелік кешені	16
Цой А.А. Инновационные технологии по развитию речи детей дошкольного возраста.....	21
Метербаева К.М. Мектепке дейінгі ұйымдарда инновациялық технологияларды ендірудің тиімділігі.....	25
Елкеева А.Б. Инновациялық педагогикалық технологияларды жоғары оқу орындарында тиімді пайдаланудың мүмкіндіктері.....	28
Алимбекова А.А. Балалардың лидерлік сапаларын дамыту технологиялары.....	32
Төлешова Ұ.Б. Тәрбие жұмыстарын ұйымдастыруда арт-терапияларды тиімді пайдалану жолдары.....	37
Айтпаева А.К. Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста (развитие мелкой моторики руки старших дошкольников).....	44
Атемкулова Н.О. Мектеп жасына дейінгі балаларды музыка терапия арқылы тәрбиелеу.....	54
Қыяқбаева Ұ.Қ. Мектепке дейінгі білім беру мазмұнын жанартуда жобалау әдісінің маңызы.....	62.
Азимбаева Д.Қ. Мектепке дейінгі тәрбиелеу - оқыту үдерісінде құм терапиясының элементтерін қолдану.....	69
Абишева Ж.А. Психологическое развитие дошкольника.....	69
Каримова Р.Е. Драматизациялық ойын.....	71
Абилбакиева Ғ.Т. Болашақ мектепке дейінгі мамандардың ақпараттық құзыреттілігін қалыптастыру қажеттілігі.....	84
✓ Әрінова Б.А. Әлеуметтік педагогтің дарынды балалармен жұмыс жасау технологиялары.....	87
Бер икханова А.Е. Об актуальности организации коллаборативной учебной среды в профессиональной подготовке будущих социальных педагогов.....	93
✓ Садвакасова З.М. ВОСПИТАНИЕ КРЕАТИВНОГО ПОКОЛЕНИЯ: поиск новых стратегий обучения.....	96
✓ Садвакасова З.М. Инновационные практики в работе с «группой риска» в организации образования.....	104
✓ Толешова Ұ.Б. Оқушылардың интеллектуалдық қабілетін дамыту технологиялары.....	112.
Ширинбаева Г.Қ. «Өзін-өзі тану» рухани-адамгершілік білім беру бағдарламасы шеңберінде әлеуметтік-педагогикалық іс-әрекетті жүзеге асыру.....	116
✓ Толешова Ұ.Б. Мектепте әлеуметтік психологиялық жұмыстарды ұйымдастыру жолдары.....	125
✓ Садвакасова З.М. Технология разработки и проведения тренинга в образовательном процессе.....	128
✓ Садвакасова З.М. Секреты постановки Великих Достойных Целей	138
✓ Толешова Ұ.Б. Оқушылардың креативтілік қабілетін дамыту жолдары.....	152
Абишева Ж.А. Психологические особенности в работе социального педагога.....	156

8. Регулярно нужно пересматривать свою программу, чтобы удостовериться в ее соответствии потребностям участников и организации.

Таким образом, тренинг – это не волшебная палочка. Это только начало работы над собой. Это можно сравнить с тем, что ты пришел к врачу и сказал: доктор, похудейте меня, а сам я ничего делать не буду. Конечно, хороший тренинг, все равно, даже если ничего не делать, то дает очень серьезные, сильные, настоящие результаты, так как создана «средовое поле» (К.Левин) и в групповом обсуждении происходит прямое и косвенное влияние, которая по цепочке ведет к изменению личности не только внешне, но и внутренне. Но главное условие эффективности – добровольное активное желание человека измениться в лучшую сторону.

Литература

1. Садвакасова З.М. Социально-педагогический тренинг: Учебное пособие – Алматы: Казак университеті, 2017. – 120с. с.
2. Садвакасова З.М., Зиябекова Б.Т., Мадалиева З.Б. Тренинг в подготовке специалистов в вузе: учебно-методическое пособие для преподавателей вузов. 1 часть. – Алматы, 2007. – 92 с.
3. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. – М.: Генезис, 2015.-376с.
5. Бачков И. В. Методы психологического тренинга в школе: Курс лекций // Школьный психолог. 2004. № 47.
6. Бачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М., 2000.
7. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний (психологические основы). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.—345 с.
8. Ноэль Смит Психология. Современные системы. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.-543 с.
9. Роджер Р.Хок 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.-416с.
10. Степанов В.Г. Мозг и эффективное развитие детей и взрослых: возраст, обучение, творчество, профориентация: учеб.пособие. – М.: Академический проект, 2013.-315 с.
11. Волочков А.А. Психология активности: курс лекций. Уч.пос. – Пермь, 2013.-142 с.
12. Крэйг У. Психология развития человека. 25 главных теорий. – СПб.: Прайм Еврознак, 2007.-512 с.

Секреты постановки Великих Достойных Целей

Садвакасова З.М. –к.п.н., доцент кафедры педагогики и образовательного менеджмента
ФФП КазНУ им.аль-Фараби
zuhra76@mail.ru

Цель - это конкретный образ желаемого результата, четкое видение того, что должно быть сделано в результате деятельности. Жизненные цели характеризуют людей энергичных и это целое искусство. И когда у человека есть цель, жизнь приобретает весомость и осмысленность.

О цели написано немало трудов. Масквелл Мальтц писал: «Когда перед сознанием стоит конкретная цель, она может фокусироваться, пока не достигнет поставленной цели. Если же перед ним нет цели, его энергия останется невостребованной». И.П.Павлов по цели высказал прекрасную мысль: «Жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель!». Готхольд Лессинг утверждал, что «Самый медлительный человек, если человек не теряет из виду цели, идет быстрее, чем тот, кто блуждает бесцельно». Энтони Роббинс подчеркивал, что ленивых людей не бывает, бывают мизерные цели, то есть такие цели, которые не

Разве ты борешься с туманом? Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук тяжел и жесток, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь свои мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

— Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, — сказал ученик обиженно. — Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Мир сопротивляется моему движению вперед? — Никогда не смотри на других, — улыбнулся Учитель. — У каждого свой лук, своя мишень и свое собственное время для выстрела. Одни делают своей целью точное попадание, другие — возможность научиться стрелять.

Учитель понизил голос и наклонился к ученику:

— И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Все это существует само по себе. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень.

Поэтому, либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усмири свою гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор...

В заключении можно сказать, что процесс определения целей и их согласования является чрезвычайно важным. Специфика формирования и уточнения целей, построения их иерархии, доведения до соответствующего уровня конкретности и соблюдения принципа приоритетности главной цели по отношению к целям нижнего уровня — одна из важнейших задач управления в лидерстве.

Литература

1. Атаманчук Г.В. Управление: сущность, ценность, эффективность. Учебное пособие - М., 2010. - 256с.
2. Козлов В.В., Одегов Ю.Г., Сидорова В.Н. Организационная культура. М, 2010. - с.17
3. Энтони Роббинс. Постановка целей. — М., 2014. — 23 с.
4. Садвакасова З.М. Технологии профилактики суицидального поведения подростка: арт-терапия. Учеб.метод.пос. — Алматы.: Казак университеты, 2016. — 310 с.
5. Скрипнюк И. 111 баек для тренеров: истории, анекдоты, мифы, сказки — СПб.: Питер, 2011. — 176 с. — С. 143.
6. Козлов Н.И. Не хочешь жить как овощ-ставь цели http://www.psychologos.ru/articles/view/ne_hochesh_zhiztpt_kak_ovosch_-_stav_celi
7. Садвакасова З.М. Жизнестойкость: технологии и практикум в работе с воспитанниками детского дома: учебно-метод. пособие/З.М. Садвакасова. — Алматы: Казак университети, 2016. — 192 с.
8. Альтшуллер Г.С., Верткин И Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности. М, 2012.-134с.
9. Как гарантировано достигать цели http://goldcoach.ru/silnye-storony/kak_garantirovano_dostigat_tseley_v_2017.html?utm_source
10. Артур Фриман, Роуз Девульф Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок, которые мешают вам жить. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с
11. Притча «Глухая лягушка» <https://kzen.ru/pritchi/pritcha-pro-gluhuyu-lyagushku.html>
12. Притча «Перестань жаловаться» <http://uduba.com/2318774/DraKa-s-neojidannyim-finalom>

Садвакасова З.М.

Секреты постановки великих достойных целей // Мат. Учеб.метод семинара
Образовательные технологии в современном учебно-воспитательном
процессе –Алматы.: КазНПУ им.Абая 2017.-176 с. (с.138-152)

Секреты постановки Великих Достойных Целей

Садвакасова З.М. –к.п.н., доцент кафедры педагогики и образовательного
менеджмента ФФУП КазНУ им.аль-Фараби
zuhra76@mail.ru

Цель - это конкретный образ желаемого результата, четкое видение того, что должно быть сделано в результате деятельности. Жизненные цели характеризую людей энергичных и это целое искусство. И когда у человека есть цель, жизнь приобретает весомость и осмысленность.

О цели написано немало трудов. Масквелл Мальтц писал: «Когда перед сознанием стоит конкретная цель, она может фокусироваться, пока не достигнет поставленной цели. Если же перед ним нет цели, его энергия останется не востребованной». И.П.Павлов по цели высказал прекрасную мысль: «Жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель!». Готхольд Лессинг утверждал, что «Самый медлительный человек, если человек не теряет из виду цели, идет быстрее, чем тот, кто блуждает бесцельно». Энтони Роббинс подчеркивал, что ленивых людей не бывает, бывают мизерные цели, то есть такие цели, которые не вдохновляют. Таким образом, можно сказать, что цель способствует осознанности действий и активности человека.

Ключом к успеху в жизни человека является грамотное целеполагание и его моделирование для достижения результативности. Любой результат достигается через определенную последовательность действий. И ключевым звеном этого процесса является наше знание. Но бывают в жизни цели есть, но мы не знаем механизмы, технологии грамотной постановки цели в деятельности. Поэтому мы познакомим Вас как ставить цели и предопределять результаты. Перед тем как что-нибудь произойдет во внешнем мире, оно должно случиться в мире внутреннем. Когда у вас есть ясное внутреннее представление о том, чего же Вы хотите, это программирует Ваше тело и ваше сознание на достижение поставленной цели. Прежде чем Вы ознакомитесь с секретами целеполагания, проведем упражнения.

Упражнение «Золотая рыбка».

Представьте, что Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания. Напишите на листочке цели и временно отложите.



Когда Вы прослушаете рекомендации по постановке целей, предлагается снова пересмотреть, какие были допущены ошибки при построении цели. И снова сформулировать их с учетом рекомендаций цели.

Упражнение «Ошибки целеполагания»

Напишите, какие могут допускать ошибки при целеполагании.

Например, психолог Козлов Н.И. выделяет типичные ошибки в постановке цели: негативная постановка цели; поиск причин вместо поиска решений; нереалистичные цели и задачи

Методику «50 причин «Почему» (пишем на листочке, почему не достигаем цели).

Цель –это желаемый результат, а любой результат достигается через определенную последовательность действий. Итак, мы рассмотрим рекомендации как ставить цели правильно.

По мнению **Вергилес Э.В.** установление целей предполагает прохождение четырех обязательных **фаз**:

1. выявление и анализ тенденций, наблюдаемых в окружении;
2. установлении общих для организации целей;
3. построение иерархии целей;
4. установление индивидуальных целей.

Технологии целеполагания

В постановке цели можно применять технологии. Практик И.Зимбицкий предлагает свое видение в технологии целеполагания (см.таб.1)

Таблица 1 - Технология целеполагания по И.Зимбицкому

Шаги	Действия	Примеры и практические действия
1 шаг. <i>Иметь ясный план, как их достигнуть</i>	Шаг 1. Создать простой план «от результата»	Для планирования от результата нужно ответить на три вопроса. <u>3 вопроса для планирования «от результата»</u> 1. <i>Какие навыки тебе нужно иметь, чтобы...</i> 2. <i>Каких людей тебе нужно иметь в команде, чтобы</i> 3. <i>Что тебе нужно сделать, чтобы (заработать, получить, внедрить ...)?</i> Составьте конкретный список проектов, которые нужно реализовать в каждом квартале, составь их планы и действуйте по ним.
2 шаг. <i>Верить в достижение</i>	Поверить, что ты достоин достигнуть своих целей	3 инструмента, чтобы поверить в достижение цели <u>Инструмент 1. Визуализация</u> 25% нашего мозга отведено на создание визуальных образов. Главное – это испытать сильные эмоции от того, что ты представляешь. Эмоции в сотни раз увеличивают силу воздействия визуализации на подсознание, что значит — ты придешь к цели быстрее. <u>Инструмент 2. Доска визуализации</u>

		 Пример доски визуализации Создай «коллаж мечты» — найди красивые визуальные образы, которые соответствуют твоим самым высоким ожиданиям (см.фильм «Секрет» 1 часть) <u>Инструмент 3. Аффирмации</u> Самые быстрые результаты дали аффирмации — позитивные утверждения, которые нужно слушать всего несколько минут в день. Они буквально «перепрограммируют» мозг на достижение целей. Например, «Я легко с удовольствием получаю от своего ...». Запишите её на фоне успокаивающей музыки и слушай хотя бы 1 раз в день на протяжении 90 дней. Так ты заставишь свой мозг поверить, что ты действительно можешь ...
--	--	---

В постановке целеполагания мы рекомендуем следующие шаги на которой хотелось остановиться подробнее (см.табл.2)

Таблица 2- Шаги процесса целеполагания (автор Садвакасова З.М.)

Шаги	Практические действия
1.Список Достойных желаний «Я-Властелин»: поиск достойной цели	Энтони Роббинс утверждает: «Ленивых людей не бывает. Бывают мизерные цели-то есть такие цели, которые не вдохновляют. И когда перед сознанием стоит конкретная цель, то энергия направляется». Филипп Гузенюк настоятельно рекомендовал и советовал при постановке цели относиться бережно, так как считал цель – это энергия. Найдите цели, которые «мурлычат», отзываются, разговаривают с Вами. Такие, которые вызывают ВОСТОРГ. Такие, от которых захватывает ДУХ. Не соглашайтесь на меньшее. И только достойная цель фокусирует, направляет и дает радость. Начните составления списка своих желаний, мечтаний о тех вещах, которые вы хотите иметь, поступков, которые вы хотите совершить, общественных функций, которые вы хотите выполнить. Цели, которые могут изменить вашу жизнь. Создайте в своем воображении людей, чувства и места в том виде, в каком Вы хотите, чтобы они заняли место в вашей жизни. Прямо сейчас сядьте за стол, возьмите ручку и бумагу и начинайте записывать желания, мечты, которые вы хотите получить на работе, в семье, в отношениях с окружающими, в эмоциональной, социальной, материальной и физической сферах и т.д. Чувствуйте себя властелином и помните, что вам доступно все. Первая предпосылка достижения результата – это знать его. Техника «Волшебные цели» (НЛП)

	Секрет и механизм активности в достижении цели является его формировка, поэтому: 1. Всегда формулируйте (формируйте) результат из позитивных фраз (без частицы НЕ). 2. Формулируйте мысль и превратите её в такую отточенную красивую фразу, которая стала почти что афоризмом. (например, не говорите: «Я ставлю цель - написать книгу». Говорите: «Я буду писать в день по две страницы») Упражнение «Виды целей» А) Цели бывают разные: 1. Цель-мечта; 2. Долговременная цель; 3. Промежуточная цель; 4. Краткосрочная цель; 5. Цель-задачи Также цели могут быть разного масштаба: Цели дня; Цели на год; Цели жизни. Выберите одну из целей и сформулируйте. Б) Напишите, как ее достигнете (как ___ 10 раз). • Игра «Привлечение восторженной цели»
2.Реальность	Опишите, что вы будете чувствовать, когда достигнете их. Что вы будете видеть, слышать, чувствовать и обонять? Отметьте также, сможете ли вы достичь этих целей, полагаясь только на себя.
3.Решительность	Выберите такие, на что у вас наибольшая решимость, что вас больше всего волнует, т.е. такие, которые принесут Вам наибольшее удовлетворение. • Методы: «Веры», «Коллаж», «Фотография», «Альбом» • Методический материал: карандаши, листы А4
4.Планирование	Теперь рассмотрите внимательно каждую из своих основных целей и сделайте первый проект плана их пошаговой реализации. Помните, что надо сформулировать цель и спросить себя: «Что я должен сделать сначала, чтобы добиться этого?» • Методика «Карта дорог» (Энтони Роббинс) • Метод «Кубики таланта» (Г.С.Альтшулер) После выбора цели необходимо определить направление поиска, составить концепцию достижения цели. Вот под нее-то и строится программа. Ставите вопросы: «Как?», «Каким образом?» и составляете карточки, которые легко переставлять, убирать, добавлять • Игра «Цели жизни» 1. Напишите цель своей жизни 2. Листочки собираются

	3 «Воспользуйтесь моим советом». По очереди вытаскивают листочек и зачитывает цель, рассказывая, что можно сделать уже сегодня, чтобы быстрее достичь этой цели в будущем. • Методический материал: коробочка
5. <i>Сроки</i>	Наметьте сроки, в которые вы хотите всего этого добиться. Чтобы действовать по плану, можете воспользоваться двумя технологиями. • <i>Технология «Контроль по ключевым точкам»</i> (контроль по промежуточным и конечным результатам) Цели можете разбить на подзадачи во временном интервале через «Технологию построения диаграммы Ганта» (см.рис.2) (Диаграмма Ганта – это представление в виде временной шкалы, позволяющее видеть, как продвигается проект. Вы можете визуализировать задачи проекта и контролировать, как они соотносятся друг с другом по мере продвижения проекта. Используйте этот инструмент для упрощения задач и детализирования проекта. Временная шкала позволяет трансформировать названия задач, даты начала, длительность выполнения и даты окончания в каскадные горизонтальные полосы диаграммы) Рисунок 2 – Таблица Ганта (См. Диаграмма Ганта и обучающее видео, инструменты построения https://ru.smartsheet.com/)
5. <i>Строительный проект – Ресурсы</i>	Теперь составьте список тех важных ресурсов, которые уже есть в вашем распоряжении. Когда вы создаете строительный проект, вам важнее знать, какие строительные механизмы имеются в вашем распоряжении. Список того, чем вы уже располагаете: черты характера, друзья, финансовые ресурсы, образование, время, энергия и т.п. Можно использовать «инвентарный список» своих сильных сторон, навыков, ресурсов, умений, способностей и т.п. и подумать, чего не хватает, и над чем вам нужно поработать и доработать. Помни: не цель оправдывает средства, а наличные средства оправдывают цель (Г. Юдин). Средства – это способ достижения целей. Средства влияют на результат и могут корректировать цель. Филипп Гюзенюк как-то сказал: «Не пытайтесь пробиться к цели на голой воле- ухаживайте за своим садом маленьких привычек высшей эффективности», поэтому позаботьтесь не только о физических ресурсах, но и построения образовательных ресурсов. <u>Методики и методы:</u> • Методика «Колесо жизненного баланса» + Методика «Стоп Зоны» • Методика «Кубики таланта» (КАК? Каким образом?) + Поиск

	смежных ресурсов + Программа (Г.Альтшуллер) • Метод «Картотека» (В.А.Обручева, Г.С.Альтшуллер) (карточки+информационный фонд) •
6. Внутренние гремлены	Теперь коротко, в несколько абзацев, запишите все, что мешает Вам достичь заветной цели. Артур Фриман, Роуз Девульф выделяют одной из причин, привычка откладывать на потом является «Прокрастинация» (от лат. слова «рго», означающего «впереди», и «crastinus» — «завтрашний») Прокрастинация - это склонность человека постоянно откладывать дела на завтра, «на потом». При этом он осознает всю необходимость их немедленного выполнения, но ничего не делает, а лишь «распыляет» себя на второстепенные бытовые мелочи или тратит время на развлечения. А ведь мы из-за этой привычки теряем и упускаем многое в жизни. Изучите для себя, почему мы не приступаем к цели и откладываем на завтра, используя «стратегия избегания»? Как справиться с демотиваторами? Артур Фриман, Роуз Девульф рекомендуют техники работы над собой: • <u>Техника разоружения</u> (предполагает признание своей вины) • <u>Культурное давление</u> (осознать мысли, определить время, срок выполнения и какое будет вознаграждения по итогам дела) • <u>Техники когнитивной терапии</u> (подкрепляющие фразы: Буду, смогу, сделаю. И используем одновременно методику «Зал славы» (Где-то глубоко внутри нас есть «зал славы», в котором находятся люди, места и события прошлого. Одно слово, образ, запах или вкус могут перенести нас в это место. «Зал славы» — приятное место, чтобы время от времени отправляться туда) • <u>Взгляд Януса</u> (Очень важно смотреть одновременно и в прошлое, и в будущее, причем взгляд должен быть сбалансированным. Взглядом Януса названо в честь римского бога дверей и проходов). Еще одним из методов являются «Швейцарский сыр» (предлагается разбить цель на подцели и каждый день выполнять по маленькому шагу). • Для того, чтобы внутренние гремлены проснулись важно придерживаться «Закона Парето 20/80. (Вильфредо Парето), в наиболее общем виде формулируется как «20 % усилий дают 80 % результата. Подготовьте все условия, тогда и будет устремляться рост и дальнейшие активные действия в достижении цели. Например, Создайте для себя необходимую окружающую среду, которая будет способствовать максимально продвижению к цели.
7. Модель «Стратегия достижения успеха»+ Вектор действий	Практически любой, кто добился значительного успеха, всегда имел перед собой модель, наставника или учителей, которые двигали его в нужном направлении. Теперь подберите несколько <i>моделей для подражания</i>. Это могут быть люди из числа ваших знакомых или известные люди, достигшие больших успехов. Запишите имена 3-5 таких людей, которые добились примерно того, чего хотите добиться вы, и сформулируйте в нескольких словах те качества и то поведение, которые привели их к успеху. Сделав это, закройте глаза и представьте на мгновение, что каждый из этих людей собирается дать вам какой-нибудь совет, как лучше всего достичь поставленных целей. Запишите по одной основной идее, которую каждый из них мог бы предложить, если бы разговаривал с вами лично. Вы должны знать формулу Абсолютного Успеха в достижении цели, но у

	каждого человека имеется свой рецепт. В продвижении цели Вы можете взять себе наставника. В дистанции используют коучинг и менторинг – метод наставничества. Формы дистанции: скайп-дистанция (под руководством ведущего мастера), форум-дистанции (система рекомендуемой порядка прохождения дистанции). Рекомендуемые методики: • Методики: «Мудрец», • Методика «Подсказки на каждый день», • Методика «Схема-памятка Пита» (расстановка приоритетов) • Методика «Модели для подражания» (например, спортсмены «визуальная стратегия продвижения успеха»)
8.Решительность и активные действия	• Методика «100 шагов», • Методика «Вопросник КАК...», • Методика «Неделя...», • Методика «День...»
9.Сотрудничество	«Проанализируйте свои контакты с людьми, и Вы поймете, кто Вы и куда направлен вектор вашего движения» Филипп Гузенюк. Чтобы, достичь цели, иногда нужно сотрудничество с людьми. И вам помогут анализ, кто может помочь Вам в достижении цели. • Методика «Репка», Методика «Рука»
10.Подстраховка	<i>Техника бессознательной готовности к цели (НЛП).</i> Зачитываются предложения, ставится ручкой бессознательно на точки (потом проверяем). • Методика «Линейка» 1. <i>Эта цель ...</i> • Желанна и стоит того. • Достижима. • То, что мне нужно делать, чтобы достичь этой цели, нормально и естественно. • У меня есть необходимые способности для достижения этой цели • Я заслуживаю достижения этой цели. 2. <i>Где были сомнения и маленькие баллы, добавляем очередное суждение:</i> • ...потому что _____ • ...и я ее достигну, до того как... • ...и я ее достигну, после того как... • ...пока _____ • ...если... _____ • ...хотя и _____ • ...так же как _____

	• ...в любое время_____ • ...так что_____										
11.Определение результата	<i>Определение результата: Основные элементы</i> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Конкретность:</td><td style="width: 50%;">Чего конкретно вы хотите?</td></tr> <tr> <td>Сенсорная основа:</td><td> Что вы будете видеть? Что вы будете слышать? Что вы будете чувствовать? Какой у этого будет запах? Каково это будет на вкус? </td></tr> <tr> <td>Желаемое положение</td><td>Чего вы хотите?</td></tr> <tr> <td>дел/реальное положение дел:</td><td> Что происходит сейчас? В чем разница между тем и другим? </td></tr> <tr> <td>Процедура свидетельства:</td><td>Как узнать, что результат достигнут?</td></tr> </table> Упражнение «Фильм-Машина времени» Инструкция. Попадаем из настоящего в будущее. • Вы смотрите три фильма о своей желаемом будущем, как вы достигли этой цели. • Сначала смотрим на экране, затем становитесь участником действия и проигрываете роли. Вы из будущего возвращаетесь, оглядываясь в настоящее, что вы сделали, и определяете, что еще нужно сделать для будущего и прописываете для достижения цели. • Конкретизация. Закрытая и расслабленная поза по просмотру фильма (участник, режиссер, актер). • Рефлексия. Что увидели, какие шаги сделали? Как себя чувствуете? • Методика «Карта будущего».	Конкретность:	Чего конкретно вы хотите?	Сенсорная основа:	Что вы будете видеть? Что вы будете слышать? Что вы будете чувствовать? Какой у этого будет запах? Каково это будет на вкус?	Желаемое положение	Чего вы хотите?	дел/реальное положение дел:	Что происходит сейчас? В чем разница между тем и другим?	Процедура свидетельства:	Как узнать, что результат достигнут?
Конкретность:	Чего конкретно вы хотите?										
Сенсорная основа:	Что вы будете видеть? Что вы будете слышать? Что вы будете чувствовать? Какой у этого будет запах? Каково это будет на вкус?										
Желаемое положение	Чего вы хотите?										
дел/реальное положение дел:	Что происходит сейчас? В чем разница между тем и другим?										
Процедура свидетельства:	Как узнать, что результат достигнут?										
12.Корректирующие действия	В коррекции при постановке цели Вы отвечаете на ряд вопросов: • Что главное? (определение направления движения и формулировка цели. Что важно, перспективно, своевременно). • Как делать? (формирование плана достижения цели) • Когда? (когда начинаем и завершаем) • Контроль? (как будем видеть, что процесс идет, как узнаем, что цель достигнута?) Если результат не устраивает, Вы можете внести коррективы. Не										

забудьте, что цели должны быть:

1. Реалистичными.
2. Гибкими (поэтому устраивайте своим целям периодическую проверку, чтобы она была современной, актуальной и современной) и идти изнутри, поставленными лично вами.
3. Критериально проверяемые (метод «Фотографии» Уолта Диснея)

И еще, важные правила:

- обязательно ведите «ВНУТРЕННИЙ ПОЗИТИВНЫЙ ДИАЛОГ»;
- цель должна инициироваться и контролироваться именно Вами, иначе Вы не сможете включиться в процесс реализации цели;
- должна быть достойна;
- иметь изюминку;
- иметь АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ и пути отступления. Что если...

Техника «Звездочка» (автор Фопель К.)

Инструкция.

Встаньте поудобнее и закройте глаза... сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у каждого с его мечтой: желанием что-либо иметь или кем-то стать... (15 секунд)

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой в красивую просторную корзинку...

Опустите руки и закройте глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой вашей мечте... (10 секунд)

Теперь откройте глаза и потянитесь обеими руками как можно выше и достаньте до неба. Сорвите эту звезду с неба и положите в корзинку к первой звезде...

Далее предлагаем мысленно уменьшить корзинку до размера кошелька и положить ее в карман.

И переходим к творческому заданию.

Предлагается нарисовать счастье. Выбирается наиболее привлекательный цвет, и выкладывается на холст или бумагу, и добавляется тот цвет, какой просят глаза.

Не важен результат, важно погружение в состояние счастья и передача его на поверхность холста.

Арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели»

Задание: нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя со множеством препятствий.

Героем может быть сам ребенок, другой человек или сказочный персонаж.

У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше вы нарисуете препятствий - тем лучше! Когда рисунок закончен, важно обсудить каждое препятствие: как именно герой сможет его преодолеть. Важно, чтобы герой сам преодолевал их (лез, прыгал, плыл, сражался) и не пользовался сказочными способами вроде волшебной палочки или шапки-невидимки.

	Здорово, если вы сможете придумать 2-3 способа преодоления каждого препятствия, взрослый может предлагать свои варианты. Но окончательное решение остается за ребёнком. И, конечно, хорошо бы нарисовать прямо на этом рисунке, как герой преодолевает все препятствия!
--	---

Брайан Трейси изучив разных успешных людей и выявил 7 шагов процесса при целеполагании:

Шаг 1. Четко определите, чего Вы хотите, ждете. Подсознание работает, если сознание понимает ясно, что Вы определились.

Шаг 2. Запишите это на бумаге (психонейронная модель активности).

Шаг 3. Разделите. Поставьте четкие задания. Определяйте промежутки и не забывайте о сроках.

Шаг 4. Составьте список всего, что Вы могли бы сделать для достижения цели. Пишите до тех пор, пока не укажете все варианты. Разделите все на составляющие маленькие задачи.

Шаг 5. Приведите список в порядок: а) по последовательности выполнения задач, б) по приоритетности, что более или менее важно. Цель и план, организовав их по последовательности и приоритетности.

Шаг 6. Начните действовать. Выполняйте незамедлительно.

Шаг 7. Делайте что-то каждый день, то что будет приближать Вас к вашей цели.

Методы в постановке целей

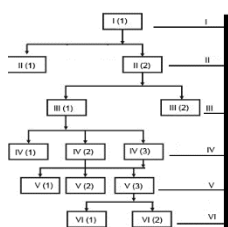
В постановке цели используют следующие методы: метод «SMART» (см.рис.1) , метод «Дерево целей».

Цели могут быть процессные (делать зарядку) и результатные (похудеть на 2 кг). И чтобы они работали важно прояснить картиночку. Например, метод «SMART» (критерий точного определения целей в процессе целеполагания) впервые предложил термин Питер Друкер в 1954 году, а позже появился в работах Джорджа Дорана.

Методика SMART формулируется по следующим критериям: S-конкретная, M-измеримая, A-достижимая, R-актуальная, T-ограниченная во времени.



Рисунок 1 – Поэтапность составления цели по методике SMART



Метод «Дерева целей»

Концепция «дерева целей» впервые была предложена Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году. Она позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе.

Вариативность построения метода дерева целей можете также познакомиться с методикой построения прогнозных графов и деревьев целей (Л. Эйлером); дерево целей паттерн.

Энтони Роббинс в книге «Постановка целей» сформулировал *правила*:

1. *Выбирайте только положительные формулировки* для своих целей. То есть говорите, чего вы хотите, а не то, чего не хотите.
2. *Будьте как можно конкретнее.* Какова ваша цель на вид, на ощупь, на запах? Привлеките все органы чувств к определению желаемого результата. Не забывайте также установить конкретный срок его реализации.
3. *Разработайте процедуру засвидетельствования результата.* Вы должны знать, как вы будете выглядеть, что будете чувствовать, что будете слышать и видеть в окружающем вас мире после того, как достигнете желаемого результата.
4. *Держите все под контролем.* Ваш результат должен быть инициирован и поддерживаться только вами. Он не должен зависеть от желания других людей помогать вам. Убедитесь в том, что ваш результат отражает только то, на что вы можете воздействовать сами.
5. *Проверьте, чтобы ваш результат был безопасен и желателен с экологической точки зрения.* Спроецируйте на будущее все последствия вашей цели. Ваш результат должен принести пользу и вам, и другим людям.

Практик **Рогачева И.В.** в целеполагании рекомендует придерживаться следующих *правил*:

1. Утвердительная (хочу).
2. Сенсорные доказательства (внутренние ощущения/ прием «ВАК: визуально, аудиально, кинестетически» вижу, слышу, чувствую).
3. Подетально раскрыта (для чего это нужно?)
4. Инициироваться и контролироваться вами, она зависит от вас.
5. Соответствовать определенному *контексту* (где и с кем использовать, в каком контексте, какие шаги делать будете?).
6. Учитывать вторичную выгоду («Экологическая проверка») не вредить и учитывать *интересы* окружающих людей.
7. Иметь необходимые *ресурсы* (внутренние состояния, люди, деньги).
8. *Достойна*. Иначе не будет мотивировать.
9. *Недосягаема* на первый взгляд.
10. Во благо мне и желающим.
11. Содержать временные рамки (когда?).
12. Альтернативные пути решения и пути отступления (что будет если...).
13. Изюминка.
14. Наглядные результаты.
15. Наметить первый шаг.

Что мешает в реализации цели? Наиболее полно раскрывают притчи и байка.

Притча «Глухая лягушка»

Однажды лягушки решили посоревноваться между собой, кто первый взберется на вершину высокой горы. Желающих лягушек поучаствовать в этом соревновании оказалось не мало. Собралось очень много зверей со всего леса, чтобы посмотреть, как лягушки потерпят свое фиаско. Им очень хотелось посмеяться с маленьких лягушке, так как задание было не из легких. И так прозвучала команда «Старт!» и лягушки ринулись взбираться на вершину. И тут же начались насмешки со стороны лесных гостей: — «Ты посмотри на них, они же сейчас упадут все!» — «Это же не возможно, что они о себе вообразили!» — «Вам никогда не добраться до вершины!» Лягушки начали падать с горы одна за другой. Звери продолжали кричать: — «Вы посмотрите как высоко, а Вы такие маленькие и слабые!» — «Это же тяжело, а у Вас такие маленькие лапки!» — «Вы же лягушки, а не орлы!» Слыша эти насмешки, все больше лягушек сходило с дистанции. Прошло еще немного времени, и практически все лягушки попадали и отказались от своей цели. Только одна лягушка осталась вскарабкиваться на вершину. Несмотря на насмешки, громкие высказывания «НЕВОЗМОЖНО!» и тяжелый путь, она взбиралась все выше и выше. И вот настал тот миг, когда лягушка — победитель была уже на вершине горы, на вершине своей цели.

Все были удивлены и даже шокированы: «Как же эта маленькая лягушка могла добраться до вершины такой большой и плоской горы?»

Когда она спустилась, то к ней подошла одна из участниц соревнования и спросила: «Как тебе это удалось? Какой у тебя секрет?»

А все просто...

Она оказалась ГЛУХОЙ...

Мораль:

- По дороге к своей вершине Успеха мы часто слышим различные советы, негативные отзывы, упреки, издевки...



- Каждый считает своим долгом сказать свое мнение, даже если не разбирается в том, что советует.
- Слова — это те камни, которые осыпаются под твоими ногами, когда ты взбираешься на ту самую вершину. И если ты не вставишь в свои уши наушники с музыкой, а еще лучше с семинаром личностного роста, то тогда можно удержаться.

Байка «Попадание в цель»

Великий мастер стрельбы из лука по имени Дрона обучал своих учеников. Он повесил на дереве мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит. Один сказал:

— Я вижу дерево и мишень на нем.

Другой сказал:

— Я вижу дерево, восходящее солнце, птиц на небе...

Все остальные отвечали примерно так же. Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил:

— А ты что видишь?

Тот ответил:

— Я не могу видеть ничего, кроме мишени.

И Дрона сказал:

— Только такой человек может стать попадающим в цель.

Мораль. Полная сосредоточенность, способность сконцентрироваться на поставленной цели, абстрагироваться от посторонних раздражителей — обязательное условие достижения требуемого результата.

Комментарий. Очень часто достижению поставленной цели мешают тысячи повседневных мелочей, которые отвлекают нас от главного, рассеивают наше внимание, «пожирают» свободное время.

Притча «Перестань жаловаться»

— Мастер, — однажды спросил ученик, — почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отклоняют нас в сторону от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?

— То, что ты называешь трудностями, — ответил Учитель, — на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь подумай об этом, и прими в расчет, когда выбираешь путь. Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман.

Разве ты борешься с туманом? Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук тяжел и жесток, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь свои мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

— Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, — сказал ученик обиженно. — Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Мир сопротивляется моему движению вперед?

— Никогда не смотри на других, — улыбнулся Учитель. — У каждого свой лук, своя мишень и свое собственное время для выстрела. Одни делают своей целью точное попадание, другие — возможность научиться стрелять.

Учитель понизил голос и наклонился к ученику:

— И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Все это существует само по себе. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень.

Поэтому, либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усьми свою гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор...

В заключении можно сказать, что процесс определения целей и их согласования является чрезвычайно важным. Специфика формирования и уточнения целей, построения их иерархии, доведения до соответствующего уровня конкретности и соблюдения принципа приоритетности главной цели по отношению к целям нижнего уровня — одна из важнейших задач управления в лидерстве.

Литература

1. Атаманчук Г.В. Управление: сущность, ценность, эффективность. Учебное пособие - М., 2010. -256с.
2. Козлов В.В., Одегов Ю.Г., Сидорова В.Н. Организационная культура. М, 2010.- с.17
3. Энтони Роббинс. Постановка целей. – М., 2014. – 23 с.

4. Садвакасова З.М. Технологии профилактики суицидального поведения подростка: арт-терапия. Учеб.метод.пос. – Алматы.: Казак университеты, 2016. – 310 с.
5. Скрипнюк И. 111 баек для тренеров: истории, анекдоты, мифы, сказки – СПб.: Питер, 2011. – 176 с. – С. 143.
6. Козлов Н.И. Не хочешь жить как овощ-ставь цели
http://www.psychologos.ru/articles/view/ne_hochesh_zhitzpt_kak_ovosch_-_stav_celi
7. Садвакасова З.М. Жизнестойкость: технологии и практикум в работе с воспитанниками детского дома: учебно-метод. пособие/З.М. Садвакасова. – Алматы: Қазак университети, 2016. – 192 с.
8. Альтшуллер Г.С., Верткин И Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности. М, 2012.-134с.
9. Как гарантировано достигать цели http://goldcoach.ru/silnye-storony/kak_garantirovano_dostigat_tseley_v_2017.html?utm_source
10. Артур Фриман, Роуз Девульф Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок, которые мешают вам жить. — СПб.: Питер, 2012. —256 с
11. Притча «Глухая лягушка» <https://kzen.ru/pritchi/pritcha-pro-gluhuyu-lyagushku.html>
12. Притча «Перестань жаловаться» <http://uduba.com/2318774/DraKa-s-neojidannyim-finalom>