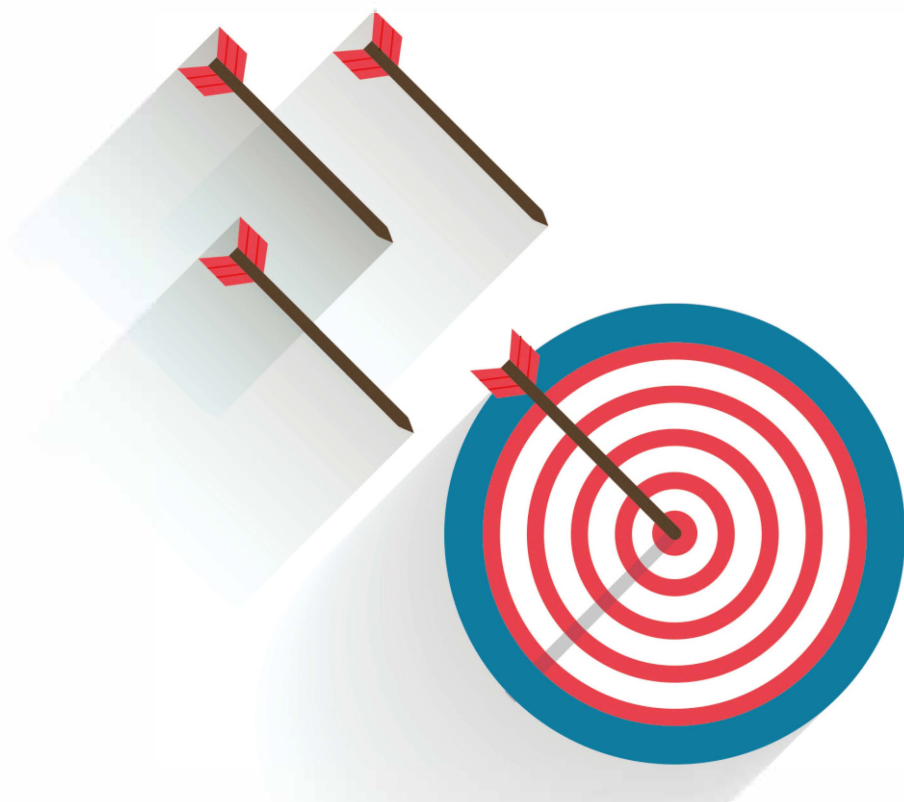


МОИ ЦЕЛИ

КАК СТАВИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ?





МОИ ЦЕЛИ

Как ставить жизненные цели?

Иллюстрировано
Абдиным Канатом

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 74

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического
здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мои цели. Как ставить жизненные цели? - Астана: КФ «Bilim Foundation»,
2023. - 44 с.

ISBN 978-601-7638-49-8

В книге «Мои цели. Как ставить жизненные цели?» рассматриваются понятия цели и целеполагания, виды целей, основные методы целеполагания. Разбираются причины и важность выбора жизненных целей, а также существующие мифы и реальность данного процесса. Даны рекомендации по постановке жизненных целей.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

М 74

ISBN 978-601-7638-49-8

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование,
распространение или любое иное использование информации и объектов
книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

Содержание

Дорогой читатель!.....	6
В поисках цели.....	8
Записи психолога.....	18
«Нормальное» образование.....	20
Записи психолога.....	28
Решаю задачки.....	30
Записи психолога.....	39
Об авторах и иллюстраторе.....	41

Дорогой читатель!

Успешный процесс достижения цели и личностного роста - это одна из самых важных задач, которые стоят перед родителями и педагогами и, конечно, юношами и девушками. Важно, чтобы человек умел организовывать свою жизнь, с пользой и удовольствием достигал своих целей, тем самым он совершенствует свои мысли и чувствует гармонию.

Этот процесс достижения цели и личностного роста является показателем и базой взросления. В процессе постановки цели и ее достижения человек проходит ряд этапов: от неудовлетворенности бесцельностью существования, утомительных хаотичных действий до конкретных этапов работы и отстаивания свободы принимать решения.

Эта книга состоит из историй ребят, которые столкнулись с проблемой самостоятельности, организованности, планомерности.

В эпизоде «В поисках цели» герой определял наиболее необходимые, важные, ценные потребности, потому что понял, что не хочет жить без жизненной цели. Он научился проявлять осознанную активность, организовывать свою жизнь.

В эпизоде «Нормальное образование» героине пришлось пройти непростой этап исследования и изучения своих желаний, опыт ведения переговоров с собой и родными, чтобы уверенно профессионально самоопределиться. В эпизоде «Решаю задачки» герой услышал мамин совет использовать планер для организации своих дел и обязанностей. Он на собственном опыте убедился, что организованная деятельность, где четко выстроены все пункты и сроки их исполнения, упрощает его

жизнь, приводит к успешному достижению цели.

Описанные эпизоды, которые происходят в период становления личности, ее социализации, помогут человеку юношеского возраста посмотреть на свои проблемы, потребности и желания со стороны. Он сможет найти направления решения собственных проблем и задач.



В поисках цели

Я закончил девятый класс, сдал все экзамены и просто наслаждался жизнью. Это лето должно было быть незабываемым, никаких домашних заданий и никакого расписания с уроками. Теперь-то я могу только отдыхать, меня ждали 90 прекрасных солнечных дней. Ведь я полностью это заслужил, думал я.

Как только закончилась школа, я стал просыпаться примерно в обед, потом любил покушать в постели, поиграть в игры и позависать в телефоне. Вечером иногда выходил с пацанами погулять, приходя домой, ложился и смотрел фильмы до утра. Вот это был кайф!

Но единственное, что меня так сильно раздражало, это всё время повторяющиеся слова родителей:

- Арсен, сколько можно лежать? Займись делом, сделай что-нибудь, или хотя бы нам помоги, - доставали они.

Они, и правда, не уставали это говорить. Им самим это не надоело? Лично мне - очень. Почему они всё время не дают мне отдохнуть? На самом деле, я же отучился, у меня сейчас летние каникулы, а на каникулах люди обычно как бы отдыхают. Из-за того, что они сами работают целыми днями, хотят, чтобы и я был как они, роботом.

Как только началось мое лето, я стал брать от жизни всё, наслаждался по полной. Только вот через пару недель я понял, что уже успел пройти все уровни в моих любимых играх и досмотреть три сериала, а это много, потому что сериалы я смотрел днями напролет. Скажу честно, мне стало немного скучновато дома, да и жара не спадала всё время, и



В ПОИСКАХ ЦЕЛИ

я не знал чем мне еще заняться. И тогда я стал названивать всем своим друзьям почти каждый день, чтобы хоть как-то развеяться. Однажды я позвонил своему однокласснику Алишеру и позвал его на улицу, мы жили рядом, поэтому часто зависали у нас во дворе:

- Алло, Алишер, привет, может выйдем во двор, поиграем в футбол или еще что-нибудь поделаем?

- Блин, Арсен, прости, у меня сегодня тренировки, и походу они будут теперь каждый день, у нас скоро соревнования, я не смогу.

Я знал что Алишер с детства ходит на каратэ. Поэтому для него это должно быть очень важно, думал я, и решил позвонить другому другу, Болатбеку. Как оказалось, он ходит на языковые курсы, поэтому тоже был занят. После чего я написал в нашу группу с одноклассниками, некоторые из них ответили мне. В любом случае, мне пришлось ждать их до вечера, чтобы выйти погулять вместе с ними. Я выходил на улицу с друзьями примерно в конце недели на выходных, но позже все стали немного отстраняться. У многих появились дела, занятия какие-то, некоторые уезжали в другие города. В общем, я как будто остался один, и мне стало жутко скучно.

Скорее всего, в то время я был в таком состоянии, что ждал какого-то случая, момента, который должен был изменить всё. Я надеялся, что вскоре в моей жизни появятся какие-то новые краски, потому что она была такой скучной и тусклой.

Мне казалось, что стоит поехать куда-нибудь с родителями, устроить небольшой отдых с ними. Однажды вечером за ужином я спросил у них:



В ПОИСКАХ ЦЕЛИ

- Мам, пап, может съездим куда-нибудь, на речку, например?
- спросил я у родителей.

- Арсен, у нас же работа, отпуск нам сейчас не дадут, мы не сможем, - сказал мой отец и его поддержала мама.

Конечно, я знал, что они так ответят. На что я вообще надеялся? Я всё также продолжал зависать за компьютером, начал смотреть новый сериал, закупился несколькими пачками чипсов и валялся на кровати. Ну, а что мне еще делать, думал я. Я пытался придумать хоть какое-то развлечение, но раз не вышло, значит и не нужно. Мне в принципе и так хорошо, отдыхаю себе как хочу.

Однажды ночью я опять закончил очередной сериал, но мне совсем не хотелось спать, и я включил телевизор. На самом деле я давно уже его не включал, вот и решил посмотреть, что там вообще показывают. На тот момент начался какой-то фильм. Главными героями были совершенно два разных человека. Один из них бедный сирота, который несмотря ни на что упрямо шел к своей цели. Он не сдавался и боролся со сложными трудностями, не опускал рук, потому что видел истинное счастье в достижении цели и мечты всей жизни. А второй - богатенький сын известных миллионеров, у которого было всё, деньги и идеальное будущее. Но не было самого важного - цели в жизни. Он был просто пустым человеком, но с полным карманом денег, которые ему доставляли удовольствие только определенное время. Но в конце концов, он просто своим бесцельным существованием отталкивал людей и остался несчастным человеком, который так и не нашел себя.

После просмотра этого фильма меня переполняли очень яркие и позитивные чувства, а главное я стал полон какой-то мощной мотивации. Раньше такого не было, а теперь я

чувствовал, что не хочу жить как этот богатый человек без цели в жизни. Меня сильно вдохновил тот герой, сирота, то, как он не сдавался, и в итоге, добился своей цели.

Выключив телевизор, я просто лег и начал размышлять обо всём. А что я сейчас делаю? Ничего, и мне это не нравится. Может, мне нужно придумать какое-нибудь занятие или увлечение, потому что так больше тухнуть в комнате я не хочу.

Я подумал, может, это и есть тот самый толчок, который был мне нужен, чтобы привести меня к чему-то новому. Что-то, что должно было мне помочь решиться на первый шаг. И да, так оно и было. Я лежал еще долго, думая и рассуждая о том, что же я хочу делать. И первым делом я просто искал в интернете «чем можно заняться летом подростку». Там были всякие челленджи, наподобие попробовать вставать рано, что я и попытался сделать. Я поставил будильник на 9.00 и сам не заметил как тут же быстро уснул.

На следующее утро я всё же не без труда встал и начал продолжать поиски какого-нибудь для себя дела. Подумал, может начать ходить на какие-нибудь курсы, как Болатбек? Хотя нет, школа меня так достала, не хочу ничего что связано с ней. Потом думал, может на спортивную секцию какую-нибудь записаться, типа каратэ, или бокс? Блин, я-то никогда ничего такого не делал, и, наверное, для этого нужно быть физически подготовленным, а я уж точно не в лучшей форме.

После этого я задумался: было бы классно, если бы кто-нибудь был рядом и разделял со мной мои занятия. Теперь мне нужен был друг, который меня бы сопровождал. Но все мои одноклассники заняты, и тогда я вспомнил, что просил

В ПОИСКАХ ЦЕЛИ

как-то родителей купить мне собаку, чтобы я мог за ней ухаживать и играть. Тем более лето - это ведь прекрасное время для того чтобы завести домашнего питомца. Я должен был поговорить с родителями и убедить их в том, что я смогу за ним ухаживать летом.

Конечно, это было очень трудно, но я сказал им так:

- Давайте, я возьму собаку из приюта, буду смотреть за ней сам, а если будут проблемы, мы сможем ее вернуть. Ну, давайте хотя бы на время возьмем, как эксперимент, - уговаривал я.

На это они согласились, и я был очень сильно рад. Мне купили собаку и теперь я проводил с ней всё свое время, гулял и учил ее играть с мячиком. Но мне этого всё равно не хватало, я хотел найти более серьезное дело. Родителей я тоже ввёл в курс дела о моих поисках, вы бы знали как они были рады за меня. Мама как-то принесла мне книги, говорит, попробуй почитать что-нибудь интересное, это и полезно, и может тебя затянуть. Окей, я начал книгу, пара страниц - и с меня всё. Я не настолько усидчив чтобы сидеть и целыми днями читать это.

Мой папа любит находиться подолгу в гараже, копаясь в машине. И как-то раз он позвал меня, вдруг меня это заинтересует, но я скептически отнесся к его предложению. Машины я люблю, они классные и крутые, но, чтобы их чинить, нужно в этом разбираться, к чему у меня не было никакого интереса.

Позже я стал уже просто искать работу, может найдется что-нибудь интересное для подростка. Хотя я мало в это верил, но я уже не мог находиться днями напролет дома. И вдруг я заметил статью о работе волонтеров в приюте для животных. Вот удача, это моё! Суперская идея, конечно я



В ПОИСКАХ ЦЕЛИ

сразу с ними связался. Ведь у меня тоже есть собака, я уже умею с ней справляться, и мне нравится за ней ухаживать. Я немного боялся что мне не хватит опыта. Я позвонил им, и мне ответили, что волонтеры им сейчас нужны во всех приютах, и бояться нечего, там всему можно научиться. В мои обязанности входило кормить животных, гулять с ними, убирать их клетки (не особо приятно, конечно, но это ведь работа) и расчесывать их. В общем, то же самое, что я делал дома со своей собакой.

Когда я уже пришел к ним в приют, мне помогали более опытные волонтеры и учили меня всему на месте. Было на самом деле очень увлекательно и интересно, потому что мы частенько слушали истории о домашних животных. Все здешние ребята находились в хороших и дружеских отношениях с нашим ветеринаром, он очень добрый человек. Я приходил всего 3-4 раза в неделю и каждый раз ждал с нетерпением дня, когда надо было идти на свою маленькую работу. Но самое главное - это то, что я стал понимать чего хочу добиться в будущем. У меня начали складываться в голове какие-то мысли о том, чем я хочу заняться, и на что хочу потратить свои силы и время.

Мне стала очень интересна эта тема с домашними животными. Я хотел больше проводить с ними время. И то, как наш главный ветеринар любил свою работу, вдохновляло меня. Это не просто какая-то, знаете, детская мечта, как например, стать космонавтом. А я, правда, всей душой захотел быть ближе к этому делу. К работе, которая приносит удовольствие мне и пользу кому-то. Поэтому спустя пару месяцев работы в приюте я уже представлял себя лучшим ветеринаром или даже больше, хозяином приюта для животных и не одного.

Подрабатывая волонтером, я ощущал себя воодушевленным.

Мне действительно нравилось то, чем я там занимался. Я с легкостью просыпался по утрам. Мне не было тяжело. У меня не было раздражения. Я делал это искренне и с радостью в душе. Я себя очень комфортно ощущал находясь в приюте. И мне это нравилось.

Я стал понимать в каком направлении двигаться в будущем. Это лето было, и правда, незабываемым. Ведь я многое для себя понял. Я поставил перед собой определенную цель и хочу ее добиться. Пусть, может, через пару лет я захочу чего-нибудь другого, никогда не поздно меняться. Но пока что я поистине рад, что у меня есть то к чему стремиться, и я готов делать всё, что в моих руках, чтобы добиться успеха в своем деле.



Записи психолога

Наслаждаться жизнью - это значит делать то, что приносит удовольствие. В этом определении первым и ключевым словом является **делать**, так как без активности не удовлетворяются потребности. Для этого необходимо выяснить какие потребности для человека являются наиболее необходимыми, важными, ценными. Также необходимо владеть средствами, с помощью которых удовлетворяются потребности, а для овладения средствами нужен опыт поиска и ошибок. В семье быстрее приобрести опыт определения потребностей и их удовлетворения, но для этого существует условие - человек должен быть функциональной частью семьи, не просто выполнять роль красивой вазочки с полезными и ценными вещами, а выполнять роль полноправного участника семьи, занятия которого приносят пользу и гордость за него.

Так, в эпизоде «В поисках цели» герой проживал долгожданные 90 дней наслаждения жизнью. Играть, отдыхать, есть, гулять - все это входило в его представление о наслаждении жизнью, но это не приносило ему удовольствия. И родители не реагировали на его желание вместе быть на отдыхе. Хотя могли объединиться, пусть не на отдыхе, а в любой другой совместной деятельности. Герою пришлось самостоятельно выходить из этого дискомфорта («Я пытался хоть какое-то развлечение придумать»), его зацепил фильм («меня переполняли очень яркие и позитивные чувства, а главное - я стал полон какой-то мощной мотивации. Раньше такого не было, а теперь я чувствовал, что не хочу жить без жизненной цели. Меня сильно вдохновил тот герой, сирота, то, как он не сдавался и всё равно добился своей цели»). Так герой эпизода стал проявлять осознанную активность, организовывать свою жизнь. Родители заразились его мотивированностью и

стали давать ему поручения, просьбы. Но герой эпизода самостоятелен и пошел своим путем, принял свое осознанное решение, которое стало его целью.

Если хочешь быть интересным, жить увлеченно, обязательно найди дело по своим способностям и доводи его до конца. Знай, что это не просто, нужно стараться, учиться, быть активным и настойчивым.

Будь внимателен к членам семьи, интересуйся их делами, предлагай свою помощь, поддержку. Знай, если это не в привычке семьи, то будет очень эмоционально трудно, надо будет преодолеть свой эгоизм, побыть необычным в глазах родных. Со временем они привыкнут что ты разбираешься и участвуешь в их делах, и смогут их тебе доверять.

Твоя цель - это ты сам, твоя насыщенная удовольствием, радостью и счастьем жизнь, но есть условие: и удовольствие, и радость, и счастье возникают только тогда, когда то, что ты делаешь, интересно тебе. А интерес проявляется в том случае, если ты внимательный, заботливый, участливый, искренний.

После того, как ты определишь свои потребности, желания, найдешь способы их достижения, у тебя возникнет желание распространить свой опыт, поделиться своими достижениями. Желание распространения своего опыта объединит и сплотит вокруг тебя родных, товарищей, единомышленников.