

МЕНТОРИ

инициатива Рыбаков Фонда

*Рабочая тетрадь*

*№ 6*



**МЕЧТЫ**

Рабочие тетради наставника – это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

В серии восемь тетрадей, предназначенных для самостоятельного обучения наставников и использования в работе с наставляемым школьником:

*рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";*  
*рабочая тетрадь №2 "Доверие";*  
*рабочая тетрадь №3 "Родитель";*  
*рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";*  
*рабочая тетрадь №5 "Эмоции";*  
*рабочая тетрадь №6 "Мечты";*  
*рабочая тетрадь №7 "Цели";*  
*рабочая тетрадь №8 "Тланы".*

Автор разработчик серии – Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт, работает в системе транзактного анализа и детской гештальт-терапии (модель Вайолет Оклендер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА).

Тетради адаптированы педагогическим коллективом КГБОУ «Красноярская школа №5».

*Дорогой наставник!*

***В этой тетради мы поговорим о том, как научиться превращать мечты в реальность, как ставить цель и добиваться ее.***

***Цель тетради – дать тебе инструменты, которые позволят разнообразить работу вашей наставнической пары.***

***Тема этого выпуска – «Мечты»!***



I.

**ЧТО ТАКОЕ  
РЕСУРСЫ  
ЧЕЛОВЕКА?**



# «РЕСУРСЫ»?

**Ресурсы – это возможности человека и его сильные стороны, которые позволяют тебе достигнуть поставленные цели.**



# ПРЕДЛАГАЕМ

# ПОРАЗМЫШЛЯТЬ...

Наиболее легко мне удастся ...

---

---

---

Что меня вдохновляет ...

---

---

---

Что меня радует ...

---

---

---

# КАКИЕ БЫВАЮТ РЕСУРСЫ

## РЕСУРСЫ

```
graph TD; A(РЕСУРСЫ) --> B(ВНУТРЕННИЕ  
(личностный потенциал человека)); A --> C(ВНЕШНИЕ  
(социальные и материальные ценности)); C --> D(МАТЕРИАЛЬНЫЕ); C --> E(СВЯЗИ);
```

### ВНУТРЕННИЕ (личностный потенциал человека)

- ☺ здоровье
- ☺ навыки и умения
- ☺ мышление
- ☺ эмоции
- ☺ ценности
- ☺ характер
- ☺ опыт
- ☺ интеллект
- ☺ самооценка
- ☺ самообладание

### ВНЕШНИЕ (социальные и материальные ценности)

#### МАТЕРИАЛЬНЫЕ

- ☺ жилье
- ☺ одежда
- ☺ доход
- ☺ транспорт
- ☺ ноутбук

#### СВЯЗИ

- ☺ друзья
- ☺ учителя
- ☺ социальная поддержка
- ☺ знакомые

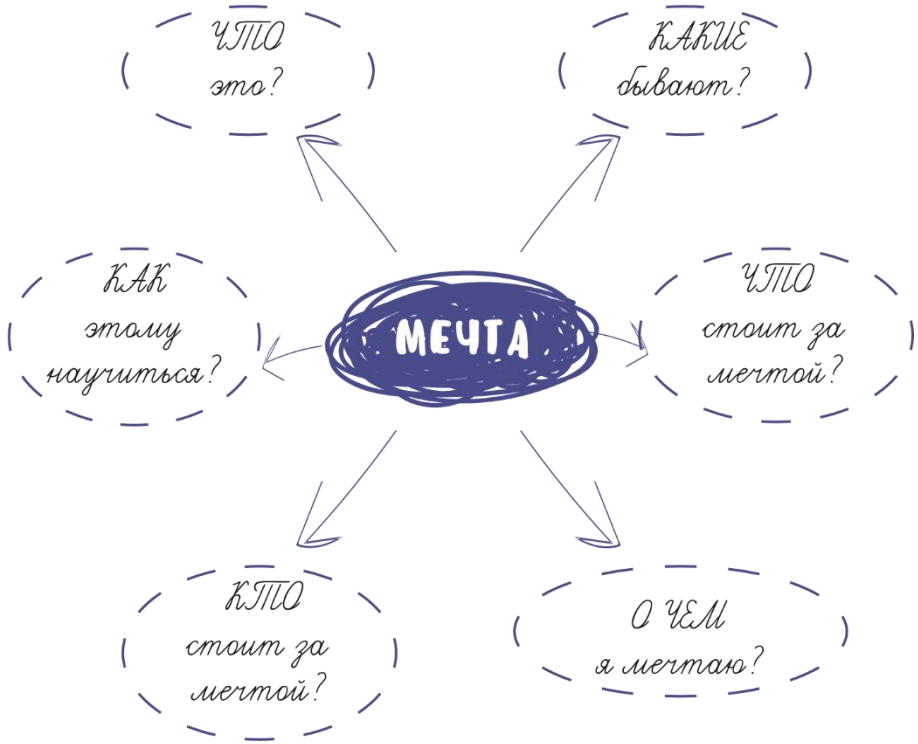


II.

ЗАЧЕМ  
НУЖНЫ  
МЕЧТЫ



# ЧТО Я УЗНАЮ О МЕЧТЕ





# НАРИСУЙТЕ СВОЮ МЕЧТУ

*Теперь изобразите свою мечту.  
Рисуйте как умеете,  
не глядя на технические аспекты рисунка.*

# ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАША МЕЧТА СБЫЛАСЬ

*Еще раз запишите свою мечту.*

**Я мечтаю** \_\_\_\_\_

*Ответьте на следующие вопросы:*

**Как вы будете себя чувствовать?**

---

---

**Что вы будете делать?**

---

---

**Как изменится ваша жизнь?**

---

---

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

*Поздравляем! Ты проделал уже большую работу.*

*Желаем, чтобы твой путь от мечты к реальности был интересным и успешным.*

**Желаем Вам удачи!**

