**Психологический тренинг для учащихся**

**старших классов**

**на тему: «Как достичь успеха»**

 **Подготовила педагог-психолог школы-лицея №1 г.Астаны**

**Ниязбекова М.Г.**

**Психологический тренинг для старшеклассников «Как достичь успеха»**

**Подготовила педагог-психолог Ниязбекова М.Г.**

***1 слайд*:**

**Цель:**

* осознание учащимися необходимости целеполагания с учетом своих потребностей и мотивов.
* научить пошаговому способу достижения цели.
* формирование установки на самоанализ.

**Методическое оснащение:**  ватманы, маркеры, слайды, бланки «прошлые успехи», «ресурсы достижений»,  «лестница достижений», мелодии.

1. **Ритуал приветствия.**

 Здравствуйте! Мы начинаем тренинг, который называется «Как достичь успеха». Тренинг – это такая форма занятий, где люди много общаются, есть возможность открыто высказывать свое мнение и выслушивать мнение других участников, попробовать себя в разных ситуациях, узнать что-то новое о себе»

***2 слайд*: Эпиграф к тренингу:**

 *«Мы пришли в этот мир, чтобы выразить себя и только себя.
Цель жизни и смысл жизни – самовыражение.»*
Э. Цветков.

*«Я – величайшее из чудес, сотворенный природой.»*

О. Мандино.

**Ход тренинга**

***3 слайд:* Упражнение «Презентация индивидуальности».**

 Чтобы узнать новое друг о друге нам поможет наше собственное имя. На листе бумаги нужно написать буквы из своего имени и свои личностные качества, черты своего характера. Например:
*Т - талантливый.
И – интеллигентный.*

Рефлексия. Что нового вы узнали друг о друге?

***4 слайд*: 2. Правила работы группы:**

* искренность в общении (давайте говорить здесь не то, что «требуется», а то, что мы на самом деле думаем).
* активное участие в происходящем (вы и ваше мнение нужны нам и важны для нас).
* право на своё мнение и уважение мнения другого (участник говорит «от себя», от своего имени и не критикует мнение другого.)
* неразглашение происходящего за пределы группы (действуем по принципу «здесь и сейчас»).

**3. Задание к размышлению:** *«Две дороги»*

***5 слайд:*** (Музыкальное сопровождение [Мелодия №1](http://festival.1september.ru/articles/574096/1.mp3) )

Представьте себе две картины, со следующим описанием:

* Одна дорога – широкая, но неосвещённая. На ней то и дело встречаются булыжники страха и отчаяния, а иногда дорогу преграждают завалы зависти, озлобленности. Пешеходов на ней уйма, но ты все время спотыкаешься о камни отчужденности и одиночества,  потому что рядом шагают только глухонемые. Прорываясь через заросли обид, вины, ты устало сталкиваешь с дороги того, кто послабее. Но, в конце концов, тебя эта дорога вымотает и разрушает.

 (Музыкальное сопровождение [Мелодия №2](http://festival.1september.ru/articles/574096/2.mp3))

* Вторая дорога – длинная, но светлая, на ней горят фонари веры и уверенности. У прохожих слух острый, так как они слышат не только то, что ты говоришь, но и то, что чувствуешь. По бокам красиво подстрижены газоны взаимоподдержки  и выручки, а на клумбах ярко пламенеют цветы любви, доверия и прощения, уютную тень усталому путнику дают деревья взаимопонимания и душевного спокойствия. Возможно, дорога эта тоже утомит, но не разрушит.

 Дорога первая – это путь неконструктивного, разрушающего общения. Дорога вторая – это путь конструктивного, созидающего общения. Все кем  овладел страх перед жизнью, стремятся к мучительной первой дороге. У таких людей проблемы с общением. Избавить людей от страха и увлечь их на другую дорогу есть единственный способ: дать им возможность почувствовать себя умными, хорошими, добрыми, любимыми и интересными.

Вопросы: Какая картина вам ближе? Бывает, человек метается, а не бывает ли середины? (черно-белая полоса).

 ***6 слайд***: Сегодня мы собрались для того, чтобы поразмыслить о том, как жить, чтобы быть успешным.
Ответьте на  вопрос честно:

1. Зачем мы живем, в чем наше предназначение?
2. Для чего вы ходите в школу?

3. Для чего вас учат в школе? (ответы учащихся)

***7 слайд***: Основная деятельность в школе ***учебная*,**а интересы вашего возраста заключаются в том, что вы стремитесь сейчас к самоутверждению, личностным контактам, поискам личностного смысла. Как быть?

1. Понять, что взрослость немыслима без получения знаний. Это личностный смысл учения.
2.В вашем возрасте есть возможности для формирования и самосовершенствования. Сегодня мы будем работать над понятиями:

**Цель
Мотивация
Прошлые успехи
Ресурсы достижения
Достигнутый прогресс
Личностная социальная поддержка**

**I этап**.

***8 слайд***: Что такое цель? Это то, что позволяет нам в жизни стать не неудачниками, а победителями, учит пользоваться своими лучшими качествами своей  личности для достижения чего-то. Если человек уверенно, шаг за шагом движется по направлению к своей мечте и стремится жить такой жизнью, какую он себе вообразил, то успех придет к нему. Цель бывает ближняя и дальняя.

**Задание:**  Сформулируйте свою цель, определите для себя,  чего вы хотите достичь?

**Рефлексия:** размышления учащихся.

***9 слайд*: II этап « Мотивация».**

 Мотивы – комплекс факторов, побуждающих человека к деятельности; это те причины – которые заставляют что-то либо делать.

Как сказал М. Горький:
*«Нужно жить всегда влюбленным во что-нибудь недоступное тебе.
Человек становится выше ростом от того, что тянется вверх».*

***10 слайд***: **Задание:**заполните таблицу.

**Мотивация**

|  |  |
| --- | --- |
| «За» ( причины для сохранения нынешнего образа жизни) | «Против» (Причины для изменения образа жизни) |
| Например: меня хвалят за хорошие оценки | Например: меня ругают за мои оценки… |

***11 слайд:* III этап «Прошлые успехи»**

У каждого из вас есть за спиной уже какой-то прошлый опыт, прошлые успехи – это ваша личная сила! Это нужно использовать!  Запишите свои успехи.

**« Прошлые успехи»**

 **Прошлые успехи**

***12 слайд:*** **« Ресурсы достижения»**

Чем выше круг ваших интересов – тем выше вы можете себя приподнять!

Вспомним их. «Ресурсы достижения»

 **Мои интересы**

 Это то, что вы лучше умеете делать, ваши интересы, склонности. То, что дает вам  ощущение радости, уверенности в себе. Это то, что окрыляет и наполняет вас энергией (спорт, хобби, музыка, книги, упрямство, сила воли.)

***13 слайд*: IV этап** **«Лестница достижений»**

 Все мы стремимся к успеху, хотим быть успешными, но не всегда это у нас получается. Я сейчас открою вам очень важный секрет: наши мысли определяют особенности нашей личности. То, что мы думаем - определяет нашу судьбу. Поэтому мы должны выстраивать свои мысли и делать себе правильные внушения.
Направим наши мысли на наше будущее и попробуем написать, каких же успехов вы сможете достичь через определенные промежутки времени.

 **« Лестница достижений»**

 **Через два года**

 **Через год**

 **Через четверть**

 **Через месяц**

 **Через неделю**

**Завтра**

***14 слайд*: V этап** **«Социальная поддержка»**

 А сейчас мы устроим себе праздник. Представьте, что вы уже достигли всего, о чем мы сегодня писали. И у нас праздник «День успеха» Опишите свой идеальный день. Опишите словами, что вы чувствуете? Кто рядом с вами? Где вы находитесь? (в лесу, на берегу озера, в офисе, в квартире; какие вещи вас окружают: рояль, компьютер, чашка кофе …)

**Релаксация:**«Любите все свои «Я». (презентация 2). А теперь мы немного отдохнем и проведем релаксацию.

 Я бы хотела, чтобы вы вернулись в то время, когда вы были младенцем. Пристально к себе  приглядитесь. Улыбнитесь малышу и,  открыв ему навстречу объятия, скажите: « Я – твоё будущее, и я пришёл, чтобы любить тебя». Обнимите его и поведите его с собой в настоящее время. А теперь оба встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть друг на друга с любовью.»
Шагните в то время, когда вы только научились ходить. Вы вставали и падали и снова вставали и падали. И вдруг – вы сделали первый шаг, затем ещё и ещё. Вы так гордились собой, Любите малыша.

 Вы будущие первоклассники! Вам не хотелось оставлять свою маму. Вы храбро переступили порог школы, и начался новый этап вашей жизни. Вы всегда делали всё, что было в ваших силах, в любой жизненной ситуации. Любите малыша!
 Теперь вам 10 лет. Вы помните, что происходило в это время. Оно, вероятно, было чудесным, а, может быть, вы боялись? Вы делали всё возможное, чтобы выжить. Любите этого ребёнка.

 Вернитесь теперь в то время, когда вы были подростком. Возможно, оно было восхитительно волнующим, потому что вы, наконец выросли. А возможно, и принесло вам много волнений другого толка: сверстники  учили вас тому, что можно делать, а что нельзя. Вы старались изо всех сил справиться с этой трудной задачей. И вы делали это как нельзя лучше. Любите подростка!

 Теперь « поставьте» перед собой все ваши многочисленные «Я» . Встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть на каждое из них, смотреть с любовью. А вот ещё одно ваше « Я». Оно идет вам навстречу из будущего, протягивая руки и говорит: « Я здесь, чтобы любить тебя.» Да будет так!.

***15 слайд:* 4. Советы.**

 Разрешите познакомить вас с советами Д.Карнеги, это для того, что нужно изменить в себе, как помочь самому себе:

 **Советы Д. Карнеги «Как добиться успеха»**:

**1. Развивайте силу воли.**

 Успех приходит к тому, кто к нему стремится. Не ждите, что кто-то откроет вас – откройте себя сами. Скажите себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались, прилагая максимум усилий.

**2. Следуйте поставленной цели.**

 Всякий успех начинается с какой-то идеи. Сформулируйте ее для себя четко, не предаваясь одним лишь неясным мечтам. Запишите, когда и чего вы хотите добиться. Ориентируйтесь на эту цель, отмечая промежуточные результаты. Если в движении возникает заминка, определите, в чем причина. Сделайте новую попытку, но не теряйте при этом главную цель.

**3. Составляйте план действий**

 Намечайте вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то надо также записывать, если к ним необходимо подготовиться.

**4. Оценивайте себя объективно.**

 Охарактеризуйте себя сами, ответив на такие вопросы:
Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества?
Знают ли о них другие?
Нужно задумываться над своими слабостями и учитывать их. Тот, кто лжет сам себе - никогда не добьётся  успеха.

**5.** **Следите за своим временем.**

 Определите, в какое время дня вы работаете особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивайте впустую. Рутинные дела выполняйте только тогда, когда все равно становитесь  вялым, усталым. Проанализируйте, на что обычно  вы тратите время, старайтесь не транжирить его бесцельно.

**6. Делайте дела безотлагательно**.

 Не откладывайте до бесконечности неприятные дела, старайтесь побыстрее с ними разделаться, иначе они будут вас тяготить. Начинайте сразу делать то, что кажется вам полезным.

**7. Думайте о хорошем.**

 Общеизвестно, что из-за черных мыслей, постоянных забот и пессимизма качество жизни не улучшается.

**8. Слушайте окружающих.**

 Учитесь тому, что знают другие. Прежде чем говорить, выслушайте других. Никогда не обрывайте говорящего.

**9. Доверяйте своим чувствам.**

 Ум - еще не всё. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, высказывайте все, что вначале кажется невероятным.

**5. Рефлексия занятия:**

* О чем сегодняшнее занятие заставило вас  призадуматься? Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя?
* Может кто-то понял истины этих дорог, изменил отношение к ним?
* Что больше всего запомнилось?

*Благодарю вас за приятное общение и желаю вам быть всегда успешными!*