***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕСЯТИКЛАССНИКАМ***

***Уважаемые 10-классники!***

У вас начинается пора, когда необходимо определять «что я хочу», т.е. определять свои потребности и ставить цели, планировать пути к её достижению, и если ничего не получается возвращаться опять к цели, пересматривать её и снова достигать…

***«Человек – существо, которое всегда стремиться к какой-нибудь цели: он живёт нормально и естественно, когда сориентирован на определённую цель» - писал М. Мольц.***

Но как среди множества «Я хочу» выбрать наиболее актуальную цель?

**Для этого существует ряд советов.**

**1**. Возьмите карандаш и бумагу, устройтесь поудобнее и постарайтесь, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь:

- сформулируйте мечты в позитивных терминах;

- будьте предельно конкретны (как выглядит, как звучит, как пахнет…);

- постарайтесь ясно представить результат: что именно будет, когда вы достигнете своей цели;

- подумайте, не нанесут ли ваши цели ущерба другим людям.

**2**. Из того что вы написали, выберите четыре самых важных на этот год цели. И напишите, почему это для вас так важно.

**3**. Составьте список необходимых для достижения целей ресурсов (черты характера, друзья, которые вас поддержат, финансы, ваша энергия, время, которым вы располагаете, и т.п.).

**4**. Припомните случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?

**5**. Опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей.

**6**. Сформулируйте, что препятствует иметь всё то, о чём вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас. Что конкретно вам мешает и вас ограничивает?

**7**. Для каждой из выбранных целей составьте черновик пошагового плана для их достижения.

*педагог- психолог: С.Н.Збирун*