

## Успех своими руками (практическое занятие)

**Время проведения:** 30 минут

**Участники:** подростки (учащиеся 7х классов)

**Цель:** качественные изменения в мотивационной сфере учащихся путем позитивного воздействия

**Задачи:**

- Осознание учащимися своих качеств, которые им помогут быть успешными;
- Существенные изменения в развитии самосознания, в частности, четкая дифференциация Я-образа;
- Формирование рефлексивной самооценки, повышение ее реалистичности, осознанности и обоснованности;
- Повышение уверенности в себе, необходимой для достижения цели;
- Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей

Успех – это осмысленность и наполненность жизни.

**Ход проведения:**

**Основная часть:**

1) Мозговой штурм: «Что такое успех?» (3 мин)

**Успех** – это достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

2) «Ладони» (5 мин)

Ребятам предлагается нарисовать ладони как правую, так и левую. На правой – в центре ладони нарисовать «плюс» и написать на пальчиках положительные черты характера, которые помогают добиваться успеха, на левой – «минус», и отрицательные черты характера, которые мешают добиваться успеха.

3) «Моя вселенная» (7 мин)

Ребятам предлагается нарисовать рисунок «Моя вселенная»: «Перед тобой «твоя вселенная», представленная в виде солнца, звезд, планет. «Ты» - центр твоей вселенной. Закончи предложения и раскрась свою вселенную».

4) «Как стать успешным» (составление памятки). Успех – процесс, важный для каждого человека. Достичь его можно в различных сферах: дома, на работе, в общении с людьми, с друзьями и т.д. Но как добиться успеха? Почему некоторые преуспевают в этом деле, а некоторые терпят неудачу раз с разом? В первую очередь, все дело в нашем подсознании, в том, как мы смотрим на ситуацию. Быстрее станет успешным оптимистический, смелый уверенный в себе человек, нежели его противоположность. Успех не добиться механическим путем – нет точных инструкций «как стать успешным», нужно импровизировать и к каждой ситуации подбирать индивидуальное решение. Однако, некоторые общие рекомендации в этом деле все же можно выделить:

- **Считай себя удачливым.** Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я – неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, чем ты есть на самом деле. Будь удачливым. Лучше вспомни об успехах, чем о неудачах.

- **Не уклоняйся от принятия решения.** Узнай о людях, добившихся успехов в какой-либо области. Начни жить с настроем на успех. Способность принимать решения – жизненно важная предпосылка успеха. Учись принимать решения ежедневно, например, решай, во что одеться завтра в школу и т.д.

- **Люби себя.** Старайся понравиться себе самому. Один человек всегда при мне – я сам. И я должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили, – люби себя сам. Стань профессионалом высокого класса. И самое главное – учись понимать себя.

- **Люби других.** Общайся с другими, показывай им свою доброжелательность так:
  - будь пунктуальным и надежным во всех отношениях
  - будь тактичным и заботливым;
  - будь искренним;
  - будь улыбчивым;

- **Считай все достижимым.** Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу. Если поменять установку «да, это возможно!», ты скоро привыкнешь добиваться цели.

- **Доводи начатое дело до конца.** Настраивайся на то, чтобы доводить начатое дело до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Завершай дела как можно скорей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом.

- **Не оправдывайся.** Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

- **Будь терпеливым.** Не многие это умеют. Будь терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача – в успех, страдание - в счастье.

- **Развивай уверенность в себе.** Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел. Не сравнивай себя с другими.

- **Учись быть счастливым!** Начни прямо сейчас быть довольным собой. Общайся со счастливыми и позитивными людьми.

- **Добивайся своего.** Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты обретишь уверенность в себе. Наиболее важной является для тебя привычка: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

- **Занимайся только тем, к чему душа лежит.** Без интереса к делу, успеха в нём скорее всего не добиться.

- **Всегда имей план действий в голове.** Одним из критериев успешного человека являются его достижения. Чтобы твоим делам сопутствовал успех с большей вероятностью, возьми на заметку следующие правила:

1. Перед каждым новым начинанием нужно четко обозначать у себя в голове поставленную задачу – твою цель.

2. Хорошим способом является представить, что ты уже закончил необходимое дело на отлично. Все у тебя хорошо и ты добился успеха.

3. Задачу обязательно нужно обозначить временными рамками. Например: «я завтра получу хорошую оценку по истории». Это нужно делать, чтобы в голове формировался четкий план к действиям.

## 5. Коллаж на тему «Мои успехи в прошлом, настоящем и будущем»

### 6. Упражнение «Браво».

Поставить стул в центре класса и попросить всех плотно окружить его со всех сторон. «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?».

## 7. Притча «Победитель»

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования. Их цель была – забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые не верили в успех и во время соревнования кричали: «Это слишком сложно!», «Они никогда не заберутся на вершину!», «Нет шансов! Башня слишком высокая!».

Лягушата начали падать один за другим. Только один поднимался всё выше и выше. Он приложил все усилия и забрался на вершину!

Все захотели узнать, в чем секрет, и спросили: «Как тебе это удалось?». Но ответа не последовало. Победитель был глухой!