

## Сценарий тренинга "Как ставить цели"

**Формат:** интерактивный тренинг + игры

**Возраст:** 11–14 лет

**Длительность:** 1,5–2 часа

**Цель мероприятия:** Научить подростков понимать, зачем нужны цели, как правильно их формулировать и планировать их достижение.

---

### 1. Вводная часть (10 минут)

**Ведущий приветствует участников:**

- Кратко рассказывает о себе.
- Задает вопрос:  
— *"Кто из вас уже ставил себе какую-то цель? Какую?"*
- Объясняет, о чём будет тренинг:  
— *"Сегодня мы научимся правильно ставить цели так, чтобы их было легко достигать и чтобы они приносили радость!"*

**Игра для вовлечения:**

**"Цель дня"** – каждый придумывает себе маленькую цель на время тренинга (например: познакомиться с 3 новыми людьми, задать 2 вопроса ведущему и т.п.)

---

### 2. Теоретический блок (15 минут)

**Мини-лекция + обсуждение:**

- Что такое цель? (Простой язык, примеры из жизни подростков: учеба, спорт, друзья, хобби)
- Почему важно ставить цели?
- Ошибки при постановке целей (слишком общие, слишком сложные, неподходящие).

**Правило SMART** (адаптированная версия для подростков):

- **S** – Конкретная (Что именно?)
- **M** – Измеримая (Как поймешь, что достиг?)
- **A** – Достижимая (Ты реально это можешь сделать?)
- **R** – Значимая (Тебе это реально нужно?)
- **T** – Сроки (Когда?)

**Визуальная поддержка:** показать слайд или плакат с расшифровкой SMART.

---

### **3. Практическая часть (30 минут)**

#### **Упражнение 1: "Мечта vs Цель" (10 минут)**

- Раздаем стикеры.
- Задание: Написать мечту.
- Затем превратить её в цель по правилам SMART.
- Несколько примеров разбираем вместе.

#### **Упражнение 2: "Лесенка к цели" (20 минут)**

- Каждый выбирает одну свою реальную цель.
  - Рисуют лестницу:
    - Верхняя ступенька — цель.
    - Остальные ступеньки — маленькие действия (шаги к достижению).
  - Обсуждаем: какие шаги самые лёгкие, какие самые трудные.
- 

### **4. Игра "Путь к мечте" (15 минут)**

**Командная игра:**

- Делим участников на команды по 4–6 человек.
  - Каждой команде дается «мечта» (например: организовать школьный фестиваль).
  - За 10 минут они придумывают план: какие цели нужно поставить, чтобы прийти до мечты.
  - Представляют свои идеи перед группой (2–3 минуты на команду).
- 

## **5. Завершение тренинга (15 минут)**

### **Рефлексия:**

- Что нового узнали?
- Как будете использовать это в жизни?

### **Мини-итог:**

Ведущий подводит итог: — Цели помогают нам не теряться.

— Маленькие шаги — это нормально.

— Главное — делать первый шаг!

**Раздача памяток:** (например: "Как ставить цели по SMART")

**Фото на память** (по желанию) + раздача небольших символических призов за активность (наклейки, блокноты и т.д.)