

мечты и стремления

формат станции:

1-е 15-20 минут - составление карты желаний

Каждому ребёнку выдаётся по ватману, на котором он собирает коллаж из своих мечт и стремлений, так же есть некоторые символы, которые обозначают конкретную цель (красный круг - идеальная семья). Также, чем выше располагается рисунок/символ/фото, тем выше приоритет этого стремления/цели для ребёнка.

обозначения для ватмана

1. зелёный квадрат/прямоугольник - счастливая семья
2. зелёный треугольник/круг - личностный рост
3. зелёный 5/6/7/8 угольник - материальное благополучие
4. красный квадрат/прямоугольник - получить общественное признание
5. красный треугольник/круг - обрести свою любовь
6. красный 5/6/7/8 угольник - быть здоровым
7. жёлтый квадрат/прямоугольник - обрести свое призвание
8. жёлтый треугольник/круг - вклад в общество
9. жёлтый 5/6/7/8 угольник - внутренняя гармония
10. розовый 5/6/7/8 угольник - надежные друзья

обозначения для книжечки

Красный круг - счастливая семья, синий круг - личностный рост, голубой круг - материальное благополучие, зелёный круг - получить общественное признание, желтый круг - обрести свою любовь, фиолетовый круг - быть здоровым, оранжевый круг - обрести свое призвание, розовый круг - вклад в общество, тёмно синий круг - внутренняя гармония, темно красный - надежные друзья

оставшиеся 5-10 минут - разговор на тему чем отличаются стремления и цели

вопросы

1. что такое мечта?
2. что такое стремление?
3. чем как вам кажется различаются мечты и стремления?
4. что может быть целью для одного человека и мечтой для другого?
5. чем похожи мечты и цели?

Мечты и стремления чем различаются?

Мечты

Мечты - это абстрактные и неконкретизированные желания, которые не коррелируют с объективной реальностью. Они являются вымышленными сценариями, которые отражает внутренние желания человека.

Характеристики мечты:

- Отсутствие четкого плана: реализация мечты больше сосредоточена на мыслях и редко представляет из себя план действий, которому можно следовать.
- Продолжительность: мечты могут надолго засесть у человека в голове без каких-либо активных действий по их реализации .
- Нереалистичность: мечты редко соответствуют реальным возможностям человека.
- Эмоциональная составляющая: Мечты тесно связаны с эмоциональными переживаниями и надеждами.

Стремления

Стремления представляют собой конкретные, долгосрочные цели, достижение которых требует приложения усилий, планирования и упорной работы. Они являются главным способом достижения чего-либо человеком.

Характеристики стремления:

- Четкая направленность: стремление всегда имеет конкретную цель и шаги, которые нужно предпринять для ее достижения.
- Активное действие: для достижения стремления постоянно предпринимаются заранее определенные шаги.
- Долгосрочность: Стремления занимают значительный временной период и предполагают постепенное получение результата.
- Осознанность: Стремление подразумевает понимание и осознание необходимых шагов для его достижения.

А чем связаны?

Стремления часто формируются на основе мечтаний, однако они отличаются необходимостью активных действий для их реализации. Мечта может оставаться нереализованной фантазией, в то время как стремление представляет собой осознанный выбор и последовательный процесс достижения желаемого.

Таким образом, мечта может выступать в качестве начального импульса, тогда как стремление является целенаправленным и структурированным подходом к превращению мечты в реальность.

Каждый человек мечтает. Но не всегда мы понимаем почему мы этого хотим и зачем. Иногда наши желания это просто мода или влияние других. А иногда это что-то очень личное, связанное с нашими ценностями, тем, что для нас по-настоящему важно.

Как появляются мечты, цели, стремления и ценности?

Мечты – это образы будущего, которые нас вдохновляют.

Они появляются: из фантазий и воображения, из фильмов, книг, соцсетей, из опыта (например, если в детстве не было чего-то появляется мечта это получить), из наблюдений за другими людьми, из желания свободы, любви, признания, радости.

Пример:

Если тебе важно быть свободным, ты можешь мечтать стать путешественником.

Если тебе важно помогать другим — ты можешь хотеть стать врачом, психологом или волонтером.

Стремления – это то, к чему нас тянет, чего хочется достичь.

Они появляются: на основе потребностей (в безопасности, любви, уважении, развитии), из внутренних ощущений («мне это важно, мне туда хочется») и могут меняться с возрастом.

Цели – это мечты, у которых есть конкретика: что именно? когда? как?

Ценности – это глубинные ориентиры: что для тебя важно в жизни.

Они формируются: в семье (например, ценность честности), через опыт (например, ценность дружбы после предательства), через размышления (что ты уважаешь в людях и хочешь развивать в себе).

В чём разница между мечтой, целью, стремлением и ценностью?

Мечта – Воображение, фантазия о будущем (Хочу жить у моря)

Стремление – Сильное внутреннее желание двигаться к чему-то (Хочу быть независимым) Цель – Чёткий план с шагами (Переехать в Сочи за 2 года)

Ценность – То, что важно и не меняется быстро (Свобода, семья, доброта)

Ценности → формируют стремления → рождают мечты → превращаются в цели

Что с этим делать? Как использовать свои мечты и цели?

Понять, что твоя мечта говорит о тебе: какую потребность или ценность она отражает.

Проверить: она твоя или навязанная? Не хочешь ли ты это только потому, что «так у всех»?

Превращать мечты в конкретные цели: «Что я могу сделать уже сейчас, чтобы быть ближе к этому?» (существует техника «3 простых шага», когда ты пишешь те вещи, которые можешь начать уже сейчас, чтобы прийти к цели)

Записывать свои цели, делать из них шаги.

Быть гибким: цели могут меняться, но ценности остаются опорой.

Мечты и цели это не просто фантазии. Это сигналы от нас самих: чего нам хочется, что для нас важно, и к чему мы хотим идти. Когда мы умеем понимать свои ценности, превращать мечты в цели и делать шаги, мы начинаем менять свою жизнь. Даже если с чего-то маленького.

Трактовки

1. если ребенок ставит на первое место семью, то это может говорить о

- 1.1. том, что ребенок ставит на эмоциональную связь, стабильность, поддержку и любовь близких, больше, чем на материальные блага
- 1.2. том, что в прошлом ребенок не имел полноценной семьи. Зачастую счастливая семья - это мечта тех, кто в детстве был в неполноценной семье
- 1.3. том, что ребенок считает, что забота о близких выше, чем личные достижения в жизни

вопросы к ребёнку:

- почему семья так важна для тебя?
- как строятся отношения в вашей семье?
- с кем ты живешь?

2. если ребенок ставит на первое место личностный рост, то это может говорить о
 - 2.1. том, что ребенок готов принимать перемены, не останавливаться на ошибках, и сам стремиться каждый день меняться к лучшему
 - 2.2. том, что ребенок может действовать самостоятельно и принимать решения не опираясь на общество
 - 2.3. том, что ребенок либо достаточно зрелый, либо, что он получил травму связанную со своими недостатками

вопросы к ребёнку:

- почему личностный рост так важен для тебя?
- что ты сделаешь, если допустишь ошибку?
- важно ли тебе мнение общества или ты сам по себе?
- как люди относятся/относились к тебе?

3. если ребенок на первое место ставит материальное благополучие, то это может говорить о
 - 3.1. том, что ребёнок оценивает деньги, как ресурс для возможностей, свободы, самореализации и стабильности
 - 3.2. том, что ребенок вырос в бедной семье или был подвержен буллингу в связи с финансовым состоянием своей семьи
 - 3.3. том, что деньги для ребенка способ заявить о себе, получить чье-то уважение/признание

вопросы к ребёнку:

- почему тебе так важно материальное благополучие?
- что для тебя значит свобода?
- есть у тебя какие либо кумиры, чьего уважения ты хочешь добиться?

4. если ребенок на первое место ставит получить общественное признание, то это может говорить о
 - 4.1. том, что самооценка ребенка может основываться только на мнении окружающих
 - 4.2. том, что ребенок боится быть никем и быть незначительным в этом мире

вопросы к ребёнку:

- почему тебе так важно общественное признание?
- важно ли тебе мнение окружающих?
- чего ты хочешь добиться в этой жизни?
- смог бы ты вести тихую спокойную жизнь?

5. если ребенок на первое место ставит обретение своей любви, то это может говорить о
 - 5.1. том, что ребенок нуждается в поддержке человека, которому он сможет доверять
 - 5.2. том, что ребенок желает встретить человека, который понимает его и увидит его настоящим

вопросы к ребёнку:

- почему тебе так важно обретение своей любви?
- чувствуешь ли ты, что кто-либо понимает тебя полностью?
- скольким людям ты можешь по настоящему доверять?

6. если ребенок на первое место ставит быть здоровым, то это может говорить о
 - 6.1. том, что ребенок может думать наперед о своем будущем, чтобы даже по прошествии лет он мог выполнять все свои потребности сам
 - 6.2. том, что ребенок не готов стараться сверх своих возможностей, чтобы не пострадать из-за этого
 - 6.3. том, что в детстве ребенок очень сильно болел и не хочет повторения этого опыта

вопросы к ребёнку:

- почему тебе так важно быть здоровым?
- готов ли ты работать до изнеможения, или ты будешь работать чётко по графику?
- каким ты видишь себя в будущем?
- болел ты в детстве?

7. если ребенок на первое место ставит обретение своего призвания, то это может говорить о
- 7.1. том, что ребенку важнее не внешний успех, а внутренние ощущения комфорта
 - 7.2. том, что ребенок готов идти против общества ради дела, которое ему интересно
 - 7.3. том, что ребенок готов пробовать много разных вещей, чтобы обрести свое призвание, которое он посчитает своим

вопросы к ребёнку:

- почему для тебя так важно обретение своего призвания?
- пойдешь ли ты с друзьями делать нелюбимую работу, или останешься один?
- готов ли ты попробовать много разных вещей, чтобы понять к чему лежит твоё сердце?

8. если ребенок на первое место ставит свой вклад в общество, то это может говорить о
- 8.1. том, что ребенок ценит прогресс коллектива выше своей выгоды и готов вкладываться в общее дело
 - 8.2. том, что ребенок готов к действиям, результаты которых он увидит нескоро или вообще не увидит
 - 8.3. том, что в ребенок не будет работать над тем, что в корне его не устраивает ни под каким предлогом

вопросы к ребёнку:

- почему для тебя так важен свой вклад в общество?
- если общий проект не готов, ты скорее сделаешь свою необязательную часть задания или поможешь другому сделать обязательное задание?
- готов ли работать на задаче, результат которой ты не увидишь?
- будешь ли ты работать над проектом, цель которого тебе не нравится?

9. если ребенок на первое место ставит внутреннюю гармонию это может говорить о
- 9.1. том, что ребенок ценит свое внутреннее благополучие выше, чем чье либо одобрение или общие цели
 - 9.2. том, что ребенок живет в своем ритме и не гонится за чужими успехами
 - 9.3. том, что ребенок не позволит “сломать себя” ради чужих ожиданий

вопросы к ребёнку:

- почему тебе так важна внутренняя гармония?
- как на тебя влияет чужое мнение?

- как ты отреагируешь на то, что твой друг занял 1 место на соревнованиях, а ты 3?
- если человек ведёт себя грубо по отношению к тебе, как ты будешь реагировать?

10. если ребенок на первое место ставит надёжных друзей, то это может говорить
 - 10.1. том, что ребенок знает, что все в этом мире может рушиться а истинные друзья всегда остаются
 - 10.2. том, что ребенок может отличать простое приятельство от настоящей дружбы
 - 10.3. том, что ребенок готов принимать честные ответы про себя от друзей и ценит честность
 - 10.4. том, что ребенку требуется поддержка близкого человека, который разделял бы его ценности

вопросы к ребёнку:

- почему для тебя важны близкие друзья?
- что для тебя является опорой в этом мире?
- что ты предпочтешь жестокую правду, или лесть?
- есть ли человек, который понимает тебя полностью?