

МОЯ лестница к цели





МОЯ ЛЕСТНИЦА К ЦЕЛИ

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 87

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Моя лестница к цели. - Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. - 40 с.

ISBN 978-601-7638-51-1

В книге «Моя лестница к цели» рассматриваются понятия планирования, виды планирований, их важность и роль планирования в достижении поставленных целей. Указывается важность временного ресурса и обосновывается необходимость умения планировать и достигать целей для грамотного управления своим временем.

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 87

ISBN 978-601-7638-51-1

© 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
Уверенно, но умеренно.....	8
Записи психолога.....	17
Гранатовый сок.....	19
Записи психолога.....	26
Настройка дел.....	28
Записи психолога.....	35
Об авторах и иллюстраторе.....	38

Дорогой читатель!

Успешное освоение и овладение способами, приемами и методами своей организованности является одним из показателей эффективного процесса самоопределения личности, это - одна из самых важных задач самой личности девушек и юношей.

В твоем возрасте важно самостоятельно строить пути достижения цели, искать соответствующие средства решения задач и получения результатов. Человеку необходимо уметь и развивать опыт организации своей жизни: учебы, общения, хобби, самореализации. В юношеском возрасте, планируя свою деятельность, необходимо вырабатывать и использовать навыки организации своего дня и дел. А также обдумывать карьерный план на фоне беседы с родными и авторитетными людьми.

Развитие умения эффективно организовать процесс достижения цели является показателем и базой социализации личности, ее самореализации, так как эффективное самоуправление проявляется в умении планировать, организовывать, быть собранным, сосредоточенным, преодолевать трудности объективной самооценки.

Эта книга состоит из историй ребят, которые столкнулись с проблемой достижения цели, личным опытом формирования самоорганизации, выбора цели и организации деятельности.

В юношеском возрасте возникает новая форма самоорганизованности, которая тесно связана не с желаниями соответствовать социуму, а с личными ценностями, приоритетами, и это психологическое новообразование

представлено в эпизоде «Уверенно, но умеренно».

Ложные цели и желания появляются у взрослеющих юношей и девушек из-за потребности быть престижными для родных, друзей и знакомых, но всегда есть выбор принятия и достижения собственной цели, как у героя эпизода «Гранатовый сок».

Сложности в обучении и социальные ожидания от твоих сверстников требуют осознанной дисциплинированности, привычки быть организованным. Организованность необходимо сознательно использовать для эффективного достижения результата, но при этом учитывать свою индивидуальность. В эпизоде «Настройка дел» героиня, понимая особенности своего темперамента, нашла способ выработать привычку к организованности, чтобы дойти до цели.

Описанные эпизоды, которые происходят в период обретения важного опыта достижения цели, помогут тебе посмотреть на свои проблемы в организованности и целеустремленности.

Уверенно, но умеренно

Время - довольно парадоксальное явление: ведь жизнь хоть и штука короткая, но годы-то достаточно продолжительны. И все это зависит от того, с какой стороны посмотреть.

Когда год назад закончился учебный год девятого класса, а вместе с ним и государственные экзамены, с моих плеч будто упал груз весом в тонны! Я наконец-то могла расслабиться, не думать об уроках, оценках и просто заниматься тем, что меня поистине интересовало. Вы не подумайте, я учусь хорошо. Но кому учеба дается легко? Это было так волнительно, и мне казалось, что самое страшное позади, однако вскоре я поняла как же ошибалась.

Сентябрь наступил так стремительно и неожиданно, что это совершенно выбило меня из колеи. Весь июнь я отходила от всей той умственной нагрузки, которую на меня взвалили экзамены, а июль незаметно пролетел в процессе ремонта, который затеяли дома родители. В августе, чтобы хоть как-то компенсировать проходящее время каникул, я записалась на курсы по игре на электрогитаре и провела четыре недели незабываемого путешествия в мир музыки.

Так как я понимала, что начинается учебный год, я решила снова начать использовать свою «боевую» технику. Я взяла в руки маркер и расписала весь свой день, неделю, а затем и несколько месяцев начавшегося учебного года.

- Дана, опять ты за свое, - засмеялась моя десятилетняя сестренка, - раз решила испробовать новые цвета, хоть нарисовала бы что-то. А ты все с этими списками носишься, - фыркнула она, - а ведь я жду обещанный портрет, - напомнила сестренка.



- Конечно, я помню, - глаза мои забежали по распорядку дня, что я составляла. - Придумала! На выходных смогу успеть.

Асем лишь тихо вздохнула:

- Ну, конечно, я не тороплюсь. Ты, главное, не забывай отдыхать, - пробурчала она напоследок слабо улыбувшись.

Я не стала с ней спорить, лишь кивнула с уверенной улыбкой, подумав про себя, что отдохнуть успеется, а сейчас важно сосредоточиться на будущем.

В понедельник, как ни в чем ни бывало, я пришла в школу. Мои друзья радостно подбежали ко мне:

- Завтра мы идем в кино, а потом прогуляться по набережной. Пойдешь с нами? - весело спросили они.

Они знали мой ответ на этот вопрос, но продолжали надеяться на лучшее. Я быстренько прошлась по списку дел в голове.

- У меня завтра художка. Может, в следующий раз? - казалось этот вопрос я задала себе, а не им.

- Точно. Конечно, ничего не поделаешь, - увидев их натянутые улыбки, мне стало не по себе, но я проговорила про себя словно заклинание: «будущее важнее».

После окончания уроков я сорвалась домой. Быстро положив в рот пару печенюшек и сделав глоток чая, я побежала делать уроки. Программа десятого класса казалась подозрительно легкой, но вскоре я решила, что это только начало.

Я помню, что папа согласился на продолжение обучения игре на гитаре с условием что я буду справляться со школьными заданиями. Но это было лишним, я и сама не могла позволить себе спуститься на четверки и тройки, изо всех сил стараясь преуспеть. В художке наш курс в этом году выпускается, поэтому не могло быть и речи о том, чтобы сделать перерыв. В оставшееся свободное время я учила английский онлайн, ведь известно, что это - язык будущего. Если честно, я не знала кем я хочу стать, поэтому считала, что чем больше я умею, тем лучше будет для моего будущего.

В этом плане меня восхищал мой дедушка. Он успевал сделать все что ему было нужно, и всегда был энергичным. В молодости он был стайером, то есть бегуном на длинные дистанции. Это означало, что он боролся сам с собой огромное количество времени, пока не заканчивалась гонка, преодолевая все препятствия и продолжая идти вперед несмотря ни на что. Мне казалось это настолько невероятным, что я хотела быть похожей на него. Но не подумайте что я супер спортсменка,

со спортом я на «вы», но ведь можно было попытаться стать стайером по жизни, преодолевая себя и трудности, стоящие на пути.

Каждый день я просыпалась в шесть утра, и сегодняшний день не стал исключением. Я полагала, что сон и еда лишь отнимают у меня то драгоценное время, которое я могла бы потратить на что-то более полезное. Поэтому откусив пару раз хлеб с сыром, я бегом помчалась в сторону школы. Мне нужно было перечитать заданную тему еще пару раз, чтобы уверенно и хорошо выступить. Когда я вышла к доске, я почувствовала как у меня закружилась голова, но я решила, что мне показалось. Пересказав тему на отлично и услышав желанное «Садись, пять», я начала готовиться к следующему уроку, пока один из одноклассников отвечал у доски.

С каждым днем становилось все сложнее держаться за распорядок дня, да и вообще что-либо делать. Я многое не успевала, а ко всему прочему прибавились головокружение и боли в желудке. Хотя сегодня было чуть получше, и, казалось, тело уже привыкало к моему странному житию. Когда занятия подходили к концу, учительница по литературе сказала разделить на группы и выучить стихотворение состоящее из 63 строк. Со мной в группе были двое моих друзей, мы договорились определиться с частями и написать вечером в ватсап.

Я очень люблю литературу, особенно учить разные стихотворения, потому что это даётся мне легко и весело, тем более я знала, что благодаря этому тренируется память. Именно поэтому я долго не могла решить, какую часть выбрать, и битый час ходила туда-сюда, читая произведение. Разблокировав телефон и увидев гору сообщений с вопросами, я написала, что беру конец. Однако через 40-50 минут я закончила со своей частью, и мне жутко захотелось выучить все. «У меня получится это сделать всего за полтора часа,

которые я бы потратила на то, чтобы послушать музыку в автобусе, - подумала я, - а ведь будет так впечатляюще, если завтра перед всеми я расскажу стихотворение полностью наизусть!» Но так как мне нужно было ехать на уроки по электрогитаре, я сфотографировала стихотворение полностью и начала самоотверженно учить его с телефона в автобусе. Добравшись до места назначения и от души позанимавшись, я почувствовала сильную усталость, и на секунду в глазах потемнело. Но это сразу прошло, и сквозь пелену утомления я услышала голос учителя:

- Итак, ноты я вам раздал, у вас есть два дня на изучение первой части песни, - проговорил он, осмотрев всех сидящих, - если будет слишком сложно или встретите что-то непонятное, дайте мне знать, и мы вместе разберемся. А сейчас все свободны, увидимся в пятницу!

Когда я добралась домой, на часах было семь вечера. Я уже было хотела сесть за уроки, как дедушка позвал меня на ужин. Я поблагодарила за заботу, но отказалась: «У меня много уроков, хочу успеть все доделать». Так я просидела до четырех утра, делая слайды, совершенно не замечая прошедшего времени. Наутро все мое тело ныло, я не хотела, да и не могла открыть глаза. Казалось, моя голова и вовсе решила устроить себе выходной. С усилием открыв глаза и посмотрев на часы, я увидела ужасающие цифры: 8:57. Первым и уже прошедшим уроком была география, к которой я готовилась всю ночь, так как от этого зависела четвертная оценка. Я не услышала будильник, и меня никто не разбудил? Да, мама будила перед уходом на работу, а бабушка с дедушкой, как я могла забыть, вчера вечером уехали к родственникам с ночёвкой! Посмотрев на мирно посапывающую сестренку, захотелось тоже учиться со второй смены. Ой! Пора ее тоже будить!

Я собралась буквально за десять минут, снова пропуская завтрак. Когда я зашла в класс на второй урок, все изумленно

посмотрели на меня, ведь я никогда не опаздывала без уважительной причины. Хотя остальные занятия прошли без происшествий, я не выходила к доске. Мало того, что мне предстояло объясняться с учительницей по географии, так еще и текст никак не хотел оставаться в моей памяти дольше, чем на минуту. После уроков я подошла к кабинету географии и, глубоко вдохнув, открыла дверь.

- Алуа Сериковна, можно войти? - я не узнала собственный голос, он был выше чем обычно, и дрожал как осиный лист на ветру. - Я прошу прощения за то, что пропустила ваш урок. Но я готова выступить хоть сейчас, ведь я готовилась всю ночь и...

- Такого ведь раньше никогда не было, что случилось? - в ее глазах разочарование смешалось с недоумением.

Мне было нечего ответить, и я только опустила глаза.



Алуа Сериковна продолжила:

- Для тебя, наверное, это тоже было неожиданностью. Сейчас иди домой. Поговорим позже, - отпустила она меня.

- Но, а как же защита... Нет, я расскажу все сейчас, - настаивала я.

Но вот незадача, я не могла вспомнить то, что учила вчера. Мне стало по-настоящему страшно, тревога и паника все больше наполняли мое тело, и казалось, что я вот-вот потеряю сознание. Я простояла так минуты три, судорожно пытаюсь вспомнить свою речь и повторяя название темы.

- Слушай, я не знаю что с тобой приключилось, - теперь же в ее взгляде читалась обеспокоенность, - но так дело не пойдет. Жду тебя и твою презентацию в понедельник в 13:20 здесь же. Оценку не снижу, остальное обговорим позже, а теперь иди.

Наконец-то я дома, какой ужас. Чувство разочарования и злости окутали меня. Вместо сна и обеда я начала еще усерднее учить тему, смахнув с лица слезы горькой обиды. Ведь я учила все, почему же не смогла выступить хорошо? Расстройство и озадаченность, безысходность съедала меня изнутри, и я рассказала все бабушке, который уже вернулся домой. Он выслушал все спокойно и вышел из комнаты, сказав, что скоро вернется. Через некоторое время он пришел, держа в руках тарелку с омлетом и бутербродами. Рядом поставил стакан с моим любимым чаем с мёдом и долькой лимона.

- Знаешь, до того как стать стайером, я какое-то время был спринтером, бегал на короткие дистанции. Помнится, все пытался поспеть все сделать и везде преуспеть, считая что успех - самое важное. Но ведь невозможно быть лучшим во всем, и это нормально, так как в погоне за счастливым будущим мы упускаем настоящее, и не только время, но и

здоровье. Я заметил, что в последнее время ты стала плохо питаться и спишь всего по пять, а иногда и четыре часа в сутки, совершенно не слушая нас. Я понимаю твоё рвение к совершенствованию себя, стремление быть лучше. Но также я хочу, чтобы ты понимала, что здоровье и отдых являются одними из важнейших составляющих на пути к достижению цели. Это то же самое, как и соревнование по бегу: есть спринтеры и стайеры, каждый ценен по-своему, вот только без здоровья и отдыха ни один из них не добьётся успеха, не смотря на талант или огромное количество тренировок. А ведь жизнь, она длиннее чем ты думаешь. Поэтому здесь «спринтерам» сложно живётся, и я надеюсь, что ты станешь сильным стайером, который не борется со своим телом и духом, а считается с ними и союзничает. Ведь они поддерживают и помогают тебе, способствуя в достижении финишной прямой. Но происходит это, лишь в том случае, когда ты поддерживаешь и считаешься со своим здоровьем.

Он посмотрел на меня жующую бутерброд с опухшими глазами и ласково произнес:

- Мы любим и поддержим тебя всегда, просто потому, что ты наша маленькая балапан. Твоё здоровье намного важнее чем все эти временные «достижения». Ведь после школы будет университет, а потом и работа. Если отдашь все свои силы сейчас, будешь ли в состоянии продолжать забег? - задумчиво спросил дедушка.

Получив моё отрицательное мотание головой, он расплылся в широкой улыбке:

- Твой путь только начинается, и я верю, что ты сможешь правильно распределить свои силы и достичь своих целей, - подытожил он.

Крепко его обняв, я не заметила как уснула. Наутро,



хорошенько выспавшись и плотно позавтракав, мы с дедушкой и бабушкой вышли на прогулку. Я вдыхала аромат утренней свежести и смеялась над их шутками. После этого я немного позанималась, и мы принялись обедать. Встретившись с друзьями впервые за долгое время и повеселившись, я вернулась домой поистине радостная, и довольная проведенным днем я рано легла спать. С удовольствием покушав и как следует подготовившись, в понедельник я сдала презентацию на отлично. Я пересмотрела не только свой распорядок дня, но и ценности, кушала вовремя и уделяла должное внимание сну, отдыхала когда нужно и набиралась сил. Позволяла себе веселиться время от времени и полюбила свой новый темп.

Кстати, хоть Асем лишь загадочно улыбнулась, не сказав ни слова, думаю, ей все-таки понравился портрет. А я научилась быть истинным стайером, как мой дедушка, и сейчас умеренно, но уверенно иду к своей цели.

Записи психолога

В юношеском возрасте человек активно развивает свою волю, так как он больше осознает, что воля помогает ему достигать успеха. Этот факт человек понимает, когда в учебном процессе проявляет способность к собранности, концентрации, организованности: немного волевого усилия и запомнил на пятерку стих, подготовил домашнее задание. В период становления деловой активности, самостоятельности, личностного роста, человек развивает свою организованность, он ищет и формирует свои техники, подходы, пути к успеху. В детстве человек получал готовые приемы успеха, например: слушай меня, делай как я, живи по распорядку дня, ориентируйся на расписание. А в юношеском возрасте, когда человек уже знает себя, свои особенности, знает что любит и чего хочет, у него возникает новая форма самоорганизованности, которая тесно связана еще и с его ценностями, приоритетами.

Так, в эпизоде «Уверенно, но умеренно» героиня очень ответственная, собранная, организованная. Она увлекающаяся натура, имеет хобби - играет на гитаре, дополнительно занимается в художественной школе. Но также она живет с родителями, бабушкой, сестренкой, имеет подруг, то есть, она - общительная открытая девушка. Но из-за надвигающейся перспективы экзаменов девушка поглощена учебой, оценками, желает полностью контролировать свое время и не замечает что жизнь ее родных и близких проходит мимо нее. При этом ей недостаточно времени на отдых, полноценное и спокойное питание. Затем она сбилась с организованного ею жесткого ритма существования и поняла, что стала выгорать. Любящий бабушка, который с мудростью и любовью наблюдал за ее жизнью, рассказал о своем опыте,

который стал отправной точкой для корректировки ее графика и дальнейшей жизни. Так как героиня пересмотрела приоритеты в ценностях своей жизни, она поняла роль близких в ее жизни, то, как они поддерживают ее, хотят делить с ней счастливую, наполненную событиями жизнь.

Тебе необходимо знать, что организованная жизнь состоит не только из необходимых для достижения цели пунктов, есть еще и интересные, веселые, забавные неожиданности, которых нельзя бояться, обходить и не замечать, так как они украшают жизнь, делают ее «вкусной».

Тебе нужно стараться принимать нестандартные решения, чтобы получить запланированный результат, упорно пробовать разнообразные решения.

Тебе нужно учиться переключать свой контроль, так как смена деятельности позволяет видеть результаты со стороны, обозначать для себя достижения и недостатки.

Тебе нужно знать, что твоя общественная позиция, твоя небезучастность будут только позитивно мотивировать быть организованным. Всегда включай в список время встреч с родными и друзьями, так ты закаливаешь свою человечность.

Итак, если ты умеешь управлять своим временем, своей энергией, то значит ты умеешь создавать условия для комфортного эмоционального состояния, то есть, у тебя нет невыученных заданий, обещанных дел, ты не думаешь о незавершенных делах, так как делаешь умеренные и поэтому уверенные шаги.