

## Описание игры

Игра «Точно в цель» разработана педагогом-психологом Киселевой О.В. (г. Санкт-Петербург)

Игра помогает подросткам корректнее сформулировать свою цель, обращает внимание подростков на важные аспекты целеполагания, помогает осознать свои ресурсы и оценить окружающую реальность, осознать способы преодоления препятствий, которые могут встретиться на пути, понять, как можно контролировать цель и разложить процесс достижения цели на этапы.

Игра может применяться в различных областях: в профориентации, обучении финансовой грамотности, создание стартапов и бизнес проектов. Игра может проводиться как под руководством психолога или педагога, так и самостоятельно группой учащихся.

Игра рассчитана на учащихся 8-11 классов.

Комфортное число участников- 3-4 человека.

Время, необходимое на игру-1- 2 академических часа.

К игре прилагается инструкция для педагогов (с необходимой информацией по распечатке игры) и инструкция для игроков.

Состав игры:

- раздаточный бланк №1 «Цель и шаги к ее достижению»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №2 «Конкретизация цели»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №3 «Реальность и ресурсы»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №4 «Контроль»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №5 «Осознанная цель»;
- колода «Вижу цель, не вижу преград»- 20 карт

## Инструкция для педагогов:

Игра «Точно в цель»

Игра рассчитана на учащихся 8-11 классов.

Комфортное число участников- 3-4 человека.

Состав игры:

- раздаточный бланк №1 «Цель и шаги к ее достижению»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №2 «Конкретизация цели»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №3 «Реальность и ресурсы»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №4 «Контроль»- по количеству участников;
- раздаточный бланк №5 «Осознанная цель и личная система мотивации»;
- колода «Вижу цель, не вижу преград»- 20 карт

Раздаточные бланки распечатываются по количеству участников на листах А4, можно с двух сторон. Колода «Препятствия» распечатывается на листах А4 по количеству групп (если класс разделен на 8 групп, то необходимо распечатать 8 колод). С обратной стороны карт распечатывается рубашка.

Перед игрой необходимо разделить класс на группы по 3-5 человек.

В рамках данной программы рекомендуется играть в игру «Точно в цель» не менее двух раз. В первый раз педагог выступает в роли ведущего, организует учащихся, контролирует время. Педагог дает инструкции (описаны ниже), участники игры работают в своих группах.

Данная игра проходит в несколько этапов.

1. Каждый игрок получает раздаточный бланк №1 «Цель и шаги к ее достижению». Педагог дает инструкцию «Вам необходимо заполнить бланк- сформулировать свою цель, и прописать шаги к ее достижению». Далее игроки внутри своей группы по очереди озвучивают то, что записали в своих бланках. На это отводится 5-7 минут.
2. Педагог дает инструкцию: «Только что вы сформулировали цель, но это было несколько бессистемно. Давайте попробуем подойти к целеполаганию более грамотно. Часто люди только примерно представляют, чего хотят, и неспособны ответить на сколь-нибудь конкретные вопросы по поводу своей цели. Давайте попробуем ответить на них. Возьмите раздаточный бланк №2 «Конкретизация цели»
  - Далее педагог зачитывает вслух информацию, указанную в ячейке 1 и просит учеников проанализировать свою цель с точки зрения конкретности. Не является ли их цель абстрактной. При необходимости игроки переформулируют цель и записывают ее на бланке в ячейке 1. После этого игроки в своих группах по очереди озвучивают уточненную цель. На работу отводится не более 5 минут.
  - Далее педагог зачитывает вслух информацию, указанную в ячейке 2. Ученикам дается время обдумать, насколько они уверены, что их цель является их личным выбором. Далее учащиеся в своих группах по очереди высказываются по этому поводу. На работу отводится не более 3 минут. В ячейке так же есть пустые строчки для пометок. На работу отводится не более 3 минут.
  - Переходим к ячейке 3. Педагог зачитывает информацию из ячейки. Здесь задача учащихся- проверить, сформулирована в положительном ключе. Отрицание может быть выражено как отрицательной частицей «не», так и словами «отказаться», «прекратить», «бросить», «расстаться», «избегать». При наличии отрицательного контекста в цели необходимо переформулировать цель на пустых строчках. На работу отводится не более 3 минут.
  - Далее следует ячейка 4. Педагог зачитывает информацию из ячейки. Учащиеся прописывают четкие сроки реализации цели и озвучивают их другим участникам. На работу отводится не более 3 минут.

- Педагог зачитывает информацию из ячейки 5. Здесь учащимся предлагается подумать над тем, каким способом они будут достигать цели и озвучить это. Важно, чтобы другие участники группы дали обратную связь, высказали свое мнение. Возможно, это поможет кому-то найти наиболее логичный для себя способ. На работу отводится не более 5-7 минут.
  - Ячейка 6. Педагог зачитывает информацию. Визуализация действительно способна на многое. Важно, чтобы каждый участник игры в своей группе высказался о том, как он будет себя чувствовать, когда его цель будет достигнута, что будет с ним происходить в тот момент и что будет окружать. На работу отводится не более 3-5 минут.
  - И последняя ячейка 7 на этом бланке. Педагог зачитывает информацию из ячейки. Участники игры фиксируют ответы на пустых строках ячейки и обсуждают вслух в своих группах. На работу отводится не более 3 минут
3. Переходим к следующему этапу, который поможет нам оценить реальность, осознать свои ресурсы. Возьмите раздаточный бланк №3 «Реальность и ресурсы». Работа с данным бланком выстраивается по аналогии с предыдущим бланком. Педагог зачитывает задание из ячейки 1. Учащиеся фиксируют ответы на вопрос в своих бланках, потом зачитывают вслух в своей группе. На работу с каждой ячейкой отводится не более 5 минут.
- Далее педагог последовательно переходит к ячейкам 2, 3, 4, 5, 6, 7,8. Все ячейки данного бланка обязательны к прохождению всеми участниками.
4. Следующий этап называется «Вижу цель, не вижу преград», для его прохождения вам понадобится колода препятствий.
- Каждый участник игры вытаскивает по 3 карты препятствий и по очереди озвучивает их вслух. Задача игроков- решить, как можно преодолеть данное препятствие. Если участник затрудняется с ответом, ему могут помогать другие игроки. Если одному и тому же игроку попались одинаковые карточки, он может их поменять. На данный этап отводится не более 10-13 минут.
5. Теперь Вам понадобится раздаточный бланк №4 «Контроль». На данном бланке зафиксирована важная информация, которую важно изучить и постараться применять в жизни. Учитель ее зачитывает. Игроки могут сделать пометки при необходимости.
6. Участники получают раздаточные бланки №5 «Осознанная цель и личная система мотивации». Педагог дает инструкцию: «Теперь, пройдя все этапы и ознакомившись со многими важными аспектами целеполагания, ответив на важные вопросы, давайте заполним таблицу». Учащиеся заполняют, потом обсуждают написанное в своих группах.

В данной игре нет победителя. Хотя, мы надеемся, что победит каждый. Победой в данном случае мы считаем озарение про то, как ставить цель, как ее достигать, как контролировать движение к цели, и какими ресурсами обладают участники, и главное, дает выход на личную систему мотивации, когда ребенок может себя мотивировать самостоятельно.

Если учащимся сложно дается выполнение заданий, то рекомендуется играть в игру несколько раз. Повторные игры уже можно проводить без учителя. В таком случае один из игроков в каждой группе будет выполнять роль ведущего.

### **Инструкция для учащихся (при повторном проигрывании игры):**

Сначала игроки делятся на группы по 3-5 человек. Далее в каждой группе выбирается ведущий, который будет зачитывать задания и следить за временем. При этом, роль ведущего можно совмещать с ролью участника.

Данная игра проходит в несколько этапов.

1. Игроки получают раздаточный бланк №1 «Цель и шаги к ее достижению». Вам необходимо заполнить бланк- сформулировать свою цель, и прописать шаги к ее достижению.  
Далее игроки по очереди озвучивают то, что записали. На работу отводится не более 5 минут.
2. Только что вы сформулировали цель, но это было несколько бессистемно. Давайте попробуем подойти к целеполаганию более грамотно.  
Возьмите раздаточный бланк №2 «Конкретизация цели». Далее один из участников зачитывает вслух информацию, указанную в ячейке 1. Все участники по очереди высказываются, отражен ли в их цели тот нюанс, который был только что озвучен, отвечают на вопросы из ячейки, анализируют свою цель и фиксируют свои ответы в бланках. Далее переходят к ячейке 2, 3 и так далее. Все ячейки данного бланка обязательны к прохождению всеми участниками. На работу с каждой ячейкой отводится около 3 минут.
3. Переходим к следующему этапу, который поможет нам оценить реальность, осознать свои ресурсы.  
Возьмите раздаточный бланк №3 «Реальность и ресурсы». Далее один из участников зачитывает вслух информацию, указанную в ячейке 1. Все участники по очереди отвечают на вопрос и фиксируют свои ответы в бланках. После этого все переходят к ячейке 2, 3 и так далее. Все ячейки данного бланка обязательны к прохождению всеми участниками. На работу с каждой ячейкой отводится около 3-5 минут.
4. Следующий этап называется «Вижу цель, не вижу преград», для его прохождения вам понадобится колода препятствий.  
Каждый участник игры вытаскивает по 3 карты препятствий и по очереди озвучивает их вслух. Задача игроков- решить, как можно преодолеть данное препятствие. Если участник затрудняется с ответом, ему могут помогать другие игроки.
5. На данном этапе Вам понадобится раздаточный бланк №4 «Контроль и личная система мотивации». Участники вместе знакомятся с теоретической частью на данном бланке.
6. Теперь, пройдя все этапы и ознакомившись со многими важными аспектами целеполагания, участники получают раздаточные бланки №5 «Осознанная цель и личная система мотивации» и заполняют таблицу.

В данной игре нет победителя. Хотя, мы надеемся, что победит каждый. Победой в данном случае мы считаем озарение про то, как ставить цель, как ее достигать, как контролировать движение к цели, и какими ресурсами обладают участники.

## Бланк 1 «Цель и шаги к ее достижению»

Сформулируйте свою цель и этапы ее реализации:

Этапы реализации:

1

2

3

4

5

6

## Бланк 2 «Конкретизация цели»

### СТАРТ

Часто люди только примерно представляют, чего хотят, и неспособны ответить на сколь-нибудь конкретные вопросы по поводу своей цели. Давайте попробуем ответить на них.

Проверьте, не является ли ваша цель слишком глобальной или нереалистичной.

Предположим, ваша цель «Стать президентом». Что ж, поздравляю, ваша цель реализовалась! И даже достаточно легко, что не может не радовать! И вы... барабанная дробь... президент сообщества любителей марок!

**Запомните! Цель должна быть предельно конкретной.**

Как ваш успех отразится на ваших близких и знакомых?

Например, ваши родители будут очень горды вами, вы получите уважение брата, друзей и т.д. Давайте пофантазируем.

Соответствуют ли цели вашим интересам (другими словами, точно ли это ваша цель, не цель родителей, не цель друзей).

Например, ваши родные считают, что вы должны стать высококлассным юристом. Ваш учитель биологии считает, что вам прямой путь в науку. Лучший друг хочет, чтобы вы с ним за компанию поступали на экономический факультет. А вы на самом деле очень хотите связать свою профессию с рисованием.

Путь к цели будет проще и интересней, если цель ваша, а не навязанная другими. Уверены ли вы, что это ваш выбор?

Проверьте, описана ли ваша цель в утвердительном позитивном ключе.

Например, «Хочу избавиться от лени»- отрицательная формулировка. Казалось бы, что в ней плохого? Дело в том, что вы не сказали самого главного- а чего вы хотите? Цель «Хочу быть энергичным, активным, бодрым и иметь достаточно энергии для реализации целей и выполнения дел» имеет больше шансов к реализации.

Пофантазируйте и опишите максимально детализированно: как вы поймете, что вы достигли цели. Что вы будете видеть, слышать и чувствовать.

Визуализация достигнутой цели может стать сильнейшим мотиватором!

Когда вы планируете добиться искомого результата? Определите сроки исполнения цели.

**Это очень важно!**

Например, у вас была цель- стать миллионером. Она сбылась! Вы наконец стали миллионером в 98 лет. Примите поздравления!

Где и как вы добьётесь цели?

Например, чтобы выучить французский можно пойти на курсы, можно нанять репетитора, а можно выйти замуж за француза и уехать во Францию.

Отвечая себе на вопросы «как и где я буду добиваться цели», вы уже делаете шаги к ее достижению, задаёте себе вектор действия и начинаете ориентироваться в вопросе.

## Бланк 3 «Реальность и ресурсы»

1 Какие знания, умения и навыки, способствующие достижению цели у вас уже есть? Сделайте список

2 Какие ваши качества помогут достичь цели? Сделайте список

3 Каких личных качеств вам не хватает для реализации цели? Сделайте список

4 Чего вам не хватает для реализации цели?

Например, вы хотите стать археологом, но вам не хватает знаний по истории. Или вы хотели бы выучить языки программирования, но у вас нет хорошего компьютера.

8 Придумайте супергероя, который помогает идти к цели, защищает вас от препятствий? Попробуйте представить и описать его (можете зарисовать, если хотите).

7 Сделайте список из 5 занятий, которые дают вам энергию, поднимают настроение, помогают настроиться на позитив.

6 Сделайте список из 3 мест, в которых вам нравится бывать, которые дают вам энергию.

5 Кто вас поддерживает в достижении цели? Сделайте список из 3 людей, которые в вас верят.

## Бланк 4 «Контроль»

Время от времени необходимо отслеживать прогресс в достижении цели.

Поэтому цель должна быть измерима.

Если цель не измеряется, то, как вы поймёте, что достигли её?

Что можно использовать в качестве измеряемого показателя?

1

Если вы разделите огромную цель на несколько частей-этапов, то задача кажется более выполнимой. И выполнение этапов контролировать гораздо проще.

2

Конкретные действия, при выполнении которых, сразу виден результат. Можно контролировать их выполнение

3

Время — ежедневно отслеживать время, отведенное на развитие, проект, цель.

4

Цифры — количественные показатели. Например, сделать 13 повторений, прочитать 30 страниц, запомнить 10 слов на английском языке, написать 3000 знаков для статьи, сделать 30 звонков клиентам и т.д.

**ВАЖНО!!!!**

Когда ставишь цель, не забывай её контролировать!

Если вдруг прогресса нет, не расстраивайся.

Цель может корректироваться и изменяться, так как ты тоже меняешься.



# Бланк 5 «Осознанная цель и личная система мотивации»

Сформулируйте цель и этапы реализации цели еще раз:

| Этапы реализации: | Сроки: | Твои ресурсы.<br>Что поможет тебе<br>на данном этапе | Как ты себя наградишь<br>после завершения<br>этапа. Личная<br>система мотивации |
|-------------------|--------|--|---|
| 1                 |        |  |   |
| 2                 |        |  |   |
| 3                 |        |  |   |
| 4                 |        |  |   |
| 5                 |        |  |   |
| 6                 |        |  |   |

Ваша многозадачность вызвала перегрузку.  
Как вы будете восстанавливать силы?

Ваш перфекционизм довел вас до стресса.  
Ваши дальнейшие действия?

Ваши друзья отвлекают вас от цели. Вы боитесь обидеть друзей, но и от цели отступаться не хочется.  
Ваши действия?

Бывает так, что рутина снижает уровень вашей мотивации.  
У вас именно такая ситуация.  
Как быть?

Вас одолевают сомнения в себе. Это мешает двигаться к цели.  
Как решить эту проблему?

Иногда на нашем пути встречаются люди, обесценивающие нас.  
Вам встретился именно такой человек. Общение с ним расстраивает и подрывает вашу уверенность

Ваша прокрастинация не дает вам заняться делом и идти к цели. Как с ней бороться?

Бывает так, что удача не на вашей стороне. Что бы вы не делали, все против вас.  
Ну не везёт и всё тут!  
Как быть?

Конфликты с другими людьми могут стать препятствием на пути к цели. Вы поругались с человеком, который важен в достижении цели. Ваши дальнейшие действия.

Отсутствие единомышленников в достижении цели может снизить уровень вашей мотивации. Вы чувствуете себя из-за этого покинутым, одиноким и совсем не хочется двигаться дальше.

Здоровье может влиять на достижение цели. Вы заболели и цель отступила на второй план. Что делать в такой ситуации?

Неумение просить о помощи может помешать достижению цели. Вы привыкли делать все сами, что делает путь к цели более сложным и длинным. Может, надо это как-то исправить?

Вы слишком много отвлекаетесь на соцсети, тратя энергию и драгоценное время.  
Как себя самоорганизовать?

Страхи влияют на нашу жизнь и на достижение целей. Вас одолевают сильнейшие страхи.  
Как быть?

Какие препятствия могут встретиться на вашем пути?  
Назовите 3 (и что бы вы делали с ними).

Придумайте препятствие любому игроку в соответствии с его целью.

Придумайте препятствие соседу  
слева в соответствии с его целью.

Придумайте препятствие соседу  
справа в соответствии с его целью.

После мелкой неудачи  
вы утратили мотивацию  
и не видите смысла идти  
к цели дальше.  
Что делать?

Какие препятствия могут  
встретиться на вашем пути?  
Назовите 3 (и что бы вы  
делали с ними)

