



## Как сформулировать планы на новый год: советы психолога

Памятка клинического психолога, заведующего отделением психотерапевтической помощи и социальной реабилитации ПКБ 1 им. Алексеева г. Москвы **Никиты Чернова**

### Факторы желания изменений

- » Недовольство собой / желание видеть себя другим
- » Недовольство своим местом в окружающем мире / желание видеть другим свое место в окружающем мире
- » Недовольство окружающим миром / желание изменить окружающий мир
- » Недовольство своим образом жизни / желание изменить свой образ жизни

### Частые темы планов

- » Укрепление / поддержание здоровья и физической формы
- » Работа над своим характером и внешними проявлениями
- » Налаживание отношений с людьми
- » Обогащение знаниями и навыками
- » Решение конкретных задач в области работы и / или творчества
- » Изменение рабочей траектории, финансовые достижения
- » Гражданская активность и благотворительность
- » Изменение образа жизни
- » Семейные события (поездки, походы и т.д.)

### Рекомендации к составу и формулировкам планов

- » Соответствие собственным ценностям, целям и вкусам, а не ожиданиям окружающих или своим представлениям об этих ожиданиях (не планировать пробежать марафон вслед за знакомыми, если сами вы бегу предпочли бы плаванье)
- » Прозрачное пояснение себе, какой именно цели или потребности соответствует каждый ваш план
- » Принципиальная исполнимость (не планировать полет до Альфы Центавра и обратно)
- » Измеримость результата (абстрактное «стать умнее» непонятно, как оценить)
- » Реалистичность масштаба изменений за год, а если план рассчитан на больший срок — примерное понимание результата за год

(не планировать за год стать чемпионом мира, если вы еще не пошли в соответствующую спортивную секцию)

- » Разработка плана: помимо целей нужно продумать способы достижения запланированного результата, первые шаги
- » Разумность масштаба и обзримость целей и стремлений

## Работа с планами

- » Согласование планов с теми, кого эти планы коснутся (в отношении наиболее близких людей имеет смысл проводить еще на этапе планирования, чтобы не ставить их перед фактом или себя перед необходимостью немедленного пересмотра запланированного)
- » Регулярная (например, раз в месяц) сверка планов с реальностью
- » По итогам сверки — принятие решений

- » Укрупнение связанных задач: если разные планы выстраиваются в логическую цепочку — лучше их рассматривать как стадии выполнения одного плана (на надо отдельного плана покупки билетов, отдельного — бронирования гостиницы, нужен общий план организации поездки на отдых)

по корректировке планов и/или действий по их реализации

- » Фиксация факта исполнения планов
- » Анализ причин неисполнения части планов в конце года с учетом результатов этого анализа при формировании новых планов
- » Конструктивность самокритики за нереализацию части планов

## Мягкий выход из праздников

- » До начала праздников — фиксация списка дел на праздники и постпраздничный период
- » В ходе праздников
  - сохранение режима дня (вначале смягченного — с постепенным приближением к рабочему)
  - сохранение или увеличение уровня физической активности
  - отсутствие резкого уменьшения уровня умственной активности

- начало работы над реализацией сформулированных планов
- выполнение дел, запланированных на праздничный период
- просмотр списка дел на постпраздничный период

- » В последние дни праздников — первые шаги по выполнению запланированных на новый год дел в их творческой самостоятельной части

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте  
Департамента здравоохранения города Москвы  
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу [begukvrachu@mos.ru](mailto:begukvrachu@mos.ru)