**Занятие со старшеклассниками "Жизненный успех"**

***Цель***: Расширить представления обучающихся о слагаемых жизненного успеха, формирование внутренней позиции успешной личности.

***Задачи:***

Развивать представления обучающихся о роли человека в реализации жизненных ценностей, достижении успеха;

-развивать навыки самооценки, анализа своих сильных сторон и качеств;

-развить коммуникативные навыки;

- развить ассоциативное мышление учащихся;

- развить творческое мышление.

**Оборудование:** ромашка успеха, карточки с перечнем качествами, мысли мудрых, чемодан, рабочая карта занятия, памятки.

**Организационный момент**

Сегодня мы собрались для того, чтобы поразмыслить о том, как жить, чтобы быть успешным. Ощущение счастья и удовлетворение своей жизнью напрямую связаны с успехами и достижениями человека. Но, к сожалению, в своем стремлении к совершенству мы очень часто забываем о том, что **у Счастья нет будущего** времени. Оно живет в настоящем. Миллионы людей мечтают быть счастливыми и успешными. Но реально ими становятся немногие. Почему?

*Так что же такое успех? Финансовое благополучие? Положение в обществе? Признание? Состояния гармонии и покоя? Кто такой успешный человек, тот, кто уже достиг вершины карьеры и признания или тот, кто еще в пути?*

*Что стоит за словом «успех»? Почему мы так страстно к нему стремимся? Каков образ жизни успешного человека? Что такое истинный успех? По каким признакам (критериям) определить, что ты стал успешным?*

*Для начала надо определить, что такое успех.*

* Закройте глаза и представьте себе  УСПЕХ

Ну как? Получилось? Нет. Конечно, нет. Поскольку у вас в памяти нет такой абракадабры. Вы ни с чем подобным раньше не сталкивались. Как это выглядит? С чем это едят? Как это пахнет? НЕ ЗНАЕМ.

* А теперь закройте глаза и представьте у себя в руке яркий, оранжевый, блестящий, сочный, ароматный апельсин. Вы берете нож и начинаете резать его на дольки. Вы чувствуете его запах, видите, как по мере того как вы его режете, во все стороны брызжет сок.

Вот у вас началось обильное слюноотделение. Это в работу включилось ваше воображение.Вы знаете, что это такое. Знаете, как это пахнет, держали апельсин в руках и, конечно, помните его вкус.

На основе этого эксперимента можно сделать вывод о том, что представить мы можем только то, с чем знакомы, с чем сталкивались, что видели, трогали, ощущали. *Если вы не можете представить свой успех — скорее всего, вы не сможете его достигнуть*.

По вашему мнению, что же такое «успех»? (*опрос участников*)

**Успех –**не случайность. Успех – это определенный результат непрерывной и упорной деятельности, направленной на достижение поставленных целей и согласующейся с универсальными законами. Итак, сверим наши мнения со словарями.

Успех - это:

1. Общественное признание
2. Удача в достижении чего - нибудь
3. Хорошие результаты в работе, учебе

Успех включает в себя **гармонию в различных сферах жизни** (здоровье, счастливая семья, творческая самореализация, душевное равновесие и т.д.). Понятно, что это – идеал и в реальной жизни так бывает не всегда. К тому же специфика современной жизни такова, что наиболее ярким показателем успеха считается все же удачная карьера. **Упражнение «Пять наиболее важных качеств»**

Для создания формулы успеха, нужно разобраться, что значит успешный человек, надо сначала обсудить и выбрать пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного человека. Вам предложены качества; если по вашему мнению, какого-то качества не хватает, добавьте его. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждает в группе и приходит к общему решению. Затем представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств).

***Качества:***

* дух соперничества
* чувство товарищества
* способность к творчеству
* любознательность
* целеустремленность
* озабоченность материальным успехом
* порядочность
* честность
* доброта
* готовность взять ответственность
* независимость
* интеллектуальная развитость
* послушание
* предприимчивость
* открытость
* наличие собственных убеждений
* уравновешенность
* организованность
* чувство юмора
* эмоциональность
* искренность
* самостоятельность
* способность адаптироваться
* воспитанность
* настойчивость
* уверенность в себе

Подумайте сначала сами, а затем обсудите в группах и выделите пять наиболее значимых качеств, характеризующего успешного в жизни человека. Представьте успешного в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь.

*Ответы учащихся*

**Вывод: пять качеств успешных людей с точки зрения психологов.**

1. Они профессиональны и честолюбивы.
2. Любят свое дело
3. Они верят в себя и свое дело.
4. Они храбры.
5. Они ответственны.

Психологи утверждают, что успешный человек успешен в любом деле. Что же объединяет успешных людей? Как правило, дело не только в таланте и врождённых способностях.

.

Из этих качеств мы выводим формулу успеха (на доске записываем первые буквы слов – качеств: **Ц + УВ + С + О + СМ + З + Т = УСПЕХ**

1. **Целеустремленность.**

Наша жизнь всегда будет двигаться в направлении нашей самой сильной мысли.***Движение к успеху начинается с детской мечты.***

Мечта – это цель, то к чему мы стремимся. Мы должны четко осознавать, чего же мы хотим. Цель, достичь которую мы можем своими силами. И обязательно необходимо желание достичь, воплотить свою мечту в жизнь! Нужно жить здесь и сейчас, сознавая, что каждый мой нынешний шаг приближает меня к моей мечте.

1. **Уверенность в себе.**

*В жизни Успешный человек может раскрыться сам, не втискиваясь в образы, которые будут нравиться окружающим и устраивать их.* Успешный человек не надевает на себя масок, потому что он знает разницу между тем, чтобы казаться любящим и любить по-настоящему, казаться знающим и быть знающим. Он не возносится над другими, не считает себя лучше или хуже других, он независим и самодостаточен.

*Успешный человек — такой же, как и мы с вами, в его жизни тоже случаются неудачи и поражения. Его отличие лишь в том, что, несмотря на препятствия, Успешный человек не теряет главного — веры в себя*.

Что свойственно уверенному в себе человеку?

Прежде всего, **внутренняя свобода**. Такой человек независим, он убежден, что он, как и всякий другой, уникален. Действительно, каждый из нас — единственный в своем роде. Но только тот, кто это действительно осознает, может чувствовать себя в нужные моменты выше чьей-то критики. Кроме того, уверенность в себе предполагает, что вы можете: отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным; не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям; открыто и искренне выражать свои чувства и мнения.

**Уверенный в себе человек полагает:**

— что его слова и действия верны не потому, что кто-то считает их верными, а потому, что они верны для него;

— что он сказал и сделал в данной ситуации именно то, что думал и хотел, он уверен в правильности своего выбора не потому, что его выбор одобрили другие, а потому, что его выбор устраивает его самого.

1. **Самостоятельность и готовность взять ответственность на себя.**

ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ.

Надо взять на себя 100% ответственности за свою жизнь и преодолеть страх выглядеть плохо в глазах других людей.

Мы живем в свободной стране, рабства давно уже нет и, каждый человек может

свободно делать то, что он хочет, хотя большинство делает то, что хотят другие. Странно,не правда ли?

**Порой бывает трудно что-то делать, для того чтобы изменить свою жизнь.** Гораздо проще говорить: «я этого не могу…», «сейчас такие обстоятельства…», «у меня нет того-го….», «я это не умею…», «я не знаю….», «у меня двое детей…» и т.д. и т.д.

Большинство людей привыкли быть жертвами обстоятельств. И самое плохое то,

что это их устраивает. Звучит жестоко, но так оно и есть. Все, что происходит вокруг вас,напрямую зависит только от вас самих. И пока вы будете **думать**как большинство – вы будете **жить**как большинство. Самое сложное – осознать это.

Мы постоянно обвиняем кого угодно, но только не себя. Виновато правительство и

президент, которые не думают о нас и т.п.

За все, что с нами происходит – виноват кто-то другой?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПЕРЕКЛАДЫВАЮТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ДРУГИХ?

Так легче. Обвинил, и живи спокойно, ничего не делай. Стоп. Остановитесь.

Вы же хотите добиться успеха? *Успешные люди так не делают. Они не жертвы обстоятельств. Они сами создают обстоятельства вокруг себя. Потому они успешные!*

Если вы на самом деле хотите изменить свою жизнь - **возьмите ответственность на себя.**Хватит винить все, что видите. Сами решайте что делать, а что нет.

Ваша задача принять решение. Даже если вы НЕ приняли решение – вы, все равно, приняли решение НЕ ПРИНИМАТЬ решение. Вот такой каламбурчик.

Прямо сейчас, не откладывая, скажите себе: *«Я и только Я отвечаю за свою жизнь и за все, что в ней происходит. Я беру полную, 100% ответственность за все, что происходит со мной. Я управляю своей жизнью самостоятельно».*

Поздравляю! Вы сделали первый шаг на пути к успеху.

Успешные люди берут ответственность за свою жизнь на себя, они никого не обвиняют в неудачах, они строят свою жизнь сами.

Успешные люди умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда предопределенного, жесткого образа действий, они могут менять свои планы, когда этого требуют обстоятельства.

1. **Умение стратегически мыслить.**

Важно понимать, какие последствия могут иметь ваши действия не только завтра, но и через десять лет, чувствовать общие тенденции жизни в целом.

*Маленький мальчик загадал желание: «Хочу, чтобы у меня каждый день был день рождения». Через два месяца он состарился и умер.*

1. **Внимательное отношение к своему здоровью.**

Отличная физическая форма способствует сохранению остроты разума и свежести восприятия.

1. **Стремление расширить свои возможности.**

Успешные люди испытывают интерес к жизни и получают удовольствие от работы, игры, от общения с другими, от природы. Без чувства ложной скромности они радуются собственным достижениям. Без зависти радуются достижениям других. Только всесторонне развитая личность может быть творцом.

1. **Творческий подход.**

Умение самостоятельно ставить перед собой и другими людьми творческие задачи и решать их.

Для достижения успеха недостаточно быть хорошим исполнителем – нужно уметь быть творцом.

**Творчество** – деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей, способность человека порождать необычные идеи, оригинальные решения, отклоняться от традиционных схем мышления. *Проявления творчества:* быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора, приверженность высоким эстетическим ценностям.

Условия актуализации: самообладание и уверенность в себе.

- Как можно развить у себя подобные качества? И можно ли?

**2. Упражнение “Ромашка успеха”**

На доске “Ромашка успеха”. Заполни свою “Ромашку На ее лепестках напиши те свои качества, которые характерны для успешных людей .

**Упражнение «Волшебная шкатулка»**(хорошее в плохом «Х»)

- Возьмите листочки и на каждом напишите по одному качеству, которое вам, как вы считаете, препятствует, не позволяет вам быть творческой, успешной, гармоничной личностью.

- Готово. Сложите их, пожалуйста, в эту волшебную шкатулку. А сейчас, каждый из вас станет волшебником. Вы по очереди достаньте листочек из этой шкатулки, только не свой! Прочтите мысленно качество. У вас есть несколько минут чтобы обдумать, превратить это качество в полезное, доказать, что оно все-таки нужное, чему-то учит, помогает.

### Упражнение «Цвет успеха»

Цель: закрепить понимание, какие [эмоции](https://5psy.ru/samopoznanie/emocii-v-jizni-cheloveka.html) сопутствуют успеху.

Материалы: краски, листы бумаги.

Инструкция. Детям предлагается подумать и нарисовать, какого цвета успех. Обязательное условие: рисовать учащиеся должны руками.

**Анализ упражнения**

— Как вы думаете, какой цвет дружит с успехом?  
— Бывает ли у вас настроение такого цвета?  
— Как вы себя при этом чувствуете?

**Рефлексия**

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

**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 придаваясь одним лишь неясным мечтам. Запишите, когда и чего вы хотите добиться. Ориентируйтесь на эту цель, отмечая промежуточные результаты.

**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 по быстрее 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.

**Заключительный этап** «Прошлые успехи»

У каждого из вас есть за спиной уже какой-то прошлый опыт, прошлые успехи – это ваша личная сила! Его нужно использовать!  (н-р: нач. школу окончил без «3»). Это то, что вы лучше умеете делать, ваши интересы, склонности. То, что дает вам  ощущение радости, уверенности в себе, что окрыляет и наполняет вас энергией ( спорт, хобби, музыка, книги, упрямство, сила воли.)

Кто, по вашему мнению, достигнет успеха?

* Стоящий на месте?  «Моя хата с краю»
* Идущий напролом?  «После меня хоть потоп»
* Тот,  кто спотыкается, падает, поднимается и идет вперед?

И на память о нашем классном часе хочется подарить вам очень поучительную притчу, которая заставит вас задуматься о многом.

*Я просил сил... а жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.  
Я просил мудрости... а жизнь дала мне проблемы для разрешения.  
Я просил богатства... а жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.  
Я просил возможность летать... а жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.  
Я просил любви... а жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.  
Я просил благ... а жизнь дала мне возможности.  
Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.*

Желаю вам успехов на вашем жизненном пути. Я очень надеюсь, что вы тоже получите от жизни всё, что вам нужно.

**ЛИЦЕНЗИЯ** **НА** **СЧАСТЬЕ**

**Фамилия имя отчество**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Для того, чтобы чувствовать себя счастливым человеком, я имею право**

*делат*ь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**При этом я имею право:**

*Чувствовать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Думать*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Вести себя* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЛИЦЕНЗИЯ** **НА** **СЧАСТЬЕ**

**Фамилия имя отчество**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Для того, чтобы чувствовать себя счастливым человеком, я имею право**

*делат*ь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**При этом я имею право:**

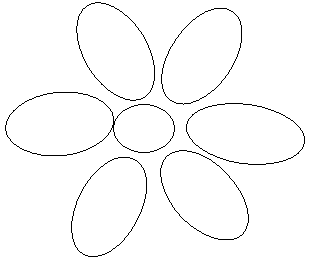
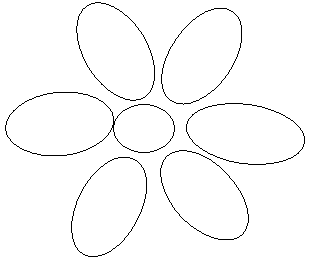
*Чувствовать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

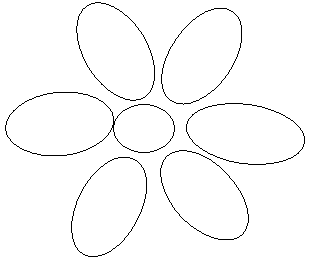
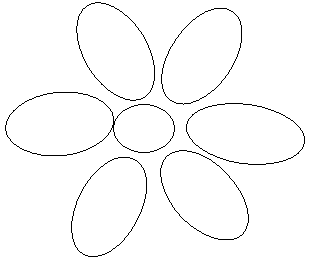
*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

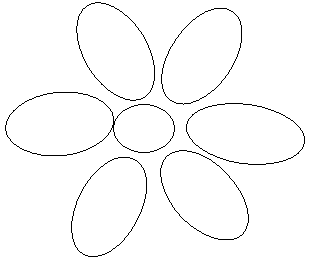
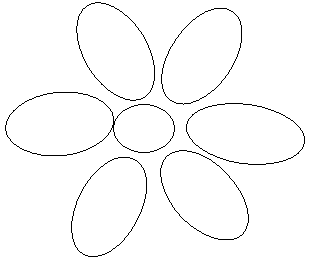
*Думать*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Вести себя* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_







***Качества:***

* дух соперничества
* чувство товарищества
* способность к творчеству
* любознательность
* озабоченность материальным успехом
* порядочность
* честность
* доброта
* независимость
* интеллектуальная развитость
* послушание
* предприимчивость
* открытость
* наличие собственных убеждений
* уравновешенность
* организованность
* чувство юмора
* эмоциональность
* искренность
* способность адаптироваться
* воспитанность, настойчивость
* **Обоснование:**В ноябре 2013 года в РБ проводился мониторинг по выявлению детей группы риска (скрининг диагностика Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)). По итогам тестирования была выявленна группа детей с которыми проводится психолого-педагогическая работа, направленная на сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.
* Дезадаптированность к учебному процессу; личностные характеристики, акцентуации характера высокая тревожность и депрессивность, агрессивность, сниженная самооценка («комплекс неполноценности»), инфантилизм, неразвитость психологических защит и совладающего/защитного поведения в стрессах и кризисных ситуациях.
* Указанные факторы риска предопределяют возникновение школьных неврозов и нарушений характера (акцентуаций/психопатий), которые, в свою очередь, вызывают в 13-17 лет стремление детей к их компенсации: в неблагоприятных условиях дисфункциональной семьи и сверстников (потребителей ПАВ, с асоциальным поведением) компенсацией становится собственное девиантное поведение и употребление ПАВ.