**Занятие со старшеклассниками "Путь к успеху"**

*Для занятия класс делится на 3 группы. Часть заданий выполняется всей группой, часть заданий ребята выполняют самостоятельно.*

**Организационный момент**

**Приветствие.**

**Добрый день уважаемые ребята!**

- Я предлагаю начать нашу работу. Начнем наше занятие с приветствия.

- Ребята, сейчас я произнесу два слова: Всем, всем – ваша задача сказать добрый день. Но сказать вы это должны эмоционально, вкладывая в слова свое настроение, так, чтобы каждый почувствовал, что ему действительно желают доброго дня, попробуем? Итак, ВСЕМ, ВСЕМ – ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

(М*олодцы!*)

**Разминка**

**Упражнение “Согласен”, “Не согласен”, “Сомневаюсь”.**

- На стенах нашего класса расположены таблички с надписями “Согласен”, “Не согласен”, “Сомневаюсь”. Сейчас я буду зачитывать предложения, а вы должны занять место рядом с той табличкой, которая соответствует вашему мнению.

- Я хочу  изменить свой возраст

- У меня хорошее настроение

- Я верю в любовь с первого взгляда

- Я смогу  жить в одиночестве

- Я испытал  чувство победы

- Лучше быть умным, чем богатым

- Всегда можно добиться успеха

- Я умею ставить цель и достигать ее

- Я хочу быть успешным

- У меня есть  комплексы

- Успех в жизни зависит от правильного выбора профессии

-  Во всех неприятностях виню, прежде всего, себя.

- Я сначала делаю, а потом думаю

- Я знаю формулу успеха

**Итак, тема нашего занятия** –  «ПУТЬ К УСПЕХУ»

-  На сегодняшнем занятии “Путь к успеху”, мы обсудим, что такое успех, как он достигается, какие качества для этого необходимы, с какими препятствиями могут встретиться на этом пути. У вас будет возможность задуматься над личным опытом успешности, проанализировать свои действия и вывести собственную формулу успеха.

**Вводная часть**

**1. Упражнение «Закончите предложение…»**

**Цель:** оценить свои чувства.

**Инструкция:**закончите предложения

* Я радуюсь, когда…
* Быть успешным, значит…

У каждого из вас сформировалось свое мнение, что же такое успех, я предлагаю сейчас выполнить упражнение “Ассоциации” и создать групповое, обобщенное определение слова “Успех”. Для этого в течение 2 минут каждая группа выполняет задание, придумывает ассоциации к слову успех. Для 1 группы это будут имена существительные, для 2 – прилагательные, а для 3 – глаголы. Время пошло, начинаем работать.

**2. Обсуждение.**

**3. Постановка проблемы**

Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется “Автобусная остановка”. Когда люди ждут автобуса на остановке, что они делают? Думают, разговаривают, читают объявления и т.д. Сейчас мы будем делать похожие вещи.

На каждом столе лежат синие листы. На одном написано “ЗНАНИЕ” – что нужно знать, чтобы быть успешным, на другом “АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ” – что нужно делать, чтобы быть успешным, на третьем “ПРИМЕНЕНИЕ” – ЧТО НУЖНО УМЕТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ УСПЕШНЫМ. Ваша задача записать на листе все, что вы считаете нужным, ничего не критикуя и не обсуждая. Через некоторое время я подам сигнал, и это будет значить, что “пришел автобус” и группам надо ехать на другую остановку, двигаясь по часовой стрелке, а лист остается на Остановке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться, прочитайте, что было сделано до Вас, и напишите что-то свое. Поехали.

**Основная часть.**

**4. Упражнение «Выбор качеств»**

      Перед вами список качеств, и вам необходимо выбрать какие качества личности могут помешать, вам добиться успеха, а какие бы вы взяли с собой.

На опорном конспекте написаны качества:

Скажите, пожалуйста, а чем мешает такое  качество, как, например, неуверенность в себе, ворчливость и т.д. Хорошо, спасибо с данным  заданием вы справились замечательно.

Итак,  «Успешный человек это…»

**3. Упражнение “Вспомни успех”**

      Что вы делаете перед началом олимпиады? Вы думаете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделали не все необходимые упражнения? А кто из вас думает об удачно выполненных олимпиадных работах? Кто-то вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?

- Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большему доверию к себе вы сможете лучше концентрировать внимание и настраивать себя на решение сложной задачи.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Я буду обращаться ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые получил оценку “отлично”. Или как очень здорово выполнил учебное задание. Может быть, это будет ситуация, в которой ты довел до конца какую-то сложную работу. Или это был твой успех на спортивных соревнованиях... Потрать достаточно времени на то, чтобы внимательно разглядеть свои лучшие достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад. (1 минута)

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоем теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хотел добиться более высокого результата, чем тот, что у тебя получился. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз... (10 секунд)

Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши так же, как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй “закладку”. Для этого соедини большой и указательные пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда захочешь вновь почувствовать себя успешным, и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...

А теперь можно выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.

**4. Упражнение “Ромашка успеха”**

- Не бывает такого, чтобы успех проявился сам по себе. Он обязательно появляется в результате какой-либо деятельности. Перед вами “Ромашка успеха”. На ее лепестках запишите виды деятельности, в которых вы хотели бы добиться успеха. Заполните  каждый свою “Ромашку”.

**5. Упражнение “Мысли мудрых”**

- На каждом столе лежит лист, на котором написано выражение известного человека об успехе и о путях его достижения. В течение 2-х минут обсудите данную фразу. Потом один представитель от каждой группы выскажет свое мнение.

**6. Работа в группах “Формула успеха”**

Завершая наше занятие, я предлагаю вам поработать в группах. Ваше задание создать формулу жизненного успеха и представить ее всем

**Заключительная часть.**

**7. Упражнение «Рисунок радости»**

**Цель:** эмоциональное сближение участников группы.

**Инструкция:** «Используя краски, нарисуем все вместе картину успеха. Один участник начинает, второй продолжает, а по окончанию дадим ей название».

**8. Упражнение “Чемодан”**

-   Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. На листочках напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите на наш чемодан. (Чемодан нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.) Наше занятие подходит к концу. Давайте вернемся к ожиданиям, которые вы записали. Проанализируйте, что получилось, что нет. Если после нашего занятия, вам захочется подумать о своей жизненной цели, о том, что для вас в этой жизни важно, значит, мы сегодня провели время с пользой.  (учащимся вручаются памятки)  Благодарю всех за работу!

На дальних просторах священной земли
Деревья большие на склоне росли.
А рядом в скале из седого гранита
Природной стихией пещера пробита.
И в этой пещере в полнейшей тиши,
Хранимой под сенью сводов больших,
От ярких лучей и от жизни забот,
Уж многие годы предсказатель живет.
Я к этой пещере по звёздам пришла
И просьбу предсказателю передала:
«По жизни реке всё текут и текут наши годы,
Что ждёт человека – удачи, невзгоды?
Ты всё предскажи, познакомь нас с судьбой
И тайну нам жизни слегка приоткрой».

1. К лазурным солнечным лучам
Ведёт дорога всех,
Будь в жизни честен, смел и прям
И ждёт тебя успех

2. Надежды солнечную нить
На счастье люди ткут,
Сумеешь лучик сохранить
Удачи дни придут.

4. Начнёшь с горою говорить-
Услышишь только эхо,
Не поленишься злак зарыть –
Пожнёшь зерно успеха.

6. Взглядом трезвым и разумным
Посмотри на этот мир.
Всё увидишь по –другому,
Жизнь по- новому поймёшь.
Мир подобен океану,
Строй из добрых дел ладью,
И тогда его спокойно и легко переплывёшь.

