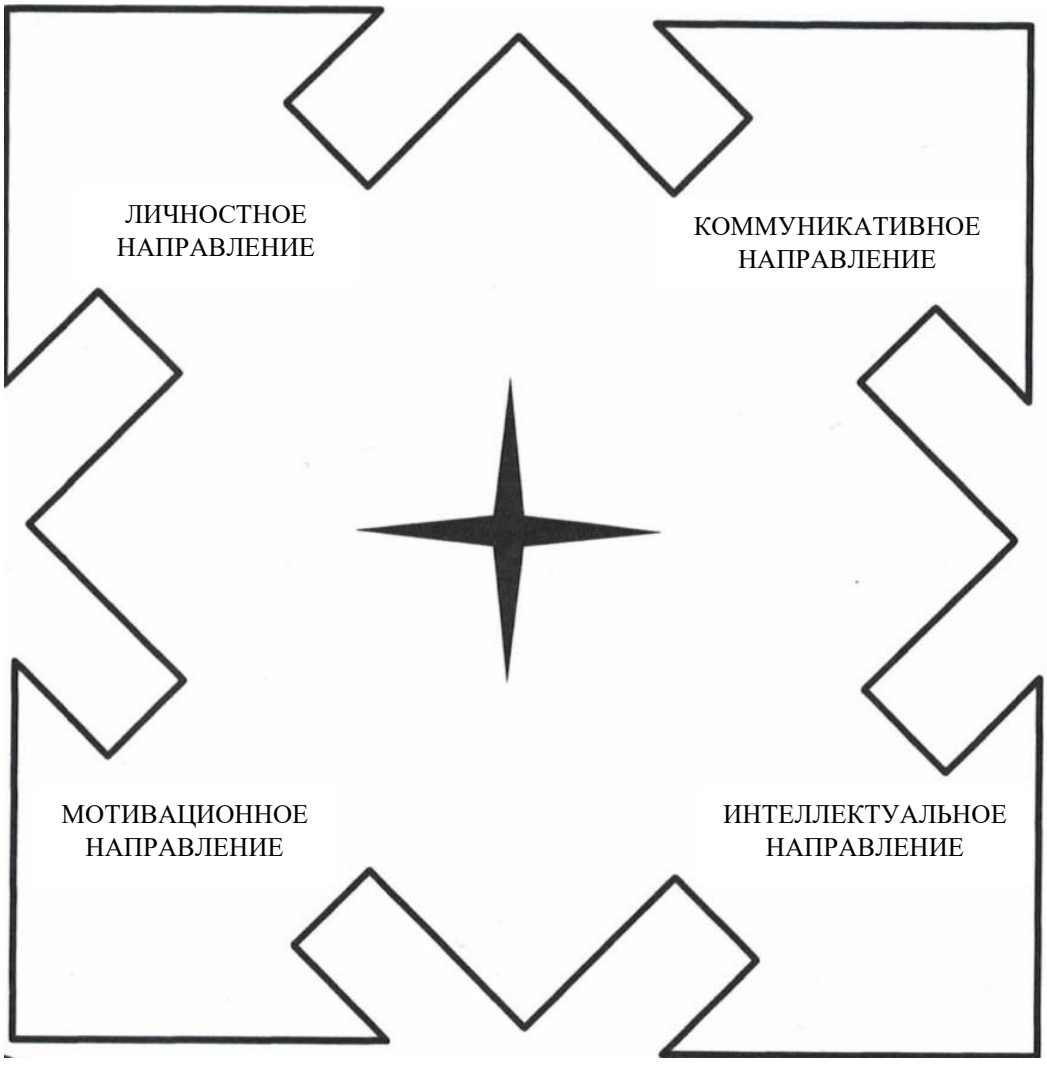
КОМПАС МОЕГО РАЗВИТИЯ

Фамилия, имя _____

Задание: перед тобой нарисован компас. Укажи стрелками, в каком направлении ты бы хотел двигаться в своем развитии (личностном, в общении, взаимодействии с учителями, родителями, окружающими или в интеллектуальном направлении) и напиши, что именно хотел бы в себе развить.



Компас моего развития (компас успешности)

«Компас успешности» - это, прежде всего индивидуальный «предмет», который помогает раскрыть в себе возможность самопознания и ответить на вопрос – «Что мне нужно в себе развить или скорректировать, чтобы быть той личностью, которая может выстраивать правильные отношения в обществе, достигать поставленных целей, быть стрессоустойчивым и т.д.?».

И при этом каждый сам определяет направление, в котором ему двигаться.

А главное, соблюдаются основные принципы психологии:

1. *Добровольное сотрудничество между психологом и учеником* – ты самостоятельно работаешь со своим компасом;
2. *Не навредить* – ты лично несешь ответственность за те направления и методы самостоятельной работы, которые выбрал (безусловно, при вашем опосредованном контроле). Т.е. психолог всегда наводящим вопросом (избегая утвердительных наставлений), может помочь тебе в работе самопознания. К примеру – «Почему ты выбрал когнитивное направление? Что именно тебя не устраивает? А как ты думаешь, почему ты стал менее внимателен на уроке? С чем это связано? Как факторы стали предвестником этого процесса? Почему тебя больше интересует сосед на другом ряду? Какие вопросы между вами остались не решенными?» и т.д. Тем самым он помогаете тебе адекватно оценить ситуацию и твое поведение;
3. *Конфиденциальность* – ты работаешь индивидуально, что помогает избежать публичного анализа и оценки окружающих твоего личного выбора.

Главной движущей силой развития личности становятся процессы самоопределения, направленные на минимизацию конфликта между собственными, внутренними, и внешне навязываемыми ценностями и целями за счет преобразования тех и других. Работая с компасом, необходимо простроить четкие мотивационные критерии его необходимости для самого тебя. Интересно, зачем человеку развиваться все время, как личности. Почему нельзя оставаться такими, каким мы уже есть и спокойно с этим жить. Зачем же это нам надо, ведь жизнь и без того такая напряженная и стрессов у нас и без того хватает. Наверное, в первую очередь от любознательности, которая дана нам природой, от желания что-то совершить, чего-то достигнуть в этой жизни, для внутренней гармонии с самим собой, чтобы было все в порядке. Понятно, что у каждого человека «все в порядке» будет разным: у одного с друзьями в кафе выпить пива, а у другого победить на соревновании...

Причина, для того, чтобы начать заниматься развитием собственной личности - это удовольствие, которое получаешь от жизни, чем больше знаешь и умеешь, тем больше получаешь удовольствия.

Еще развитие личности дает ответы на важные вопросы жизни: о семье, о карьере, об учебе, о смысле жизни. Раскрываются индивидуальные способности, которые помогают понять человеку, кто он в этом мире, зачем пришел он в него, чтобы обогатить этот мир своими знаниями, творчеством, трудом.

Развиваться надо все время и не останавливаться на достигнутом, иначе есть риск отстать от времени, растерять накопленный когда-то опыт и умения. Очень важно, чтобы человек мог реализовать в жизни свои задумки. Надо не только хорошо уметь самому, но и показать миру, что ты прекрасно: рисуешь, играешь в шахматы, поешь, ставишь опыты, снимаешься в кино... Нужно постоянно ставить перед собой цели - достигать и ставить новые... Но в самом начале человек должен спросить, прежде всего, себя – «Зачем мне это надо?». Нужно обязательно понимать, для чего нужно развивать себя. Какие преследуются цели в жизни? Когда придет понимание, тогда саморазвитие обретет цель и смысл. Жизнь

станет интереснее и богаче. Лучше всего всегда получается то, что делаешь увлеченно и с интересом, то, что любишь и хорошо умеешь. Человек старается только для себя: развивать свою личность надо уже потому, что так интереснее жить, можно реализовать то, о чем мечталось и думалось, большего достигнуть в этой жизни, расширять познания об этом мире, читать, путешествовать, общаться...

Но для начала - задайте себе вопрос - Зачем я этого хочу? Э. Фромм сказал: «Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личность».

Интересно, зачем человеку развиваться все время, как личности. Почему не оставаться такими, каким мы уже есть и спокойно с этим жить. Зачем же это нам надо, ведь жизнь и без того такая напряженная и стрессов у нас и без того хватает. Наверное, в первую очередь от любознательности, которая дана нам природой, от желания что-то совершить, чего-то достигнуть в этой жизни, для внутренней гармонии с самим собой, чтобы было все в порядке. Понятно, что у каждого человека «все в порядке» будет разным: у одного с друзьями праздно проводить время, а у другого победить на соревновании...

Причина, для того, чтобы начать заниматься развитием собственной личности - это удовольствие, которое получаешь от жизни, чем больше знаешь и умеешь, тем больше получаешь удовольствия.

Как работать с «Компасом личностного развития»? Когда мы смотрим на компас, мы, прежде всего, фокусируем свое внимание на стрелки компаса и на то направление, которое они нам показывают. Тоже самое, происходит и с «Компасом успешности». Прежде чем начать работать с компасом мы должны определить направление психологического сопровождения и стрелку (или стрелки), которая укажет на методы работы в данном направлении.

Пример личностного направления: развитие саморегуляции в ситуации высокого психоэмоционального напряжения (олимпиады, экзамены), самопринятие, осознание своих достижений, снижение критичности и требований к себе или другим, повышение стрессоустойчивости.

Пример коммуникативного направления: страх публичных выступлений, проблемы в межличностных отношениях, «одиночки», развитие навыков групповой коммуникации.

Пример мотивационного направления: развитие саморегуляции (планирования, оценки результата и т.п.), умение работать в ситуации многозадачности, развитие внутренних мотивов учения.

Пример интеллектуального направления: развитие внимательности, скорости работы, памяти, абстрактного мышления, пространственного мышления, творческого мышления.