**Тренінг**

**«ШЛЯХ ДО СЕБЕ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ»**

*Мета:* поглиблення знань учнів про поняття «успіх» та його складових, розвивання навичок самоаналізу; підвищення мотивації до активної навчальної діяльності учнів. *Завдання:*

* Розкрити поняття «успіх»;
* Сформувати уявлення про складові успіху, якості успішної людини, чинники, що заважають бути успішною людиною;
* наголосити на важливості навчання, здобування знань для подальшого успішного щасливого життя.
* дати можливість дітям впевнитися, що успіх залежить від власних зусиль.
* Надати учням мотиваційний заряд і позитивні емоції.

*Матеріали:* бейджі, малюнки, бланки шкали, дошка, фліп - чарт, ватман (6 шт.), олівці, смайли (позитивні, негативні), магніти, кнопки, пам’ятка, мультимедійна установка, презентація.

**Хід тренінгу**

**1.** **Вправа «Знайомство»**. (5хв)

Мета: налаштувати учасників на активну роботу, створити комфортну атмосферу для всіх учасників.

Кожен учасник по черзі називає таку форму імені, якою він хоче, щоб його називали на занятті і записує на бейджику. Учасникам пропонується закінчити фразу: «Ви не повірите, але я...»

**2.** **Вправа «Анаграма»** (3 хв)

Мета: активізувати пізнавальну діяльність учасників тренінгу.

Перед вами набір букв: ІХУПС. (Слайд \_\_)

Якщо ви правильно їх поєднаєте, то дізнаєтесь, яка тема нашого тренінгу. (Слайд \_\_ УСПІХ).

Саме про успіх, шляхи його досягнення і піде сьогодні мова на нашому занятті тема якого: «Шлях до себе – шлях до успіху» (Слайд­­\_\_)

**3. Вправа «Гора очікування»** (5 хв)

Мета: сприяти формуванню побажань учасників щодо участі їх у тренінгу.

Хід вправи: Подумайте та напишіть на стікерах, що саме ви очікуєте від тренінгу, по черзі озвучте їх і прикріпіть у підніжжі гори.

**4.** **Правила роботи** (5 хв)

Ну от ми і познайомились. А зараз нам необхідно скласти правила тренінгу, щоб протягом всього заняття дотримуватися їх. Всі правила відображені в малюнках. Я буду їх показувати, а Ви назвіть, що ці малюнки означають, які ми потім будемо використовувати в подальшій нашій роботі. Відповіді учнів. *(На мультимедійці картинка, учні складають правило, правило записується на ватмані)*

І – це **довіра**, довіра в спілкуванні;

ІІ – це правило **тут тепер** (тобто інформацію за стіни класу не виносимо);

ІІІ – є **щирість** (тобто на занятті необхідно бути щирим);

ІV – є **активність**;

V – є правило **піднятої руки** (не потрібно викрикувати);

VІ – **повага**, до того хто говорить

VІІ **- гарний настрій;**

VІІІ – правило трьох крапок *(тобто сюди сходить все те, що не ввійшло у вище зазначені правила, залишити для учнів можливість придумати правила)*.

**5. Вступне слово психолога** (5 хв)

Кожна людина хоче чогось досягти у житті, щоб мати можливість пишатися собою. Чому ж одному це вдається, а іншому — ні? Адже людина має реальні можливості керувати власним життям і розвитком, розвивати власне «я», досягати відчуття впевненості й надійності.

Ми хочемо добра, щастя, успіху, але, що стосується успіху, він не повинен бути метою життя, а повинен бути наслідком клопіткої, наполегливої праці (на прикладі свинки з мультфільму)

**Мультфільм про успіх**

Продовжуємо нашу роботу вправою, яка має назву «Шкала» (Слайд\_\_\_).

***Обговорення:***

1. ***Якою була свинка?***
2. ***До чого вона прагнула?***
3. ***Що вона робила для того щоб досягнути мети?***
4. ***Який висновок ми можемо для себе зробити, переглянувши мультфільм?***

**6. Вправа «Шкала»** (7 хв)

**Психолог:** У ваших папках знаходиться **картка шкали успіху**. Ваше завдання - оцінити особистісний успіх. Вам необхідно відмітити на якому рівні шкали ви знаходитесь в даний момент. Центром є 0, вліво – негативні позначки, вправо позитивні. Всім зрозуміло завдання? Приступаємо до роботи. У вас є 1 хвилина. Час пішов.

-12 -11 -10 -9 -8 - 7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  **Успіх**

**Обговорення вправи:**

1. Скажіть будь – ласка, які критерії ви використовували коли оцінювали свій успіх? Відповідь учнів.
2. Чи всі змогли визначити свій успіх? Відповідь учнів.
3. Відповіді вибрали позитивні? Відповідь учнів.
4. А можливо хтось з вас поставив відповіді зі знаком мінус? Відповідь учнів.

Дякую за роботу. В кінці нашого тренінгу знову повернемося до ваших відповідей.

А, якщо хтось з Вас поставив відповіді зі знаком «-», то ми будемо намагатися за час нашого заняття змінити ваше відчуття мінуса на плюс. Це і буде нашим завданням на сьогоднішній день, тобто ми повинні проаналізувати при необхідності переоцінити шляхи наших дій, і відношення до поняття «успіх».

**7. Мозковий штурм «Що таке успіх?»** (2 хв)

* А чи всі ви знаєте, що таке успіх? Хто може сказати, що таке успіх? Відповіді учнів записуються на ватмані.

**8. Інформаційне повідомлення** (7 хв)

Що стосується поняття успіху, то воно багатогранне. Сприймати це поняття можна по різному. Тож давайте з’ясуємо що таке успіх, які його складові (Слайд).

За офіційними даними **успіх** - **це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого людина прагнула у своїй діяльності, або співпав з її надіями, очікуваннями, або перевершив їх.**

Переживаючи успіх, людина отримує певний соціальний досвід, який стає позитивним підґрунтям для подальшої її самореалізації. Так формується життєва успішність людини.

Більшість з нас прагне досягти успіху, але як це зробити знають лише одиниці.

Навіть видатним людям потрібно було наполегливо працювати, щоб розвивати закладені здібності й досягати успіху. Тож немає сенсу переконувати, що талановита людина може досягти певних успіхів, коли вірить у себе і знає, що в неї вистачить сил аби здійснити свою мету. А, щоб впевнитися в цьому до вашої уваги **«Вислови відомих людей про успіх»** **Відеосюжет**.

Успіх може бути короткочасним, тривалим, миттєвим, стійким, але він завжди пов’язаний із життям і діяльністю людини. Усе залежить від того, яка ситуація успіху закріплена, продовжується, і лежить в її основі. Важливо усвідомлювати, що навіть разове переживання успіху може дуже змінити психологічне самопочуття людини, ритм і стиль її діяльності, взаємини з оточуючими.

Кожен із нас в житті відчував, переживав почуття задоволення від якоїсь діяльності. І кожному знайоме почуття незадоволення собою після невдачі. Можна сказати, що кожен із нас шукає власну формулу успіху (Слайд \_\_). Увага на екран.

**ФОРМУЛА УСПІХУ (Слайд):**

**Здібності** (загальні і спеціальні: творчі, музичні, художні і ін.) + **мотивація досягнення** (очікуваний результат: перемога, підвищення по роботі, гарна оцінка, тощо…) + **ситуація успіху** (зовнішні фактори, сприятливі обставини, які допомагають стати успішним).  **=** **УСПІХ**

Саме поняття успіху у кожної людини різне: (слайд \_\_).

**для однієї – це робота: кар'єра, (слайд \_\_).**

**для іншої - це сім'я, кохання, діти; (слайд \_\_).**

**для когось – навчання; (слайд \_\_).**

**хтось свій успіх бачить – у творчості; (слайд \_\_).**

**а хтось у - хобі. (слайд \_\_).**

Але їх об’єднує те, що для цього треба багато чому навчитися: **здобувати знання** і бути обізнаним у різних сферах діяльності, цікавитися різними галузями і новими досягненнями у цих галузях, уміти застосовувати вміння і знання з користю для себе і для інших. А головне – знайти себе в цій справі.

Чи все для вас зрозуміло? Чи є питання до мене?

**9. Робота в групах ( 15 хв.)**

Для подальшої роботи вам необхідно об’єднатися в 2 групи: в одній групі – 7, у другій – 8 чоловік. Кожна група повинна вибрати собі завдання *(у конвертах)*:

1. **визначити якості успішної особистості;**
2. **сформувати складові успіху;**

Представники груп витягують завдання і зачитують його. Групи записують свої думки на ватманах, а потім презентують роботи.

Час 10 хвилини.

**Обговорення вправи.**

1. ***Чи легко вам було виконувати завдання?*** *(Відповідають групи по черзі1, 2.* ***)***
2. ***Якщо важко, то чому? Що саме було важко виконувати?***
3. ***Чи можна вважати, що якості успішної людини притаманні успішному учневі?*** *( 1 група)*
4. ***Чи є складові успіху важливими у навчанні?*** *(2 група)*
5. ***Що ви взяли для себе, виконавши вправу?***

**Висновок.** Я дякую групам за роботу і хочу додати, що життєвий шлях людини багато в чому залежить від неї самої, її вміння та знань, особливостей характеру. Особистісна зріла людина покладає відповідальність за свої вчинки, за своє життя на себе, а не на оточуючих людей, долю, обставини.

Нам необхідно визначити і причини, що нам заважає бути успішними, тобто обмеження, яка людина ставить перед собою сама.

**10. Вправа «Що нам заважає бути успішними у навчанні?»** (10 хв)

Для подальшої роботи вам необхідно об’єднатися в три групи по 5 чоловік. (Методом цукерок). Ваше завдання полягає в тому, що кожна група визначає причини, що нам заважає бути успішними, а потім всі групи презентують свої напрацювання, які ми записуємо на ватман. Час – 10 хв.

***Обговорення:***

1. ***Чи раніше ви задумувалися над питанням «Що нам заважає бути успішними?***
2. ***Чи можна подолати причини неуспішності?Як саме?***
3. ***Чи є дана вправа для вас корисною?***

**11. Руханка «Дізнайся про мене, що я…» (35 хв)**

Мета: активізація внутрішньої енергії.

Хід вправи: Зараз ми спробуємо ще більше дізнатися один про одного. Я буду називати особистісну якість, або ситуацію і учасник, до якого відноситься даний вислів, встає , виконує певну дію. І знову сідає на місце. Наприклад: «У кого є старший брат, клацніть 2 рази пальцями».

1. Той, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок – погладьте себе по животику;
2. Хто народився весною, нехай візьме за руку сусіда з права;
3. Хто любить котів - промурчіть;
4. Хто п'є чай з цукром і лимоном, загляньте собі під стілець;
5. Хто народився зимою, візьміть сусіда за руку з ліва;
6. Хто любить вишивати, покажіть клас;
7. У кого є захоплення  - підстрибніть і назвіть його;
8. Хто народився восени, нехай стисне плечима;
9. Кому подобається вчитися - вигукніть фразу «Я в захваті!»;
10. Хто любить компліменти-вигукніть «Так-так!»;
11. Той, хто вміє вирощувати квіти - посміхніться;
12. Хто народився літом, тричі моргніть;
13. Хто хоче стати успішним підніміть руку вгору;
14. У кого погіршилися успіхи у навчанні в цьому році, вигукніть «Я заблукав!»;
15. Схрестіть руки на грудях і голосно крикніть: «Досить!».

**12. Вправа «Будинок досягнення успіху у навчанні» (15 хв)**

Об’єднаймося в групи за принципом: навчання, мотивація, успіх.

Давайте спробуємо створити будинок, який допоможе нам досягнути успіхів у навчанні.

Деталі відповідають :

* **Дах** – мета, яку потрібно ставити перед собою, щоб досягти успіху.
* **Стіни** – завдання, вирішивши, які можна досягти мети *(що ви можете зробити для цього на даному етапі)*
* **Стежка** – якими методами і способами можна досягти.
* **Каміння** – це бар’єри, які заважають вам досягнути мети.
* **Квіткова галявина** - те, завдяки чому ми подолаємо перешкоди.

Для того, щоб намалювати ваші будиночки, ви маєте час: 15 хв.

***Обговорення***

1. ***Які труднощі виникали під час створення будиночку?(****Для всіх****)***
2. ***Чи допомогла вам вправа краще зрозуміти, як досягти поставленої мети у навчанні?***
3. ***Чи важливими є всі деталі, які ви описали на малюнку?***
4. ***На якій саме деталі ви би акцентували свою увагу і чому?***

**Висновок:** Для досягнення будь-якої мети ( у тому числі і досягнення успіхів у навчанні) важливо: **1. Перш за все її сформулювати** (відповісти на запитання «Чого я хочу?»); **2. Сформувати шляхи реалізації своєї мети, можливі перешкоди та власні можливості щодо їх подолання**; **3. Діяти!**

**13. Вправа «Шкала»** (5хв)

Давайте ми з вами, ще раз пройдемо вправу «Шкала», для закріплення отриманого матеріалу.

Вам ще раз необхідно відмітити на якому рівні шкали ви знаходитесь в даний момент. У вас є 1 хв. Час пішов.

-12 -11 -10 -9 -8 - 7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Успіх

Робота завершена.

Обговорення вправи. Порівняти з поч. вправи.

Можливо у декого показник збільшиться, у декого зменшиться і це не страшно. Ви повинні виробити стратегію успіху.

Шановні учні, скажіть будь – ласка, чи є у когось показник шкали нижчий чим на початку заняття? Є? Чому? Відповіді учнів. Мабуть не всіх складових успіху ви дотримуєтесь? А в кого показник шкали успіху збільшився? Як ви вважаєте чому? Відповіді учнів. Маю надію, що вам додалися знання, і ви більш обґрунтовано віднеслися до визначення свого «успіху».

**Висновок: Головне правило у досягненні успіху в житті:** **Бути собою і робити те, що тобі подобається.** Пам’ятайте, що успіх приходить лише до того, хто наполегливо працює, вчиться, хто йде до своєї мети, хто вміє максимально використовувати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: **«Я хочу, я можу, я зроблю»**. **Щастя й успіх — у ваших руках!** (Слайд \_\_\_).

**14. Оцінка тренінгу**

Ми багато чого послухали, побачили. На останок, мені б хотілося, щоб ви висловили своє враження про наше заняття, підняттям одного із смайликів, які знаходяться у вас у папках. Якщо тренінг **корисний** для вас підніміть жовтий смайлик, а якщо ні - червоний.

**15. Підбиття підсумків Вправа «Гора»** (10 хв)

Мета:з’ясувати реалізацію очікуваних результатів.

Інструкція. Пропоную по черзі підійти до зображення «гори», знайти свій стікер зі своїм висловлюванням-очікуванням і у разі збігу очікуваного результату з реальним, власник стікеру переносить його на «вершину гори».

Підсумовуючи роботу на сьогоднішньому занятті, закінчіть думку (Слайд\_\_):

* Сьогодні мене вразило...
* Сьогодні мені згадалося...
* Мені запам'яталося...
* Мене дратувало...
* Мене порадувало...

Кожен обирає і закінчує фразу за власним бажанням.

**16. Вправа «Золота рибка»** (3 хв). Таким чином, наше заняття добігає кінця.

А, я всім присутнім бажаю щастя і успіхів у навчанні!