**МОН УКРАЇНИ**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ПОЛТАВСЬКОЇ ОДА**

 **УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ ЛУБЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

 **ЛУБЕНСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №10**

**«Як досягти успіху»**

**Година спілкування з елементами тренінгу**

***Підготувала:***

 ***Тарасенко Світлана Петрівна,***

***спеціаліст вищої категорії,***

 ***учитель-методист***

 **«Як досягти успіху»**

**Година спілкування з елементами тренінгу**

**Мета:** визначити поняття «успіх»; дати можливість дітям впевнитися, що успіх залежить від власних зусиль і від співпраці з іншими; сприяти розвитку чітких життєвих орієнтирів; виховувати прагнення до позитивних вчинків; уміння створювати ситуацію успіху.

*Людина лише там чогось домагається, де вона сама вірить у свої сили.*

*Л. Фейербах*

**Слово вчителя**

Життя щоденно ставить людину перед необхідністю вибору - прийняттям відповідальних рішень. Життєвий шлях особистості багато в чому залежить від того, наскільки вона здатна пізнати світ і себе, свідомо визначити мету і підпорядкувати їй свою діяльність.

Кожен хоче чогось досягти у житті, щоб мати можливість пишатися собою. Чому ж одному це вдається, а іншому ні? Людина має реальні можливості керувати власним життям і розвитком, розвивати власне „Я”, досягати відчуття впевненості й надійності. Життєва мета людини загалом спрямована на досягнення добра, щастя, успіху.

Саме про успіх, шляхи його досягнення і піде сьогодні мова.

Розпочати наше спілкування я хочу вправою, яка допоможе нам зняти напругу і встановити більш тісніші взаємозв’язки.

***Вправа «Плутанина запитань»***

Кожен учасник ставить іншому запитання, перекидаючи клубок. Той, хто відповідає, намотує мотузку на один із пальців. Так у колі утворюється «плутанинка» з мотузки, яка символізує тісний взаємозв’язок між учасниками тренінгу. (4 хв)

Ми продовжуємо.

Давайте спробуємо дати визначення поняттю „успіх”. Що ви розумієте під цим словом ?

***Метод мозкового штурму:***

І етап – всі висловлюють свої ідеї без обговорення. Віка записує на дошці.

ІІ етап – чи погоджуємося ми з висловленими думками (2-3 хв)

Звернемося до інформаційного центру.

Згідно з визначенням Великого тлумачного словника сучасної української мови, успіх:

* позитивний наслідок роботи, справи, значні досягнення, удача, талант;
* громадське визнання, схвалення чого-небудь, чиїхось досягнень;
* визнання кимось чиїх-небудь позитивних якостей, особливостей;
* захоплення з боку осіб іншої статі.

**УСПІХ** - це те , чого бракує, на жаль, більшості з нас.

**УСПІХ** - те, чого кожен хотів би досягти.

***Метод „Прес”***

Всі ми маємо кумирів, на яких хотіли б бути схожими. Це – спортсмени, співаки, актори, письменники, художники, можливо це ваші знайомі або рідні. Це ті, хто у своєму житті досягли певного успіху. Давайте пригадаємо таких людей.

Ви маєте можливість висловити свою думку з даного питання за такою формулою.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Я вважаю, що...***  | (Висловлюєте свою думку, пояснюєте, у чому полягає ваша точка зору). |
| ***...тому, що*** | Пояснюєте, на чому ґрунтуються докази на підтримку вашої позиції. |
| ***наприклад...*** | Наводите факти, що демонструють ваші докази. |
| ***Таким чином...***  | Узагальнюєте свою думку, робите висновок. |
| (Отже...) |  |

 (*Відповіді учнів*). (3-4 хв)

Отже: Навіть видатним людям потрібно було наполегливо працювати, щоб розвивати закладені здібності й досягти успіху. Я вважаю, що немає сенсу переконувати, що кожна людина може досягти певних успіхів, коли вірить у себе і знає, що в неї вистачить сил, аби здійснити свою мету.

Хочу сказати, що всі ми досягли успіху в житті, адже добре здоров'я, мирне середовище, хороші батьки і рідні, прекрасні друзі - це вже і є успіх.

Кожен із нас пережив почуття задоволення після вдалого завершення якоїсь справи. І кожному знайоме почуття незадоволення собою після невдачі. Зараз ми спробуємо визначити складові успіху.

1. ***Що найперше, на шляху до успіху, має визначити для себе людина ?*** (*Мету*)
2. ***Якою може бути ця мета ? (Духовна. Матеріальна. Добра чи погана ).***

Коли людина ставить перед собою якусь мету, вона таким чином мимоволі себе оцінює. Якщо ставить перед собою завдання здобути всі матеріальні блага, то й оцінює себе на рівні цих благ: як власника автомобіля останньої моделі, як господаря розкішної дачі чи як частину свого меблевого гарнітуру.

Якщо людина живе, щоб приносити людям добро, полегшувати їхні страждання під час хвороби, то й оцінює себе на рівні своєї людяності. Ще Цицерон говорив: краща у світі мета - стати хорошою людиною”.

Отже, перше, що необхідно, це *мета або цілеспрямованість*.

1. ***Чи досягне успіху людина, зневірена у власних силах*** ? (*Ні*).

***Таким чином, для успіху потрібна впевненість.***

Так, коли сходиш до вершини, то це схоже на те, як піднімаєшся вгору сходами. Якщо тебе залишила впевненість, то йти стає ще важче, коли ж упевненість із тобою, то дорога до успіху вже ближче, і йти стає легко й цікаво.

***Щоб домогтися бажаного результату, слід докласти максимум зусиль, наполегливо працювати.***

Отже, необхідною складовою є також *наполегливість і працелюбність*.

1. ***Що необхідно для досягнення професійного успіху ?( Необхідні знання і крапля таланту).***

Але й без таланту люди досягають успіху.

***- Чи багато досягне у житті песиміст ? ( Ні ).***

Для кожної справи потрібен відповідний настрій, тоді справа йде швидше і краще. Звичайно, що від чорних думок, постійних турбот і песимізму якість життя не поліпшиться. Коли людина у поганому настрої, вона забуває, що може багато і що вона сильна.

Отже, важливе значення для успіху має *настрій, оптимізм*.

Раціонально поєднавши цілеспрямованість, упевненість, наполегливість, працелюбність, знання, талант і оптимізм - маємо пряму дорогу до успіху. Успіх приходить лише до того, хто його прагне, 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". (5 хв)

Але, все одно, успіх у справах та особистому житті залежить від багатьох чинників. Сьогодні ми не можемо не згадати про містику чисел.

***Вправа «Числа, які правлять світом»***

 Номер будинку і квартири, номер телефону і авто, номер паспорта і дата народження. Скільки чисел у нашому житті! Нумерологія переконує, що ці цифри даються долею не випадково.

 У кожного є своє число, дане йому при народженні. Запишіть свою дату народження. Наприклад, 25.07.1976. Знайдіть суму всіх цифр. Додаємо доти, поки не буде число з однією цифрою. А тепер послухайте, що значить ваше число. 1 - у багатьох релігіях світу це — символ божественної сили. Його носії - яскраво виражені лідери. Вони цілеспрямовані і прагнуть до влади. Для досягнення мети такі люди розраховують тільки на себе і не сприймають натиску з боку. Вони впевнені в унікальності і часто досягають успіху. 2 - цим людям притаманні романтизм і фантазія. Вони мають філософські нахили, вміють добре пристосовуватися до різних обставин. Легко поступаються в дрібницях, але від головної мети не відступають, тому дуже часто успішні в бізнесі. Двоїстість особистості робить їх непостійними. Але «двієчники» — ласкаві і не люблять лишатися на самоті. 3 - саме своєю триєдністю сильна «Свята Трійця». Трійка — символ динамічності особистості. Люди з числом «З» — артистичні, мають нахили до творчості. Вони щедрі. Але повсякденності вони не переносять, потребують різноманітності. 4 - люди з цією цифрою надійні. Вони друзів не зраджують. Понад усе в житті цінять надійність, стабільність. У почуттях і вчинках вони, як правило, простодушні, через це вибирати для спілкування «трієчників» їм не рекомендують — «четвірочник» швидко засумує. Але для тих, хто шукає партнера серйозного і надовго — то це те, що вам треба. 5 - у п'ятірці криється сильна, але суперечлива енергетика. Якщо п'ятиконечна зірка дивиться вершиною вгору — це енергія позитивна, якщо вершиною вниз — навпаки. Кожний носій «5» робить для себе цей вибір. Ці люди люблять волю і експерименти, прекрасні працівники. 6 - шестиконечна зірка в давнину вважалась символом гармонії. Пізніше до шістки почали ставитися як до символу переходу, незавершеності. Люди з символом «6» вміють узагальнювати, підкоряти собі інших. Мета їхнього життя — постійність, їхня вимогливість до інших — підвищена. Вони розумні, але їх легко вивести з рівноваги. 7 - це — щаслива цифра. Людям з цифрою «7» притаманно більше удачі ніж іншим. Вони «везучі». Якщо у вашому житті це не так, то ви відійшли від цього шляху. Намагайтесь зрозуміти, що ви зробили не так. Люди з цією цифрою — потайні, мають сильний незалежний характер і схильні до нестандартних вчинків. Але в душі емоційні, тому з ними не доведеться сумувати. 8 - символ влади. Покладена на бік вісімка стає символом безпомічності. Носії «8» мають сильну волю. Такі люди рішучі і завжди йдуть до кінця. Вони завжди вірні в усьому. 9 - символ космосу. Такі люди вкрай сентиментальні, їх легко образити, вони вміють переживати біль. Носії «9» — ідеальні виконавці будь-яких робіт, готові працювати цілу добу без відпочинку. Таким людям потрібна похвала, ласка, підтримка. (4-5 хв)

***Наступна вправа яку ми виконаємо називається "Риси лідера”***

1. Учасники діляться на дві групи.
2. Кожна група отримує ватман, на якому повинні записати якнайбільше людських рис.
3. Оберіть одного із учасників групи і визначити його риси лідера із запропонованого списку.
4. Також визначить риси, які б допомогли цьому учасникові стати ще успішнішим.

(5 хв)

Наостаннє місце у досягненні особистої успішності мають друзі

***Презентація для настрою (4 хв)***

***Тест з підтекстом (з хв.)***

Чи вмієте ви підкорятися вказівкам? Пройдіть цей тест маючи у своєму розпорядженні лише 3 хвилини.

1. До того як щось зробити, все уважно прочитайте.

2. Напишіть друкованими літерами ваше ім’я у правому верхньому кутку листа.

3. Обведіть ваше ім’я

4. У лівому верхньому кутку намалюйте п’ять маленьких квадратиків.

5. У кожному квадратику поставте хрестик.

6. Напишіть своє ім’я у верхній частині листа

7. Під вашим ім’ям у правому верхньому кутку напишіть номер свого телефону, якщо у вас його немає напишіть номер 100.

8. Голосно !!! назвіть номер, який ви написали, так щоб всі його почули.

9. Обведіть цей номер.

1. Поставте хрестик у лівому нижньому кутку листа.
2. Обведіть цей знак трикутником.
3. Своїм звичайним голосом !!! порахуйте!!! в голос у зворотному порядку від 10 до 1.
4. Помістіть у прямокутник слово «куток» у реченні під номером 4.
5. У верхній частині листа зробіть гострим кінцем олівця чи ручки маленькі отвори.
6. Голосно крикніть «Я майже закінчив»!!!!!.
7. Тепер, коли ви все уважно прочитали, виконайте тільки завдання 1 та 2.

***Наступне повідомлення, яке називається «Ставлення до себе» допоможе***

***усвідомити роль вашої самооцінки.***

Інколи трапляється, що ми маємо викривлене уявлення про себе. Вам здається, ніби ви не здатні на багато що — порівняно з кимось іншим. Можливо, ви недооцінюєте себе. Це називають внутрішніми, чи неусвідомлюваними, страхами й упередженнями. Вони є неявними, адже сидять десь глибоко, і ви навіть не помічаєте їхнього існування. Вони складають вашу суть, є невід’ємною частиною іміджу. Неусвідомлювані страхи — чудовиська, які прагнуть будь-що обмежити ваш потенціал, підірвати самооцінку. Ваші сили — безмежні. Визнати неусвідомлювані страхи і свідомо спробувати подолати їх — єдиний спосіб упоратися з цією перешкодою. Якщо вважаєте себе недостойними, то, живучи із цією думкою, станете недостойними. Якщо вважатимете себе здібними і гідними у всьому, ваше життя відповідатиме цьому стандарту, і ви досягатимете успіху в кожній справі, за яку братиметеся.

Ви — головний експерт у своєму житті. І тому тільки ви можете знати, що зробить вас щасливими. Коли ми йдемо шляхом прийняття, прощення самих себе, ми немов наближаємося до брами, яку захищає дракон, котрий не дає нам увійти. У дракона є різні імена: низька самооцінка, недостатня впевненість у власних силах і навіть відкрита ненависть до себе. Перш ніж ми зможемо по-справжньому любити інших, ми маємо навчитися любити себе. Ми краще за інших здатні бачити свої сильні сторони і турбуватися про власні духовні потреби. Але як полюбити себе, маючи таку кількість вад? Навіть святі борються зі своїми гріхами. Будда сказав: «У пошуках того, кого ви могли б любити і поважати більше, ніж самого себе, ви можете обійти весь світ. Але такої людини не знайдете. Ви самі, більше, ніж будь-хто інший на світі, варті любові й поваги до себе».

Таке ставлення — напрочуд плідне.

 Тобто , Щастя й успіх -- у ваших руках! (3 хв)

Я пропоную вам тест ***„Чи здатні ви досягти успіху ?”***

1. Успіх у справах, на мій погляд , забезпечується:

а)допомогою друзів; б) спільною роботою; в) моєю цілеспрямованістю.

2. Дружба для мене:

 а)підтримка; б) співпраця; в) самоствердження.

 3. Потрапивши у несподівану, ризиковану ситуацію, я:

 а)шукаю допомоги; б) покладаюсь і на себе, і на партнерів;

 в)приймаю рішення і вживаю необхідні заходи самостійно.

 4. Справжній професіонал, на мою думку, відрізняється:

 а)посидючістю і дисциплінованістю; б) підготовкою; в) рішучістю.

 5. Яка з геометричних фігур вам найбільше подобається:

 а)квадрат; б) круг; в) трикутник.

 6. Коли мені сподобалась особа протилежної статі, я :

 а) чекаю від неї ініціативи; б) поступово входжу в контакт з нею;

 в) говорю про це їй (йому) відразу й рішуче.

 7. У компанії, де є багато незнайомих, я:

а)відчуваю себе „не у своїй тарілці”; б) знаходжу спільні теми і контакт;

 в)відпочиваю, не звертаючи увагу на присутніх.

 8. Під час публічного виступу ( відповіді перед класом ) я:

 а) соромлюся, хвилююся; б) шукаю взаєморозуміння у слухачів;

в) дістаю задоволення від власного голосу.

 9. Для вирішення ризикованих складних справ краще брати людей:

 а) надійних; б) розумних і старанних; в) самостійних і незалежних.

 10. Доля, на мою думку, це:

 а) неминучість; б) поєднання везіння і невезіння; в) здібність самому творити своє життя.

За кожен варіант А поставте собі 1 бал, за кожен варіант Б - 3 бали, за варіант В - 0 балів. Підрахуйте загальну суму балів .

***Інтерпретація результатів:***

Якщо ви набрали **10-15 балів** : на жаль, ви не можете самі впоратися із проблемою. Складність вашого етапу у закоренілій настанові, що ви немічні, до того ж не бажаєте змінити ситуацію. Низьке самооцінювання - основна завада на шляху досягнення успіху, його слід позбутися.

Сума балів **16-22** свідчить про ваші завищені амбіції. В окремих випадках ви можете досягти успіху. Але ваші самовпевненість і егоїзм дратують багатьох і стають причиною конфлікту із вами. Вам потрібно орієнтуватися на співпрацю та інколи чинити наступ на власне "Я".

Якщо ви набрали **від 23 до 30 балів**, вас можна привітати. Ви знайшли правильний шлях до досягнення успіху. Ваші амбіції виявляються тільки там, де це необхідно. Люди вас розуміють і готові з вами співпрацювати. Так тримати! (5 хв)

 ***Вправа "Не хочу хвалитися, але я...”***

Кожен з вас у своєму житті вже досяг певних успіхів про які ви можете поділитися із своїми товаришами. Ваш виступ має складатися з одного речення, яке починається такими словами: „Не хочу хвалитися, але я...”

Наприклад: ”Не хочу хвалитися, але я гарно граю у футбол”. (2 хв)

***Вправа "Чарівний базар”***

А тепер уявіть, що ви потрапили на базар на якому продають і купують незвичайні речі: **активність, ініціативність, працездатність, самостійність, компетентність, уміння вести за собою, слухати, переконувати, товариськість тощо.** Я -- продавець, який продає або обмінює одні риси на інші. Ви – покупці, ви купуєте ті риси, яких вам, на вашу думку, не вистачає. Але, як і на кожному базарі, потрібно розраховуватися: або віддаєте свої негативні риси, або ділитися своїми позитивними якостями. Наприклад: Віка хоче придбати самостійність. - скільки їй потрібно самостійності? - навіщо вона їй, в яких випадках вона хоче бути самостійною? - що ти можеш віддати взамін або поділитися ( віддати -- нестриманість, поділитися дружелюбністю).

Запитання для обговорення: Чи задоволені ви покупкою? Які емоції переживали? (6 хв)

Кожен з вас має золоте правило успішної людини пропоную вам їх зачитати

***„Золоті правила” для учнів***

1. Собори душ своїх бережіть (О.Гончар).
2. Шануй батька твого і матір твою, щоб добре було тобі та щоб довголітнім був ти на землі (пророк Мойсей).
3. Поспішайте робити добро. Духовне добро. Воно в стократ цінніше від матеріального (О. А. Захаренко).

4. Любов виникає з любові; коли хочу, щоб мене любили, - я сам перший люблю (Г.С.Сковорода).

5. Ніколи не думай, що ти вже все знаєш. І як би високо тебе не оцінювали, завжди май мужність сказати собі: я - неук (І. Павлов).

1. Учням, щоб досягти успіхів, треба наздогнати тих, хто попере­ду, і не чекати тих, хто позаду (Аристотель).
2. Не кажи „не вмію”, а кажи –„навчуся” (Народна мудрість).
3. Не можна ледарювати, коли всі працюють (В.Сухомлинський).
4. Вчитися дозволено і у ворога (Овідій).
5. Ніколи не турбуйте інших через те, що можете зробити самі.
6. Дорогу здолає той, хто йде.
7. Бери вершину і матимеш середину.
8. Людина зростає тоді, коли тягнеться вгору (М.Горький).
9. Бути сильним - добре, бути розумним - удвічі краще!
10. Розумний знайде вихід зі скрутної ситуації, а мудрий у неї не потрапить.
11. Без бажання все важке, навіть найлегше.
12. Гарно і коротко - удвічі гарно. Погано і недовго - вже не так погано.
13. Приймайте всі речі з най­легшої сторони.
14. Не вміти добре виражати свої думки - недолік, але не мати самостійних думок – набагато більший; самостійні ж думки ви­пливають лише із самостійно набутих знань (К.Ушинський).
15. Фізична краса - не постійна, моральна - відносна, а духов­на краса - вічна.

(3 хв)

А тепер давайте складемо свій портрет

***Вправа «Мій портрет у променях сонця»***

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

Час: 7 хв.

Кожен з вас має сонечко. Ваше завдання -- написати найкращі сторони свого «Я» (на кожному промінці), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім’я.

Запитання для обговорення

— Чи легко було визначити свої сильні сторони?

— Як часто звертаєте увагу на ваші сильні сторони? Чи більше помічаєте слабкості?

— Чи допомогла вам вправа краще пізнати самих себе? (7 хв)

***Домашнє завдання «Вірш про себе»***

Напишіть «Вірш про себе», продовжуючи рядки:

Я — ніби пташка, тому що...

Я перетворююсь на тигра, коли...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я — ніби мурашка, коли...

Я — склянка води...

Я почуваюся шматочком напіврозталого льоду...

Я — прекрасна квітка...

Я — скеля...

Я — стежка...

Я — ніби риба...

Я — цікава книжка...

Я — пісенька...

Я — миша...

Я — ніби буква О...

Я — світлячок...

Я — смачний сніданок...

Невже це насправді я?!

**Заключне слово вчителя**

Дорогі діти, зараз у вас наступає певний рубіж, адже ви найближчим часом відчините двері свого самостійного життя. І я хочу побажати вам, дорогі мої друзі, віри в свої сили, впевненості, наполегливості і обов’язково мудрості на шляху до вашої мети.