**Відділ освіти Кременецької РДА**

**Кременецький ліцей імені У. Самчука**

**На Всеукраїнський конкурс**

**авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів**

**«Нові технології у новій школі»**

**Номінація: Корекційно-розвиткові програми**

**«Мандрівка до успіху»**

****

**Авторська корекційно-розвиткова програма для обдарованих**

**учнів-старшокласників (10-11 клас)**

**Підготувала:**

**Свідинська Людмила Миколаївна,**

**практичний психолог**

**Кременецького ліцею імені У. Самчука**

**Кременець – 2019**

На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Корекційно-розвиткові програми».

Авторська корекційно-розвиткова програма для обдарованих учнів-старшокласників (10-11 клас) «Мандрівка до успіху».

Підготувала Свідинська Людмила Миколаївна, практичний психолог Кременецького ліцею імені У.Самчука.

Заняття практичного психолога з обдарованими учнями активізують їх пізнавальну, креативну діяльність; допомагають розв’язати проблему особистісної перспективи обдарованих учнів; вирішити найважливіші навчальні і життєві проблеми; надають змогу створити сприятливі умови для подальшого розвитку обдарованості. Таким чином, основним напрямком роботи практичного психолога з обдарованими дітьми є впровадження корекційних програм особистісного розвитку і розвитку креативності через систему занять та сукупність психічних впливів, спрямованих на самопізнання та переосмислення сформованих уявлень про успіх та засоби його досягнеення.

Корекційно-розвиткова програма «Мандрівка до успіху» призначена для використання практичними психологами у роботі з обдарованими учнями 10-11 класів. Складається з 12 занять, мета яких полягає в розвитку мотивації досягнення успіху підлітків, формуванні в них позитивної самооцінки і впевненості у собі, підвищенні прагнення досягти успіху в актуальних видах діяльності, підвищенні рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності.

**Авторська корекційно-розвиткова програма для обдарованих**

**учнів-старшокласників (10-11 клас)**

**«Мандрівка до успіху»**

**Пояснювальна записка**

Обдарованість може органічно вписатися в життєдіяльність, а може породити безліч складних соціально-психологічних і внутрішніх протиріч. У першому випадку йдеться про благополучну обдарованість, у другому - про проблемну. Тому, не можна ігнорувати роль психологічних механізмів саморозвитку особистості, що складають основу формування й реалізації її індивідуальних обдарувань*.*

Заняття практичного психолога з обдарованими учнями активізують їх пізнавальну, креативну діяльність; допомагають розв’язати проблему особистісної перспективи обдарованих учнів; вирішити найважливіші навчальні і життєві проблеми; надають змогу створити сприятливі умови для подальшого розвитку обдарованості. Таким чином, основним напрямком роботи практичного психолога з обдарованими дітьми є впровадження корекційних програм особистісного розвитку і розвитку креативності через систему занять та сукупність психічних впливів, спрямованих на самопізнання та переосмислення сформованих уявлень про успіх та засоби його досягнеення.

**Актуальність програми.** Обдаровані діти й підлітки частіше, ніж інші діти, зазнають соціально-психологічних труднощів у спілкуванні, співпраці, побудові різного роду стосунків.

Поведінкові соціально-психологічні проблеми обдарованих дітей виявляються в добре відомих психологові формах дезадаптованої поведінки, таких як, асоціальність, агресія. Протест дитини проти сформованої практики ставлення до неї однолітків і дорослих, тривале придушення її важливих потреб в активності і демонстрації своїх можливостей, виявляється у невдоволеності цими відносинами і захистній агресії підлітка. Досить часто можна зустріти і протилежну соціально-психологічну реакцію обдарованої дитини на ситуацію придушення її природних проявів і потреб, а саме: занурення у себе, перебування у світі власних фантазій і мрій, апатичність, млявість, незацікавленість у контактах.

Тому сама ідея створення програми і її змістове наповнення націлена на вирішення саме цих проблем.

**Метою програми** є розвиток мотивації досягнення успіху підлітків, формування в них позитивної самооцінки і впевненості у собі, підвищення прагнення досягти успіху в актуальних видах діяльності, підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності, поглиблення знань учнів про поняття «успіх» та його складові, розвиток навичок самоаналізу; підвищення внутрішньої мотивації до діяльності.

**Завдання програми:**

* + актуалізація потреби досягнення успіху;
  + знайомство і усвідомлене сприйняття понять «успіх», «успішність», «мотивація», «відповідальність», «цілеспрямованість»;
  + формування уявлення про складові успіху, якості успішної людини, чинники, що заважають бути успішною людиною;
  + формування переконання, що успіх залежить від власних зусиль;
  + надання мотиваційного заряду на позитивні зміни;
  + засвоєння основних принципів встановлення мети;
  + усвідомлення власних ресурсів і потенційних можливостей для досягнення успіху;
  + усвідомлення і усунення особистих перешкод на шляху до досягнень;
  + набуття навичок планування й прогнозування власних досягнень;
  + використання практик психічного самовдосконалення для корекції і розвитку.

**Засобами реалізації завдань є методи:**

* + інформаційні повідомлення;
  + мозковий штурм;
  + елементи самодіагностики;
  + рольові вправи;
  + вправи-медитації;
  + вправи на активізацію;
  + вправи на релаксацію;
  + робота в групах;
  + притчі для натхнення і роздумів.

Під час складання програми, було дотримано наступної **схеми для побудови занять**:

***І. Вступна частина.***

Створення сприятливого психологічного простору. Актуалізація теми заняття.

***ІІ. Основна частина.***

4 - 5 вправ на корекцію та розвиток.

***ІІІ. Заключна частина.***

Підбиття підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду.

На початку і в кінці роботи за програмою учасники проходять ***вступне і вихідне анкетування*** (Додаток 1).

**Апробація програми:** вересень-березень 2018-2019 н. р.

**Тривалість занять:** 90хв.

**Періодичність занять***:* двічі на місяць.

**Кількість занять**: 12.

**Форма проведення:** групова.

**Цільова аудиторія:** учні 10-11 класів.

**Склад групи:** оптимальна кількість учаснтків 12-15 учнів.

**Очікуваний результат.** Актуалізація потреби підлітків та розвиток у них мотивації до досягнення успіху. Формування переконання, що успіх залежить від власних зусиль. Відкриття власних ресурсів і потенційних можливостей для досягнення успіху. Набуття навичок планування й прогнозування власних досягнень.

**Структура програми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Тема заняття** | **Мета заняття** | **Структура та тривалість заняття** | **Цільова**  **аудиторія**  **Час проведення** |
|  | Заняття 1. Об’єкт мандрівки. Успіх і успішна людина (час - 90 хв.) | Мета:Знайомство з програмою корекційно-розвивальною програмою «Кроки до успіху», розкрити поняття «успіх»; сформувати уявлення про складові успіху, якості успішної людини, чинники, що заважають бути успішною людиною; надати учням мотиваційний заряд на позитивні зміни. | І. Вступна частина  Мозковий штурм «Портрет успішної людини» (час - 10 хв.)  ІІ. Основна частина.  Інформаційне повідомлення «Складові успіху» (час - 10 хв.)  Гра-розминка «Коло успішних людей» (час - 10 хв.)  Комплекс розвивальних вправ «Шлях до успіху» (загальний час - 45 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Вправа-релаксація «Дотягнися до зірок» (час - 5 хв.)  Притча про Успіх (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Перша половина вересня. |
|  | Заняття 2. План мандрівки. Умови досягнення успіху (час - 90 хв.) | Мета: допомогти учням зрозуміти, що таке успіх, як досягти успіху, як стати успішною людиною; прагнення до саморозвитку, самовдосконалення; створення власної формули успіху. | І. Вступна частина.  Мозковий штурм «Головна умова досягнення успіху, це…» (час - 5 хв.)  Інформаційне повідомлення «Формула успіху» (час - 10 хв.)  ІІ. Основна частина.  Вправа «Картина бажаного майбутнього» (час - 15 хв.)  Вправа «Мої цілі» (час - 15 хв.)  Вправа «Майбутня радість» (час - 15 хв.)  Інформаційне повідомлення «Сім умов досягнення успіху» (час - 5 хв.)  Вправа «Секрети ситуації успіху» (час - 15 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Притча «Секрет успіху від царя» (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Друга половина вересня. |
|  | Заняття 3. Мандрівка до успіху. Станція 1. Самоусвідомлення і самоприйняття  (час - 90 хв.) | Мета: формувати адекватне самооцінювання учасникі, сприяти усвідомленому прийняттю себе, баченню власних переваг і недоліків. | І. Вступна частина.  Налаштування на заняття (час - 5 хв.)  Вправа «Мої переваги і мої недоліки» (час - 10 хв.)  ІІ. Основна частина.  Інформаційне повідомлення «Фактори успіху» (час - 5 хв.)  Вправа «Намисто моєї унікальності» (час - 15 хв.)  Вправа «Шкала» (час - 10 хв.)  Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє» (час - 10 хв.)  Робота в групах «Коло успіху» ( час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення «Важливі умови досягнень» (час - 5 хв.)  Вправа «Мої ресурси» (час - 10 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Притча «Істина - в серці» (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Перша половина жовтня. |
|  | Заняття 4. Станція 2. Мотивація (час - 90 хв.) | Мета : формування вміння зосереджуватися на вагомих для себе життєвих цілях. Закріплення позитивних емоцій. Розвиток умінь створювати настрій на подальші успіхи. Формування позитивного образу «Я». Освоєння вміння схвалювати, надихати себе. Усвідомлення мотивації досягнень. Розвиток мотивів до покращання своєї особистості. Розвиток інтересу до діяльності, здібності до самомотивування та самоспонукання. | І. Вступна частина.  Мозковий штурм «Мій поштовх до дії» (час - 5 хв.)  Вправа-медитація «Відчуття потоку» ( за М. Чікзентміхалі) (час - 10 хв.)  ІІ. Основна частина.  Вправа-гра «Снігова куля» (час - 10 хв.)  Вправа «Успіх у минулому» (час - 10 хв.)  Вправа «Емоційне насичення» (час - 10 хв.)  Вправа «Нове ім’я» (час - 15 хв.)  Вправа «Картина бажаного майбутнього» (час - 20 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Притча про позитивне мислення (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Друга половина жовтня. |
|  | Заняття 5. Станція 3. Відповідальність (час - 90 хв.) | Мета: ознайомити учасників з різними видами відповідальності; навчитись приймати правильні життєві рішення, робити виважені вчинки замість імпульсивних дій; формування почуття відповідальності за свої дії; удосконалення вміння логічно мислити, висловлювати свою думку; виховання доброзичливості, людяності, тактовності. | І. Вступна частина.  Мозковий штурм «Бути відповідальним для мене означає…» (час - 5 хв.)  Інформаційне повідомлення «Особиста відповідальність» (час - 5 хв.)  І. Основна частина.  Вправа «Я в променях сонця» (час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення «Види відповідальності» (час - 5 хв.)  Вправа «Символ відповідальності» (час - 10 хв.)  Вправа на активізацію «Подіум» (час - 10 хв.)  Вправа «Життєво важливі рішення» (час - 10 хв.)  Вправа «Дерево прийняття рішення» (час - 15 хв.)  Вправа «Список рішень» (час - 10 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.)  Притча про кукурудзу (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Перша половина листопада. |
|  | Заняття 6. Станція 4. Страх і свобода  Причини нутрішньої несвободи: ідентифікація власних емоцій  (час - 90 хв.) | Мета: подолання внутрішньої невпевненості, ідентифікація емоцій, усвідомлення страхів. | І. Вступна частина.  Вправа «Визнач емоцію» (час - 5 хв.)  Інформаційне повідомлення «Емоції. 10 фундаментальних емоцій»  (час - 10 хв.)  ІІ. Основна частина.  Керована бесіда «Що таке емоційний самоаналіз?» (час - 5 хв.)  Вправа «Техніка емоційного самоаналізу» (за Д. Рейнуотер) (час - 10 хв.)  Вправа «Хмаринки сумніву» (час - 5 хв.)  Вправа «Слова підтримки» (час - 5 хв.)  Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій  «Мінус - плюс» (час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення  «Перешкоди на шляху до досягнень» (час - 5 хв.)  Вправа «Емоції і наше тіло» (час - 10 хв.)  Медитативна вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення»  (час - 15 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Притча Джебрана Халіля Джебрана «Аркуш білосніжного паперу»  (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Друга половина листопада. |
|  | Заняття 7. Станція 4. Страх і свобода  Причини внутрішньої несвободи: керування емоціями  (час - 90 хв.) | Мета: навчити учасників керувати власними емоціями, оволодіти технікою відновлення емоційної рівноваги. | І. Вступна частина.  Керована дискусія «Чи можна утримати емоції під контролем?»  (час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення «Стереотипні способи управління емоціями» (час - 5 хв.)  ІІ. Основна частина.  Інформаційне повідомлення «Що таке емоційна саморегуляція?»  (час - 5 хв.)  Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів (час - 10 хв.)  Комплекс практичних вправ «Сила емоцій і почуттів» (час - 40 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Техніка роботи з емоціями «7 - П» (час - 10 хв. )  Притча про двох вовків (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Перша половина грудня. |
|  | Заняття 8. Станція 4. Страх і свобода  Причинив нутрішньої несвободи: подолання стресових ситуацій  (час - 90 хв.) | Мета: навчити знімати психо-емоційну напругу і втому, використовувати роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану, керувати власними думками в умовах стресу, виробити навички саморегуляції, поповнення енергії, забезпечення відчуття стабільності та впевненості, створення позитивного емоційного фону, підвищення працездатності та настрою. | І. Вступна частина.  Керована розмова «Що таке стрес?» (час - 5 хв.)  ІІ. Основна частина.  Комплекс вправ для зняття стресу та емоційної напруги (час - 15 хв.)  Комплекс методів психологічної саморегуляції за допомогою уявних образів (час - 10 хв. )  Групова вправа «Наша стратегія подолання стресу» (час - 5 хв.)  Вправа на зняття психо-емоційної напруги «Зупинка потоку негативних думок» (час - 10 хв.)  Комплекс вправ на релаксацію (час - 20 хв.)  Кінезіологічний комплекс вправ для зняття стресу (час - 10 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Психологічні рекомендації  «Антистресові правила життя і поведінки» (час - 5 хв.)  Японська притча про злі подарунки (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Друга половина грудня. |
|  | Заняття 9. Станція 5. Впевненість (час - 90 хв.) | Мета: розвивати в учасників упевненість, як передумову для досягнення успіху, усвідомити механізм дії впевненості та її значення для досягнення мети. | І. Вступна частина.  Керована дискусія  «Впевненість і успіх: який знак між ними поставити (<, >, =) ?»  (час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення  «Впевненість та її значення для досягнення мети» (час - 5 хв.)  ІІ. Основна частина.  Вправа «Як я себе оцінюю?» (час - 10 хв.)  Діагностична вправа «Формула успіху Уільяма Джеймса» (час - 10 хв.)  Вправа «Будинок досягнення успіху у навчанні» (час - 15 хв)  Вправа «П'ять кроків до впевненості» (час - 10 хв.)  Вправа «Журнал Успіху» (час - 15 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Психологічні рекомендації «Як розвинути впевненість» (час - 5 хв.)  Притча про впевненість у власних силах (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Друга половина січня. |
|  | Заняття 10. Станція 6. Позитивний план майбутнього | Мета: розвивати емоційну компетентність, уміння мислити позитивно; контролювати вплив зовнішньої інформації; керувати та змінювати зміст власних думок. | І. Вступна частина.  Історія для натхнення «Іспит» (час - 5 хв.)  Керована розмова «Будівнича і руйнівна сила думок» (час - 10 хв.)  ІІ. Основна частина.  Вправа на оволодіння зосередженням (час - 10 хв.)  Вправи для оволодіння умінням припиняти мислення, залишати його без думок (час - 10 хв.)  Групова вправа «Скептики й оптимісти» (час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення  «Позитивне і негативне мислення» (час - 5 хв.)  Вправа на зміну змісту своїх думок (час - 10 хв.)  Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання» (час - 10 хв.)  Вправа «Альбом Мрії» (час - 10 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Притча «Історія про трьох мудреців» (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Перша половина лютого. |
|  | Заняття 11. Станція 7. Удосконалення: планування досягнень  (час - 90 хв.) | Мета: усвідомити мотивувальний вплив цілей, спрямовувати до досягнення успіху шляхом складання послідовного плану досягнень. | І. Вступна частина.  Мозковий штурм «Мета і мрія» (час - 10 хв.)  Інформаційне повідомлення «Правила встановлення мети» (час - 5 хв.)  ІІ. Основна частина.  Творча вправа «Про мрію мовою малюнку» (час - 10 хв.)  Керована розмова «Мета чи мрія?» (час - 10 хв.)  Вправа «Візуалізація» (час - 10 хв.)  Вправа «Сходинки досягнень» (час - 15 хв.)  Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра» (час - 10 хв.)  Вправа «Правило 72 годин» (час - 10 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Притча «Весла» (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Другаа половина лютого. |
|  | Заняття 12. Самооцінка «Я в минулому і тепер»: позитивні зміни.  Новий погляд на успіх і успішність (час - 90 хв.) | Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника; усвідомлення значимості своєї особистості, самооцінка позитивних змін, які відбулись за період занять за програмою. | І. Вступна частина.  Притча про перстень (час - 5 хв.)  Інформаційне повідомлення «Самоставлення» (час - 5 хв.)  ІІ. Основна частина.  Вправа «Супермаркет» (час - 10 хв.)  Вправа «Інша думка» (час - 10 хв.)  Вправа «Зерно для роздумів» (час - 10 хв.)  Вправа «Впевнений образ моєї успішності» (час - 10 хв.)  Вправа «Поважний стілець» (час - 5 хв.)  Вправа «Думки про любов до себе» (час - 10 хв.)  Вправа «Ким би я був в чарівній країні?» (час - 10 хв.)  ІІІ. Заключна частина.  Підбиття підсумків (час - 5 хв.).  Вправа «Мій відбиток» (час - 5 хв.)  Притча про камінь (час - 5 хв.) | Учні 10-11 класів.  Перша половина березня. |

**Заняття 1. Мета мандрівки. Успіх і успішна людина (час - 90 хв.)**

*Успіх - це служіння справі,*

*яка вам подобається.*

***Мета заняття.*** Знайомство з корекційно-розвивальною програмою «Кроки до успіху», розкрити поняття «успіх»; сформувати уявлення про складові успіху, якості успішної людини, чинники, що заважають бути успішною людиною; надати учням мотиваційний заряд на позитивні зміни.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина**

Шановні учасники, сьогодні ми вирушаємо у незвичайну мандрівку, кінцевою метою якої буде досягнення осбистісного успіху. Наша подорож матиме кілька зупинок, або станцій, для того, щоб ми могли більш уважно оглянути її об’єкти. Будь-яка подорож дарує новий досвід, отож і зараз очікуємо на зміни, перш за все, у собі, адже це не просто подорож, а подорож до самого себе.

***Мозковий штурм «Портрет успішної людини» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** актуалізувати особисте розуміння учасників, які якості притаманні успішній людині.

***Хід вправи:***на фліп-чарті відбувається запис варіантів відповідей учасників заняття на питання про те, які якості та риси характеру, на їхню думку, притаманні успішній людині.

***Обговорення:***

Назвіть одну рису характеру, яку ви вважаєте найважливішою для досягнення успіху.

На думку дослідників, кожен із нас наділений природними здібностями і талантами лише на 10%, а інші 90% успіху залежатимуть від наполегливості, працелюбності, сили волі, цілеспрямованості, ентузіазму, енергійності та оптимізму.

Які риси характеру допомагають стати успішним? Учасники пропонують свої варіанти відповіді. Наприклад, ось такі: упевненість, наполегливість, оптимізм, цілеспрямованість, прийняття себе, багата уява, працелюбність, саморозвиток, активність, рішучість, прагнення реалізувати наявний потенціал, уміння налагоджувати контакти,раціонально використовувати час, формувати цінності, відпочивати,аналізувати і планувати свою діяльність, вчитися на помилках,самовдосконалюватись та інші.

Що таке успіх? Успіх - для кожного щось своє. Від народження нас програмують на якийсь певний успіх: успішне навчання, щасливе особисте життя, престижна робота тощо. Далеко не завжди наше особисте уявлення про успіх і успішність збігається з думкою про це інших.

Успіх буває різний, в уяві кожної людини він свій. Успіх - поняття багатогранне. Що ж таке успіх і які його складові?

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

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 основі. Навіть разове переживання успіху може дуже змінити психологічне самопочуття людини, ритм і стиль її діяльності, взаємини з оточуючими.

Чи замислювалися ви: що таке успіх саме для вас? Саме про це і буде наш комплекс занять.

***Обговорення:***

Які риси та якості вашого характеру знадобляться на шляху до успіху?

Якими ви володієте вже зараз?

Які необхідно сформувати у майбутньому?

*Успіх найчастіше розуміють як уміння в дусі гармонії і рівноваги пристосуватися до різноманітних і постійно мінливих умов життя. Це – такий розвиток сили і здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаних етапів у своєму житті, організовує відповідним чином свою енергію й зусилля, а також знання та здібності.*

**ІІ. Основна частина.**

***Інформаційне повідомлення «Складові успіху» (час - 10 хв.)***

Сучасні дослідники активно вивчають умови досягнення життєвого успіху та фактори, що на нього впливають. Так, ***Б. Трейсі*** виділяє ***сім основних складових успіху***:

1. ***Мир у душі.*** Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

2. ***Здоров'я й енергія*** – нормальний фізичний стан людини. У тіла є природна схильність до здоров'я, і воно ним піклується навіть при відсутності фізичного й ментального втручання.

3. ***Ставлення з любов’ю*** до тих, хто поруч з вами, з людьми, які вас люблять і піклуються про вас.

4. ***Фінансова свобода.*** Більшість неприємностей пов'язана із занепокоєнням про гроші.

5. ***Високі цілі й ідеали***, що складають зміст вашого життя.

6. ***Самопізнання та самосвідомість***, що йдуть рука об руку з внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями.

7. ***Відчуття самореалізації*** або того, що ви стаєте тим, ким хочете стати.

Визначення семи складових успіху дає набір цілей, яких необхідно досягти. Життя переконливо свідчить про те, що далеко не кожна людина, яка до чогось прагне, ставить перед собою якусь мету й реально її досягає.

Дуже рідко зустрічаються люди, яким удається більш-менш повно реалізувати свій потенціал і досягти успішного виконання життєвих планів. Прагнення ж до життєвого успіху, особливо в молодому віці, властиве практично кожному. Треба тільки навчитися його реалізовувати. При цьому слід пам’ятати, що всі можливості життєвого успіху закладені в нас самих. Визначаючи мету, ми даємо поштовх процесові вивільнення внутрішніх сил. Вони зможуть розкритися в процесі нашого особистого росту.

***Гра-розминка «Коло успішних людей» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** сформувати в учасників позитивне ставлення до себе та інших, уміння розкривати себе перед іншими.

***Хід вправи:***  учасники стають в коло і, перекидаючи м’ячик, почергово проголошують вислови, які містять вирази, які характеризують успішних людей, а саме «Ми – успішні, тому що…».

Зовсім не важливо, хто досягне успіху в житті першим, а хто – другим, головне, що це обов’язково станеться, якщо наполегливо йти до мети.

***Комплекс розвивальних вправ «Шлях до успіху» (загальний час - 45 хв.)***

***Мета:***надати можливість учасникам усвідомити своє бачення реалізації власного успіху, спланувати реальні кроки його досягнення.

Учасникам пропонується замислитись над своєю метою, реалізація якої дасть відчуття успіху. Для цього вони отримують аркуші А4, на яких малюють мету або її метафоричний образ та виконують завдання, в ході яких кожен аналізує кроки до мети, можливі перешкоди та власні ресурси для її досягнення.

1. ***Вправа «Успіх і мрія» (час - 15 хв.)***

***Хід вправи***: У кожного з вас є певні бажання, думки про майбутнє. Усі ви мрієте про те, що б хотіли мати, вміти, ким бути, чого досягти у житті. Ваше завдання зараз - зобразити символічно на аркуші свою мрію у вигляді малюнка, метафоричного образ і зробити відповідні підписи. По завершенню відбувається обговорення учаниками того, що вони прагнуть реалізувати, чого досягти у найближчому майбутньому?

Отже, можна сказати, що успіх – це здійснення мрії, а мрія – це власне бачення бажаного майбутнього успіху в житті.

1. ***Вправа «Кроки до успіху»*** *(****час – 15 хв.)***

***Хід вправи:*** Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки до власного успіху, визначити їх для себе, записати і спробувати пройти цей шлях.

Учасники отримують набір паперових фігур у вигляді стоп (по 3 - 5 шт.), на яких визначають і записують власні кроки до мети.

***Обговорення:***

Які кроки для досягненні мети важливо зробити вже сьогодні, щоб її реалізувати?

Після обговорення учасники прикріплюють свої «сліди» на стіну до малюнка-мети, таким чином, утворюючи шлях до неї.

1. ***Вправа «Паркан перешкод» (час - 15 хв.)***

***Хід вправи: З***розуміло, що на шляху до мети кожен може зустрітися з перешкодами та труднощами. Зараз у вас є можливість виявити їх та проаналізувати. Учасники аркуші у вигляді планок з паркану (3 - 5 шт.), на яких роблять записи.

***Обговорення:*** які саме ви визначити перешкодами для реалізації своєї мети? Чи можливо їх подолати? Що для цього потрібно?

Після обговорення учасники прикріплюють свої планки на стіну, утворюючи паркан, який символізує перепони на шляху до мети.

Не дивлячись на можливі труднощі на шляху до мети, які роблять нас тільки сильнішими, бажання досягти успіху переважає. Як говорить мудрість: «Дорогу подолає той, хто йде».

Ми з вами спробували пройти шлях лише до однієї мети, з якої складатиметься наш життєвий успіх, але їх бути багато. Успіх – це здійснення мрії, мети, заповітного бажання. Ось як тлумачиться це поняття у словнику української мови: *успіх – позитивний наслідок роботи, справи, значні досягнення, удача, перемога; громадське визнання, схвалення чиїхось досягнень*.

Але, на шляху до мети не слід забувати про *«Закон досягнення успіху»*, а саме - щоб бути успішним, треба вміти зберігати баланс між тим, чого ми прагнемо, і тим, яким чином йдемо до мети.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

**Обговорення заняття, обмін враженнями, думками*.***

***Вправа-релаксація «Дотягнися до зірок» (час - 5 хв.)***

***Мета:***розвивати в учасників навички саморегуляції.

***Хід вправи.*** Учасникам дається інструкція: «Станьте зручно і заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи… Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією стати успішною людиною, бажанням щось отримати, кимось стати… А тепер, простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся що є сил! І ви обов’язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)… ».

Коли у всіх учасників «зірочки лежатимуть в скриньках», можна продовжити.

«Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію… Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її із неба і покладіть у скриньку до першої зірочки…»

Дайте учасникам можливість «дістати з неба» ще декілька зірок (за бажанням).

Життєвий шлях - це траєкторія долі кожної окремої особистості, яка поєднує біографічні події та історичний розвиток людства. І як людина, будуючи власне життя, може змінювати хід історії, так й історичні події можуть впливати на її життя. Тож пам’ятайте, що кожен із вас не просто зростає, але й творить власну історію.

Я бажаю вам здійснення мрій і життєвих планів, а також творчих злетів, і найголовніше - в сузір’ї інших людей-зірок засяяти і стати Зіркою!

***Обговорення.*** Як ви почуваєтесь після релаксації? Які висновки зробили? Що вам дала ця вправа?

***Обговорення загальних результатів заняття:*** Чи допомогла вам робота на занятті краще усвідомити свою мету і продумати шляхи її досягнення?

***Учасники продовжують наступні фрази:***

Я навчився (-лася)…

Я дізнався (-лася)…

Я знайшов (-шла) підтвердження тому, що…

Найважливішим для мене було…

Отже, в ***досягненні мети*** важливо використовувати ***алгоритм***: по-перше, сформулювати мету, відповівши на питання: «Чого я хочу?»; по-друге, уявити шляхи реалізації своєї мети, можливі перешкоди та власні можливості щодо їх подолання; по-третє, діяти!

***Притча про Успіх (час - 5 хв.)***

Якось три брати побачили Успіх, що сидів у ямі.

Один зразу підійшов і попросив в Успіху побільше грошей. Отримав і щасливо пішов геть.

Другий забажав красиву жінку. Як тільки вона з’явилася, взяв молоду за руку і кудись повів.

Третій тим часом став і мовчки нахилився над ямою:

- Що тобі треба? - запитав Успіх.

- А тобі що треба?

- Дістань мене звідси.

Хлопець простягнув руку, дістав його і пішов кудись по своїх справах. Успіх пішов слідом за ним.

Важливо прислухатись до себе, відкрити в собі внутрішні можливості, які зроблять нас успішними. Що ж є цими ресурсами?

Однак, використовуючи різні ресурси, необхідно пам’ятати, що відчуття радості від успіху в повній мірі стає відчутне лише тоді, коли розуміємо, що своєї мети ми досягли за допомогою самостійно сформованих рис і якостей характеру.

**Заняття 2.Умови досягнення успіху (час - 90 хв.)**

*Якщо не я, то хто ж?*

*Якщо не зараз, то коли?*

*Якщо я не для себе,*

*То хто ж для мене?*

*Гегель*

***Мета заняття:*** допомогти учням зрозуміти, що таке успіх, як досягти успіху, як стати успішною людиною; прагнення до саморозвитку, самовдосконалення; створення власної формули успіху.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Мозковий штурм «Головна умова досягнення успіху, це…» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** активізувати учасників до роботи на занятті.

***Хід вправи. У***часники продумують і висловлюють думки щодо умов, необхідних для досягнення успіху.

***Обговорення результатів.***

***Інформаційне повідомлення «Формула успіху» (час - 10 хв.)***

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

Більшість із нас прагне досягти успіху, але, як це зробити, знають не всі. Навіть видатним людям потрібно було довго і наполегливо працювати, щоб розвинути закладені в них здібності й досягти успіху. Отож людина може досягти певних успіхів, коли вірить у себе і знає, що в неї вистачить сил аби здійснити свою мету.

Кожен із нас в житті відчував, переживав почуття задоволення від якоїсь діяльності. І кожному знайоме почуття незадоволення собою після невдачі. Можна сказати, що для кожного з нас діє власна формула успіху.

Людина має вроджене бажання досягти успіху – це щось настільки ж природне для неї, як і подих. Одна з найбільших її потреб досягти мети в житті, для чого необхідне знання механізму успіху.

***ФОРМУЛА УСПІХУ***

***Здібності*** (загальні і спеціальні: творчі, музичні, художні тощо)

+ ***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, 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.

*«Успіх - це постійне здійснення тих цілей, що ми поставили перед собою і які винятково важливі для нас»*. Успіх - це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення. Це розвиток можливостей людини, розкриття її потенціалу.

Дослідженнями психологів установлено, що переважна кількість людей має необхідний для досягнення успіху потенціал духовної, моральної, емоційно-вольової, фізичної й інтелектуальної енергії, хоча правильно розпорядитися нею можуть тільки лічені одиниці. Багато хто просто не знає, як це можна зробити.

Величину ж ресурсів і можливостей людини підкреслює приклад окремих особистостей, що досягли воістину видатних результатів. Підтвердженням цьому служать імена багатьох відомих учених, чиї досягнення на цілі десятиліття визначили розвиток науки і техніки, поліглотів, що володіють десятками мов, успішних бізнесменів, що чесно домагаються своїм розумом і заповзятливістю багатомільярдних станів, великих полководців, які успішно перемагали значно переважаючі сили супротивника. Історія людської цивілізації наводить десятки разючих прикладів цьому.

Знайомство з життям і діяльністю таких людей ставить цілком закономірні питання. Чи дійсно цих людей від більшості їх сучасників відрізняли видатні здібності? Або тут основну роль відіграє випадок, везіння, вдалий збіг обставин? Чи будь-яка людина здатна досягти життєвого успіху, реалізації своїх планів і прагнень? Неупереджений аналіз дозволяє відповісти на ці питання в такий спосіб. Потенціал кожної людини величезний, здібності її безмежні, однак без належного виявлення і цілеспрямованого розвитку вони швидко вгасають.

Видатних же людей від більшості відрізняють такі якості, як надзвичайно висока життєва активність, прагнення до особистого росту, непохитна воля, інтуїція й уява, а також віра у власні сили. Ці й інші якості лежать в основі всіх успіхів і досягнень, тому що допомагають правильно формулювати свою мету, бачити шляхи й засоби мобілізації свого особистого потенціалу та сили й енергії безлічі інших людей для безумовного досягнення цих цілей.

Правда, важливо вміти в житті досягати успіху? Думаю багато хто з вас ставить собі запитання, як це зробити?

Аби досягти успіху замало лише особистісних рис, необхідно ще прикладати для цього зусилля, діяти.

***ІІ. Основна частина.***

***Вправа «Картина бажаного майбутнього» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** налаштувати учасників на позитивне бачення майбутніх змін.

***Хід вправи.*** Учасники виконують наступні кроки:

1. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного, щасливого майбутнього.

2. Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте задля вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинки, де ви з величезною насолодою займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання чи професійна діяльність). Часом ця діяльність є досить складною, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і будь-що досягти своєї мети.

3. Спробуйте ці дві картинки пов’язати одну з одною. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль - успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтесь поєднати ці картинки у певній послідовності.

***Вправа «Мої цілі» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** визначення учасниками життєвих цілей і пріоритетів.

***Хід вправи.*** Не виставляючи собі ніяких обмежень, запишіть у стовпчик не менше шести бажань, здійснити які ви поки ще не змогли за якихось певних причин. Подумайте, про що ви мрієте, ким хочете стати у майбутньому, чим займатися…

*Виділення пріоритетів, встановлення рангових позицій.* А тепер напроти кожного бажання визначте позицію за ступенем важливості й значущості від 1 до 6 (якщо цілей у вас не більше шести): 1- найважливіше бажання, ви більш за все хотіли б його здійснення, а 6 – найменш важливе і його реалізація для вас сьогодні не дуже принципова і деякий час з її виконанням ще можна почекати.

*Встановлення часових обмежень.* Із наведеного переліку виберіть не більше чотирьох цілей, яких ви можете досягти вже в цьому році (упродовж 12 місяців).

*Виділення найбільш значних цілей.* Підкресліть три ваші основні мети (від 1 до 3) і спробуйте визначити, як ви оцінюєте ваші бажання і прагнення їх досягти. Інакше кажучи, те, що ви виділили є вашою *метою* чи *мрією*… Можливо в усіх трьох випадках, йдеться лише тільки про *мрію* і ви насправді не дуже вірите, що це коли-небудь здійсниться? А якщо вірите, то можливо пора вже починати діяти?

*Рефлексія.* Поділіться враженнями та прокоментувати результати своєї роботи.

***Вправа «Майбутня радість» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** закріплення відчуття майбутньої радості.

***Хід вправи.*** Учасники виконують наступні кроки:

1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Заплющіть очі та уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, котрі створюють або супроводжують її.

2. Далі поміркуйте про мету, якої ви прагнете досягти. Уявіть її чітко. Прокрутіть в уяві картинки - досягнення мети.

3. Розмістіть в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картинки накласти одна на одну. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

***Інформаційне повідомлення «Сім умов досягнення успіху» (час - 5 хв.)***

Хочу вас ознайомити із основними умовами досягнення успіху, а саме, це:

1. ***Бажання його досягти.*** Не просто бажання, як вередливе хотіння або тимчасовий потяг до задоволення чогось. Це має бути всепоглинаюче бажання. Ваша мета починає наближатися до вас лише тоді, коли ви пристрасно бажаєте цього.

2. ***Віра у власні сили.*** У неймовірно успішних людей самооцінка завжди дещо завищена. Зазвичай не набагато, бо в іншому випадку це заважає приймати правильні рішення, спираючись на факти.

3. ***Чіткість цілей.*** Свого часу у Вельському університеті провели цікаве дослідження. Студентів-випускників запитали, чи є в них чіткі плани та цілі в житті. Тільки 3% опитуваних чітко сформулювали свої цілі та плани їхнього досягнення. За 20 років опитування провели знову. Ці 3 % студентів досягли більшого успіху, ніж решта 97%, разом узяті (ідеться про фінансовий успіх).

4. ***Наполегливість.*** Саме ця риса характеру найчастіше є вирішальною між посереднім та видатним. Було б наївним сподіватися, що те, чого ви хочете, саме прийде до вас у руки без жодних зусиль.

5. ***Спеціальні знання.*** Куди ж без них? Д. Трамп, американський магнат-мільярдер, серед основних своїх (та й будь-яких інших успішних людей) рис характеру виділяв крайню допитливість, просто таки нав’язливу жадобу до знань і цікавість до навколишнього світу. Це фактично підтверджує загальний закон життя: «Дерево або росте й розвивається, або помирає».

6. ***Закоханість у справу.*** Є три ступені прояву інтересу до справи: зацікавленість – людина легко переносить неможливість займатися справою, яка їй подобається; любов – думки людини про улюблену справу займають більшість часу; пристрасть – без справи людина не може жити.

Найбільшого успіху, як правило, досягають ті у кого очі горять пристрастю до справи.

7. ***Об’єктивне ставлення до результату.*** Якщо ви занадто пишаєтесь одним успішним результатом, ви ніколи не дочекаєтеся другого. Коли ви досягли якогось успіху, ваша віра в себе росте, на жаль, інколи занадто швидко. Можливо, зростає спокуса задовольнитися, чого ви вже досягли. Але люди такого типу швидко вичерпують свій потенціал.

***Вправа «Секрети ситуації успіху» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** познайомити учасників з технологією створення ситуації успіху.

***Хід вправи.*** Учасникам пропонуються кроки, які вони прописують на аркушах, після чого презентують результати своєї роботи.

1. Сплануйте досягнення певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід вибрати середньої складності, оскільки досягнення легких цілей не переживається як успіх, а досягнення надто складних часто є неможливим. Якої мети ви хотіли б досягнути?

2. Докладіть усіх зусиль, щоб досягти бодай однієї мети або успішно виконати поставлені перед собою завдання. Чи досягали цієї конкретної мети? Які труднощі відчували?

3. Розбийте мету на ряд конкретних проміжних етапів і усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних і реальних цілей. Які конкретні етапи досягнення мети ви визначили?

4. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення у вашій справі. Це надасть вам азарту і додаткової спонукальної сили (як у спорті, де кількість набраних очок стимулює).

5. Похваліть себе за те, що досягли навіть незначного успіху («Який я молодець!»). Позитивні емоції, пов’язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.

6. Заохочуйте себе за досягнення навіть незначного успіху, визначте нагороду для себе за цей успіх. Який приз чи винагороду ви собі бажаєте приготувати?

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками***.***

Що нового і цікавого для вас ви отримали сьогодні на занятті?

***Притча «Секрет успіху від царя» (час - 5 хв.)***

Одного разу цар вирішив піддати випробуванню всіх своїх придворних, щоб дізнатися, хто з них здатний досягти успіху, зайняти в його царстві важливий державний пост. Безліч владних і мудрих мужів оточило його.

«О, мудреці, - звернувся до них цар, - у мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе вирішити його».

Він підвів присутніх до таких величезних дверей, яких ще ніхто ніколи не бачив. «Це найбільші і найважчі двері, що коли-небудь були в моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити їх?» - запитав цар. Одні предворні тільки негативно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, подивилися на двері ближче, але зізналися, що не зможуть їх відкрити. Раз вже мудрі зізналися в цьому, то й інші погодилися, що це завдання є дуже важким.

Лише один візир підійшов до дверей. Він уважно їх розглянув, обмацав, а потім-таки спробував їх зрушити. Зі всієї сили візир різко штовхнув величезні двері.

Тут сталося диво: двері відчинилися! Виявляється, вони були просто прикриті, але не замкнені. Потрібна була лише воля, щоб це перевірити, і відвага, щоб діяти рішуче.

Тоді цар оголосив: *«Успіх у житті і роботі залежить від кількох ключових факторів: дозвольте своїм відчуттям дослідити те, що вас оточує; не робіть поспішних і тому неправильних висновків; будьте досить сміливими, щоб прийняти рішення; прийнявши його, дійте впевнено і без сумнівів; зосередьтесь і вкладіть у цю діяльність всю свою силу та енергію»*.

**Заняття 3. Початок мадрівки. Станція 1. Самоусвідомлення і самоприйняття**

**(час - 90 хв.)**

***Мета заняття:*** формувати адекватне самооцінювання учасникі, сприяти усвідомленому прийняттю себе, баченню власних переваг і недоліків.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Налаштування на заняття (час - 5 хв.)***

Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх і внутрішніх факторів і починається він зі змін, перш за все, нас самих. А для цього необхідно знати себе.

Самопізнання та самосвідомість людини формується в процесі її повсякденного спілкування з природою, іншими людьми, із суспільством, через що вона приходить до розуміння самої себе. Так відбувається усвідомлення людиною своїй ідентичності, стійкості, цілісності в різних ситуаціях.

***Вправа «Мої переваги і мої недоліки» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** формування адекватного ставлення до власних переваг і недоліків, толерантності стосовно інших людей.

***Хід вправи.*** Розглянемо «образ самого себе». Запропонуйте учасникам скласти два списки: «Мої достоїнства, переваги» у лівій колонці; «Недоліки, погані звички» – у правій. Після виконання вправи, учасники рахують по кількості – преваги і недоліки. Ведучий пропонує урівноважити списки, дописавши якості, яких менше.

***Обговорення.*** Що було важче визначити: переваги чи недоліки? Який список вийшов довший? Що робити з негативними якостями? Як до них ставитися?

Обидва списки - цінні джерела самопізнання. Якщо кількість недоліків значно перевищує кількість переваг, це свідчить про недооцінку власних здібностей. Якщо список переваг вийшов довшим, можливо, людина себе переоцінює.

Важливо усвідомлювати свої переваги і недоліки. Розуміння сильних сторін додає впевненості, зміцнює почуття самоповаги. Самоповага - це здатність цінувати свої позитивні якості, приймати негативні сторони, при цьому думати про себе переважно позитивно.

Однак, самоповага не тотожна сліпому самовдоволенню. Самоповага будується поступово, крок за кроком, коли у людини з’являється виправдана гордість і визнання за реальні досягнення.

**ІІ. Основна частина.**

***Інформаційне повідомлення «Фактори успіху» (час - 5 хв.)***

Успіх це багатомірне поняття й що механізм його досягнення включає цілий ряд *факторів.*

*По-перше*, успіх, пов’язаний з розкриттям потенціалу людини, залежить від неї самої, від її активності. Це не стільки наслідок незвичайного таланту й здібностей, скільки уміння застосовувати їх на практиці. Домогтися успіху не означає, що ми повинні робити щось особливе. Це значить, що ми повинні робити те, що й інші, але краще. Так що успіх - це те, чого люди домагаються лише завдяки своєму власному, тільки їм властивому потенціалові, завдяки своїй активності.

*По-друге*, успіх - це рух на шляху до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи, із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимими.

*По-третє*, для досягнення успіху людині необхідно постійно розкривати свої внутрішні здібності й резерви, що існують в процесі її розвитку і саморозвитку. Це здійснюється шляхом формування внутрішнього світу на основі неповторно-унікального досвіду. Цей процес потребує від індивіда продуктивної активності, що виражається в постійному корегуванні своїх дій, поведінки, вчинків. Усе це, у свою чергу, викликає необхідність самосвідомості й самооцінки, самоконтролю й відповідальності. Самосвідомість і є тим стрижнем особистості, навколо якого формуються дії і вчинки людини, її думки й почуття. Ідея особистісного росту гарна для тих, хто вже зрозумів, що всі можливості життєвого успіху вкладені в них самих і тому роблять усе необхідне для свого вдосконалювання й самореалізації.

*По-четверте*, важливою складовою успіху є оволодіння майстерністю людських взаємин. Сюди входять комунікативна компетентність людини, ефективна стратегія й тактика особистого впливу, керування конфліктами, навички успішного лідерства й інші фактори, що впливають на взаємини людей.

***Вправа «Намисто моєї унікальності» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** підвести учасників до усвідомлення унікальності кожної особистості, проаналізувати взаємозв’язок понять «унікальності» і «успіху», визначити коло інтересів учасників, розвивати навички групової взаємодії, активізувати творче мислення.

***Матеріали:*** вирізані кружечки паперу (намистинки), нитка, маркери, клей, листівка.

***Хід вправи.*** Учасники отримують набір кружечків та листівку із записом речень, які слід завершити, на яких роблять відповідні записи, а саме відповідають на питання:

- найкраще я вмію…

- моє найбільше захоплення, це – …

- моя особливість…

- мене можна віднести до любителів…

- я мрію…

Кожен учасник робить відповідні записи на листівці і намистинках, приклеює намистинки на нитку, створюючи намисто, зв’язує нитку в намисто й одягає його на шию. Усі стають в коло і роздивляються намиста інших учасників.

***Запитання для обговорення:***

- у кого вийшли однакові намиста?

- про що свідчить неповторний набір намистин кожного учасника?

- чи є такі, у кого в намисті збіглися один чи декілька намистинок? Як ми можемо це пояснити?

- які думки про себе викликала у вас ця вправа?

***Вправа «Шкала» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** дослідження власного успіху за шкалою самооцінки.

***Хід вправи.*** Зараз кожен з вас отримає картку шкали успіху. Ваше завдання - оцінити особистісний успіх. Для цього вам необхідно відмітити на якому рівні шкали, на вашу думку, ви знаходитесь в даний момент. При цьому, центром є 0, вліво - негативні позначки, вправо позитивні.

-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

***Обговорення:***

Скажіть будь-ласка, які критерії ви використовували коли оцінювали свій успіх?

Чи всі змогли визначити свій успіх?

Якщо хтось з Вас поставив відповіді зі знаком «-», чим це було зумовлено? В який спосіб можна змінити ваше відчуття мінуса на плюс?

Життєвий шлях людини багато в чому залежить від неї самої, її вмінь та знань, особливостей характеру. ***«****Усі люди мають переваги і недоліки. Набагато більше достоїнства є в тому, аби уміти подолати недоліки, ніж у тому, щоб не мати їх»,* - сказав колись *П. Буаст.*

***Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** сприяти самоусвідомленню учасників, формування позитивної налаштованості на майбутнє.

***Хід вправи.*** Розділіть аркуш паперу навпіл. З лівої сторони намалюйте й опишіть себе, таким яким ви є у даний період часу.

Описуючи, намагайтесь висвітлити такі *питання*:

Про що ви мрієте, до чого прагнете?

Що заважає здійсненню вашої мрії?

Що стримує вашу активність на шляху до досягнень?

Які ваші особистісні риси зможуть виявитися найбільш корисними для досягнення успіху?

Можливо, ви завжди прогнозуєте лише негативні результати, а тому боїтесь починати діяти? Можливо, ви не вірите в те, що у вас може вийти так як ви плануєте? Чи, можливо, ви занадто концентруєтесь на одній справі, не помічаючи іншого, або навпаки, намагаєтеся зробити всі справи одночасно і в результаті нічого не виходить?

А тепер уявіть, що ви вже досягли своєї мети… З правого боку намалюйте і опишіть себе за тими самими питаннями, але враховуючи зміни, які мали б відбутися з вами унаслідок досягнутого успіху.

***Рефлексія.*** Подивіться уважно на ваші малюнки? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Як би ви могли їх прокоментувати?

***Робота в групах «Коло успіху» ( час - 10 хв.)***

***Мета:*** усвідомити зв’язок особистісної і колективної успішності.

***Хід вправи.*** Для подальшої роботи вам необхідно об’єднатися в 2 групи. Кожна група аналізує, обговорює і робить відповідні записи (в двох колах):

1 - визначити якості успішної особистості (внутрішнє коло);

2 - складові успіху колективу (зовнішнє коло).

Групи записують свої думки і презентують результати роботи.

***Обговорення:***

1. Чи легко вам було виконувати завдання?
2. Чи можна вважати, що якості успішної людини притаманні успішному учневі?
3. Наскільки складові успіху є важливими у навчанні?
4. Як успіх кожної окремої особистості впливає на успіх колективу загалом?
5. Які висновки ви зробили у результаті виконання вправи?

***Інформаційне повідомлення «Важливі умови досягнень» (час - 5 хв.)***

Якими ресурсами для досягнення мети володіє кожен з нас?

Для того, щоб планування досягнень було ефективним необхідно мати чітке уявлення про те, якими ресурсами ви володієте. У нашому випадку ресурсом є запас енергії, необхідний для здійснення того, що заплановано, тобто джерело, яке поповнює сили, енергію, дає впевненість й переконаність.

Для того, щоб раціонально розподілити енергію і зусилля, потрібно завжди чітко знати, хто або що саме може вас підтримати у найбільш складних й виснажливих ситуаціях. Для когось таким джерелом є підтримка батьків, хтось звертається за допомогою до друзів, напевно у кожного з вас є авторитетна людина, яка завжди може дати розумну пораду. Все це, так звані, *зовнішні ресурси*.

А що ж тоді є *ресурсами внутрішніми*? У кожного вони свої. Внутрішні ресурси - це найбільш сильні ваші особистісні якості: впевненість, кмітливість, високий інтелект, винахідливість, швидкість реакції, оперативність, цілеспрямованість, наполегливість, витривалість, креативність тощо. Важливо підтримувати і розвивати їх в собі.

***Вправа «Мої ресурси» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** визначити зовнішні і внутрішні ресурси досягнення успіху, їх значення.

***Хід вправи:*** Складні ситуації зустрічаються майже кожного дня, але не кожна з них закінчується поразкою. Завдяки чому ми знаходимо вихід із складних життєвих обставин?

Розділіть ще раз аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву *«зовнішні ресурси*», друга - *«внутрішні ресурси».*

Максимально сконцентруйтесь на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі за будь-яких життєвих обставин. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій - найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні.

***Рефлексія.*** Хто хотів би поділитися своїм відкриттям. На які власні ресурси ви можете розраховувати на шляху до досягнень?

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками*.*

***Притча «Істина - в серці» (час - 5 хв.)***

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок - Істину. Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти. «Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», - сказав один. «Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», - сказав другий. «Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні». «Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця». Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі».

Про що ця притча? Істина знаходиться усередині нас самих. Так само і сили та ресурси для досягнення успіху, перж за все, потрібно шукати у собі, бо вони залежать від нас. Успіх проявляється, перш за все, у досягненні людиною значної мети через подоланні перешкод, які з’являються на шляху до її досягнення.

Успіх приходить лише до того, хто його прагне, хто вміє максимально використати 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!

Любіть те, що робите і крок за кроком рухайтесь вперед. Не зупиняйтеся на досягнутому. Не сприймайте роботу над собою, самовдосконалення, як нудний і нецікавий обов’язок.

**Заняття 4. Станція 2. Мотивація (час - 90 хв.)**

*Завжди повторюй:*

*У мене все добре,*

*а буде ще краще.*

***Мета заняття:*** формування вміння зосереджуватися на вагомих для себе життєвих цілях. Закріплення позитивних емоцій. Розвиток умінь створювати настрій на подальші успіхи. Формування позитивного образу «Я». Освоєння вміння схвалювати, надихати себе. Усвідомлення мотивації досягнень. Розвиток мотивів до покращання своєї особистості. Розвиток інтересу до діяльності, здібності до самомотивування та самоспонукання.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Мозковий штурм «Мій поштовх до дії» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** активізувати учасників до роботи на занятті.

***Хід вправи:*** учасники продумують і висловлюють думки на тему «Що, зазвичай, спонукає мене діяти (запис на вирізаній стрілочці)»?

***Обговорення результатів.***

***Мотив*** - це найважливіша складова мотиваційної сфери людини, це реальне спонукання, яке змушує людину діяти в певній життєвій ситуації, за певних умов.

***Мотивація*** - це спрямованість до різнобічної діяльності.

***Вправа-медитація «Відчуття потоку» ( за М. Чікзентміхалі) (час - 10 хв.)***

***Мета:*** встановити зв’язок подій минулого і позитивних емоцій, які їх супроводжували.

***Хід вправи.*** У кожного з нас були в житті моменти, коли ми робили те, що нам дуже подобається, від чого ми отримували задоволення. Давайте спробуємо виявити, що ми відчували в ті моменти.

Для цього згадайте один-два таких випадки. Спробуйте мислено перенестися у той час. Переживіть цю подію так, ніби ви зараз знаходитеся в ній…

А тепер запишіть навпроти цієї події ті почуття, які ви тоді переживали. Пишіть їх так, як вони вам спадають на думку, особливо не задумуючись над ними. Давайте тепер я буду записувати ті почуття, які ви мені по черзі будете називати. Для чого ми це робили?

Дослідник Міхал Чікзентміхалі проводив аналогічні дослідження з обдарованими людьми (спортсменами, вченими, художниками), і встановив, що для внутрішньо мотивованої діяльності характерний певний комплекс почуттів, названий ним «ПОТІК» (the FLOW): відчуття повної (розумової та фізичної) включеності у діяльність; повна концентрація уваги, думок, почуттів на справі; ясне усвідомлення мети діяльності; чітке усвідомлення того, наскільки вдало виконуєш свою роботу; відсутність тривоги з приводу можливої невдачі, помилки; відчуття суб’єктивної зупинки часу; втрата звичного відчуття чіткого усвідомлення себе і свого оточення.

Можемо порівняти два цих списки, і побачимо, що вони дуже близькі між собою. Ті стани, про які ви згадували, і були власне станами внутрішньої мотивації.

**ІІ. Основна частина.**

***Вправа-гра «Снігова куля» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** створення позитивної мотивації та зацікавленості у взаємодії. Глибше знайомство учасників поміж собою, активізація прагнення до спілкування, зняття напруги, підвищення зацікавленості.

***Хід вправи.*** Перший учасник називає своє ім’я і дає собі характеристику двома-трьома фразами. Наприклад, «Я - Оля, я весела і товариська, хочу пізнавати себе». Наступний учасник продовжує: «Це - Оля, вона весела і товариська, хоче пізнавати себе, а я - Максим, я мрію …» Так кожний наступний учасник повторює все про попередніх і розповідає про себе.

***Вправа «Успіх у минулому» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** використання позитивних емоцій, які пов’язані з минулими успіхами, для формування нових мотиваційних відносин.

***Хід вправи:***

1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Заплющіть очі та уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві.

2. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, котрі створюють або супроводжують її.

3. Далі поміркуйте про мету, якої ви прагнете досягти. Уявіть її чітко. Прокрутіть в уяві картинки - досягнення мети.

4. Розмістіть в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня.

5. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картинки накласти одна на одну. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

***Вправа «Емоційне насичення» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** встановити зв’язок позивних емоцій з певними образами.

***Хід вправи.*** Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.

1. Запишіть 15-20 прикметників (епітетів), якими ви наділяєте ті предмети, що вам подобаються (наприклад, «чудовий», «прекрасний»).

2. Запишіть 10 складників (структурних компонентів або параметрів) предмета (об’єкта), до якого ви хочете сформувати інтерес. Наприклад, якщо ви прагнете розвинути інтерес до фізики, то такими складниками можуть бути електрон, атом, енергія, сила тощо.А коли ви намагаєтеся посилити свою мотивацію до психології, то такими елементами можуть бути психічні процеси, властивості та закономірності, такі як увага, пам’ять, мислення, творчість, уява тощо.

3. Кожен складник предмета вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку. Наприклад, мислення: сила, краса, прогрес, екстаз, захоплення.

***Висновки.*** Предмети і об’єкти, які подобаються людині, наділяються позитив­ними епітетами. Певні слова пов’язуються у вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю. Вони мають позитивне емоційне значення (наприклад, «чудово!», «прекрасний»), викликають позитивні емоції. Використовуючи ці епітети, «прив’язуючи» їх до предметів і окремих елементів, можна таким чином сформувати інтерес до них. Унаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами та емоціями) певні предмети стають для нас більш привабливими і цікавими. Для того, щоб сформувалось відпо­відне позитивне ставлення до предметів (об’єктів) вашої діяльності, процес емоційного насичення має бути досить тривалим.

***Вправа «Нове ім’я» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** дослідити силу емоційного насичення слова, простежити його вплив на зміну мотивації.

***Хід вправи.*** Учасники виконують дії, дотримуючись певних вказівок, а саме:

1. Придумайте собі відповідне ім’я, яке символізувало б наполегливість, цілеспрямованість, силу волі у досягненні мети і яке мало б спонукальний (мотиваційний) вплив на вас.

2. Придумайте кілька варіантів імені (відповідно до завдань, які ви ставите перед собою). Кілька варіантів є необхідними для того, щоб уникнути небажаного автоматизму у використанні звичних для вас штампів (адже буває, що слова, які часто вживаються, стають штампами і не викликають жодних образів і емоцій).

3. Уявіть кілька ситуацій, пов’язаних із новим для вас ім’ям. Бажано, щоб слово чи характеристика викликало у вас конкретні образи (ситуації). Уникайте абстрактних понять, «порожніх слів», які не викликають жодних образів та емоцій. Запишіть кілька уявних (та реальних) ситуацій, пов’язаних зі своїм новим ім’ ям.

4. Називайте себе так протягом певного часу у внутрішньому діалозі, у зверненні до самого себе.

Для того, щоб ця вправа мала істотний психологічний вплив, має пройти досить тривалий час, протягом якого ви називатимете себе новим ім’ям і виконуватимете завдання, пов’язані з цим. Зафіксуйте, скільки разів на день вдалося звертатися до себе по-новому і який вплив це мало на вашу мотивацію.

5. Використовуючи нове ім’я, напишіть кілька коротеньких оповідань про себе (реальних, з минулими чи теперішніми успіхами і прагненнями, чи фантастичних, з мріями про досягнення в майбутньому).

***Висновки.*** Ім’я, як і будь-яке інше слово, яке часто вживається, має психологічний вплив на людину. Змінюючи його (або додаючи до нього певні епітети чи характеристики, які стають невід’ємними атрибутами імені), можна змінити і мотивацію суб’єкта. Достатньо лише називати себе протягом певного часу новим ім’ям (не обов’язково вимагати цього ж від навколишніх).

Нове ім’я має вплив і на тварин. Наприклад, коли Артур став називати свого Рекса по-іншому (Шариком), то з часом помітив певні зміни у його поведінці. Собака внаслідок цього став дещо спокійнішим, не таким агресивним. Це і не дивно, оскільки слово *Шарик* є не таким різким та агресивним, як слово *Рекс.*

Називаючи себе новим ім’ям, додаючи до свого імені епітети чи характе­ристики, з часом можна очікувати певних змін у своїй мотивації. Наприклад, Віктор у внутрішньому діалозі став називати себе наполегливий Віктор*,* а Артур доповнив своє ім’я словом *трудівник* і звертаючись до себе, називав себе Артур-трудівник.

***Вправа «Картина бажаного майбутнього» (час - 20 хв.)***

***Мета:*** використання позитивних емоцій, які пов’язані з успіхами в минулому та майбутньому для формування нових взаємин. Активізувати уяву, сформувати нове ставлення до діяльності, розвивати мотиваційну сферу.

***Хід вправи.*** Учасники виконують дії, дотримуючись певних вказівок, а саме:

1. Учасникам пропонується згадати випадок із свого життя, коли вони переживали значний успіх: «Заплющіть очі і уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють чи супроводжують її. Згадайте і відчуйте ті позитивні емоції та переживання, що володіли вами в цей час. Відчуйте зараз той стан вашого успіху». Поділіться своїм успіхом з нами і розкажіть, що ви відчували і відчуваєте зараз.
2. Дайте волю своїй уяві і фантазії. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного, щасливого майбутнього. На аркуші паперу напишіть список своїх найбільших бажань, успіхів, яких ви б хотіли досягти через 10 років (наприклад: я б хотів стати президентом, я хочу полетіти у космос, я хочу бути учасником міжнародного комп’ютерного конкурсу). Через декілька хвилин ведучий просить прочитати ці бажання у стверджувальній формі, начебто це вже сталося (наприклад: я став президентом, я злітав у космос, я став учасником міжнародного комп’ютерного конкурсу). Розкажіть, що ви відчуваєте.
3. Далі поміркуйте про мету, яку ви прагнете досягти незабаром, протягом навчання у школі, після її закінчення. Прокрутіть у своїй уяві можливі етапи досягнення цієї мети, спробуйте уявити, що вам для цього потрібно зробити. Запишіть це у свій зошит. Кінцевий результат досягнення своєї мети оточіть ореолом успіху, радості, щастя.

Виконання цієї вправи потребує вашої уяви: чим яскравіше ви здатні уявити успіх, славу і щастя в майбутньому, чим міцніший зв’язок встановите з певними формами діяльності - тим сильніший ефект вправи. Основна ідея - сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її цікавішою і привабливішою для вас.

Одноразового виконання вправи, звичайно ж, недостатньо. Чим більше разів ви виконаєте запропоновані вам завдання, тим сильніше вони вплинуть на вашу мотиваційну сферу.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками***.***

***Притча про позитивне мислення (час - 5 хв.)***

Якось старий учитель сказав своєму учневі: «Будь-ласка, оглянь цю кімнату і спробуй знайти у ній все, що має коричневий колір».

Молодий чоловік озирнувся. у кімнаті було багато коричневих предметів: дерев’яні рами картин, диван, карниз для гардин, книжки і ще багато різних дрібниць.

«А тепер закрий очі і перерахуй усі предмети… блакитного кольору», - попросив учитель.

Молодий чоловік розгубився: « Але я нічого не помітив!»

Тоді учитель сказав: «Відкрий очі. Подивися, як тут багато блакитних предметів!!!»

І це було дійсно так: блакитна ваза, блакитні рамки для фотографій, блакитні квіти на скатертині.

Учень відповів: «Але ж це хитрість! Адже я за вашою вказівкою шукав коричневі, а не блакитні предмети!»

Учитель тихо зітхнув, а потім посміхнувся: «Саме це я і хотів тобі показати! Ти шукав і знаходив тільки коричневий колір. Так само відбувається з тобою і в житті: ти шукаєш і знаходиш тільки погане і не помічаєш все хороше!»

«Мене завжди вчили, що слід чекати гіршого, і тоді ніколи не виявишся розчарованим. А якщо гіршого не станеться, то мене чекає приємний сюрприз. Ну, а якщо я завжди буду надіятись на краще, то ризикую бути розчарованим», - сказав учень.

«Упевненість в користі очікування гіршого заставляє нас не помічати все хороше, що відбувається у нашому житті. Якщо чекаєш гіршого, то обов’язково його і отримаєш. І навпаки. Можна знайти таку точку зору, з якою кожне переживання буде мати позитивне значення. З цієї хвилини ти будеш шукати у всьому щось позитивне!», - завершив учитель.

**Заняття 5. Станція 3. Відповідальність (час - 90 хв.)**

*Ціна високого статусу в житті -*

*відповідальність.*

*У. Черчілль*

***Мета заняття:*** ознайомити учасників з різними видами відповідальності; навчитись приймати правильні життєві рішення, робити виважені вчинки замість імпульсивних дій; формування почуття відповідальності за свої дії; удосконалення вміння логічно мислити, висловлювати свою думку; виховання доброзичливості, людяності, тактовності.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Мозковий штурм «Бути відповідальним для мене означає…» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** активізувати учасників, підготувати до роботи на занятті.

***Хід вправи:*** учасники продумують і висловлюють думки на тему відповідальності.

***Обговорення:***

З яким кольором у вас асоціюється відповідальність?

Чому, на вашу думку, навіть згадка про відповідальність створює у людей відчуття чогось складного, важкого і небажаного?

***Інформаційне повідомлення «Особиста відповідальність» (час - 5 хв.)***

Особистісно зріла людина покладає відповідальність за свої вчинки, за своє життя виключно на себе, а не перекладає на інших людей, долю, обставини. Однак, багато хто прагне списати свої невдачі саме на них. *Бернард Шоу* так висловився з цього приводу: *«Люди завжди схильні звинувачувати обставини в тім, що їм не вдалося досягти того, чого вони хотіли. Я не вірю в обставини. Ті, хто процвітав у цьому світі, приходять і знаходять такі обставини, що їм потрібні, якщо ж вони не можуть їх знайти, тоді вони створюють їх самі».*

Для людей із сильною волею несприятливі обставини, різні бар’єри, що зустрічаються на шляху служать своєрідними додатковими стимуляторами активності. Вони загартовують їхню волю, підсилюють віру в себе й рішучість у досягненні цілей.

У психологічному аспекті, подолання кожної чергової перешкоди стає для людини й маленькою перемогою над собою, додає їй нових сил і впевненість у можливості ще вагоміших досягнень.

Стародавні араби вважали, кожна людина - це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами - Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх і зробить по-своєму. Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції.

**І. Основна частина.**

***Вправа «Я в променях сонця» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

***Хід вправи:*** Кожен член групи упродовж 2-3 хв. на аркуші паперу малює сонце. У центрі кола учасник записує власне ім’я (можна використати займенник «Я»), а на променях - свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

***Обговорення:***

Який зв’язок нашої впевненості з самооцінкою?

Що об’єднувало думки учасників?

Чи важко було виконувати завдання?

Яке нове розуміння відповідповідальності ви відкрили для себе під час роботи?

***Інформаційне повідомлення «Види відповідальності» (час - 5 хв.)***

*Річард де Чармс* ввів поняття *«джерела»* та *«пішака»*. «Джерело» - людина, яка відчуває, що сама є причиною своєї власної активності. «Пішак» - людина, яка відчуває, що її діяльність обумовлена активністю когось стороннього. Кожна людина в різні моменти життя буває і пішаком, і джерелом. Можна навести приклад школяра: пішаком він відчуває себе, коли йде до школи, а джерелом – коли повертається з неї. Згадайте, чи були у вашому житті моменти, коли ви відчували себе пішаками? А джерелами? Виявилося, що не всім людям однаково властиве бажання бути джерелами. Є люди, які переважно відчувають себе пішаками, а є люди, які переважно відчувають себе джерелами.

Відповідальність - це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків. На думку французького професора філософії Дідьє Жюліа, існує відповідальність людини за себе, за інших та за прийняття іншими певних рішень.

Відповідальність за себе можна проілюструвати притчею про полководця і пироги. У ній розповідається про те, як один полководець програв битву і переховувався у хатині лісника. Жінка лісника попросила полководця пригледіти за пирогами, які вона поставила у піч. Полководець задумався про своє горе, поразку, безславність свого теперішнього існування, забув про доручення жінки, і пироги згоріли. Тоді полководець подумав про те, що кожному треба займатись своєю справою, діяти, приймати рішення. Діяти, а не плисти за течією подій.

Людина *несе відповідальність* за вчинок, здійснений свідомо і саме нею, здійснений свідомо, але не обов’язково саме нею, здійснений нею, хоча вона цього і не бажала, вчинок, здійснений не нею власноруч і поза її бажанням, але коли від неї залежала можливість уникнути здійснення цього вчинку.

Відповідальність може виявлятися на *трьох рівнях*: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною; емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною; вольовому, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

***Вправа «Символ відповідальності» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** сприяти формуванню поняття відповідальності в учнів, усвідомлення значення власної відповідальності.

***Хід вправи.*** Учасникам пропонується зробити за допомогою пластиліну, вирізків з журналів або намалювати символ відповідальності і презентувати його. А саме, дати йому назву, вказати що він означає і де саме розміщений, хто і як його може використовувати, коли і як саме?

***Обговорення:***

Чи важко було виконувати завдання?

Що нового ви відкрили в собі і для себе під час роботи?

Які почуття викликала у вас презентація напрацювань інших учасників?

Які висновки про свою відповідальність ви для себе зробили?

***Вправа на активізацію «Подіум» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** пережити уявну ситуацію досягнутого успіху, усвідомити міру відповідальності, яка її супроводжує.

***Хід вправи:***учасникам пропонується уявити, що вони йдуть по подіуму, і продемонструвати це у відповідності до своєї ролі: кінозірка; учень після успішної здачі екзамену; пантера; королева Англії; президент країни; наречена; фотомодель; чемпіон світу; відомий музикант; щаслива дитина; ангел; павич.

***Обговорення:***

Чи важко було виконати завдання, з якими труднощами ви зіткнулися в процесі виконання вправи?

Як саме ваша постава, хода, міміка змінилися, коли ви перевтілилися в даний образ?

Як пов’язані високий статус і відповідальність?

Поділіться вашими відчуттями щодо нового стану.

Спробуйте запам’ятати тілесні відчуття цього стану, він допоможе почуватися впевненим у необхідних ситуаціях.

***Вправа «Життєво важливі рішення» (час - 10 хв.)***

***Мета:***усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом-життя, розуміння важливості кож­ного рішення.

***Хід вправи.*** Ми постійно приймаємо рішення, виби­раємо. Все це веде до нас до нашої мети. Ключ до успіху - усвідомлення свого вибору. Рідко буває так, що є тільки один-єдиний спосіб досягнення мети. Усвідомлення того, що потрібно вибирати, дає можливість вирішувати, який саме вибір скоріше і ефективніше приведе до потрібної мети.

Дуже важливо почувати відповідальність за своє життя і бути відповідальним у своїх діях.

Намагайся поглянути на будь-яку ідею чи проблему з різних точок зору і різних перспектив. Існує багато рішень однієї й тієї ж проблеми. Чим ширше твій погляд на неї, тим більше варіантів рішення можна побачити.

*Завдання:* написати на бланку ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди:

* в підлітковому віці (наприклад, палити чи не палити, відвідувати спортивну секцію, клуб за інтересами і т.д.);
* в юності (наприклад, до якого саме вузу вступати, яку професію обрати, як будувати стосунки з коханою люди­ною, близькими і т.д.);
* в зрілому віці (априклад, вибори, що стосуються од­руження, професійних пріоритетів, кар’єри, способу життя, народження дітей, стилю виховання дітей і т.д.).

Ви створюєте своє майбутнє життя для се­бе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, вимагає ретельного обдуму­вання і аналізу.

Якщо уявно намалюєте перспективу вашого життя, обов’язково проаналізуйте вибір, який робите сьогодні з точки зору того, буде він сприяти досягненню поставле­них цілей чи ні.

*Запитання для обговорення:*

Що впливає на прийняття вами рішення?

Як необдумані, поспішні рішення можуть відобра­зитися на вашому житті?

Чи легко приймати відповідальні рішення?

Якщо ви зробили невірний вибір, все і завжди можна змінити.

**Вправа «Дерево прийняття рішення» (час - 15 хв.)**

***Мета:*** проаналізувати позитивні і негативні сторони рішень через їх можливі наслідки.

***Хід вправи.*** Поспішати зануритися в життя - вірний спосіб збитися зі шляху. Таке трапляється, коли усвідом­люєте, як багато життя може вам запропонувати і які ж прекрасні ці можливості.

Не потрібно поспішати вже і зараз пережити всі неймовірні відчуття. Усьому свій час. Адже трава не ви­росте скоріше, якщо ви будете її смикати, і ви, напев­не, не пригадаєте випадку, щоб дерево давало плоди без цвітіння. Коли в нашому житті все відбувається вчасно, ми живемо повноцінно. Прискорюючи події в своєму житті, перестрибуючи важливі періоди, ви не зможете рухатися вперед. Пригадайте настільну гру, в якій вам доводилося знову і знову повертатися до старту. В таку гру може перетворитися ваше життя, як­що ви повноцінно не проживете кожну подію вашого життя, не будете її переосмислювати. Зрозумівши, що відбувається сьогодні, ви будете знати, в якому на­прямку рухатися завтра.

Не хвилюйтеся, все прийде в свій час. Насолоджуйте­ся тим, що відпущено вам життям зараз, кожним його моментом.

*Запитання для обговорення:*

Розкажіть, як ви приймаєте важливі рішення?

Це відбувається під впливом обставин, настрою, ви з ки­мось радитеся?

Це відбувається спонтанно чи ви обду­муєте кожен свій крок?

Чи багато часу іде на обдуму­вання?

Інколи трапляються такі випадки, коли потрібно прийняти життєво важливе рішення дуже швидко. Чим ви, в першу чергу, керуєтеся при прийнятті такого рішення?

Спробуємо проаналізувати за допомогою методу «Дерева прийняття рішення» позитивні і негативні сторони ваших рішень через можливі наслідки.

Учасники пропонують ситуацію, в якій потрібно прий­няти важливе рішення.

*Дерево прийняття рішення*

*Позитивні наслідки*

*1.*

*2.*

*3.*

*4.*

*Негативні наслідки*

*1.*

*2.*

*3.*

*4.*

*Запитання для обговорення:*

Як часто ви аналізуєте прийняття рішення у відповідності з усвідомленням наслідків?

Чи може на гілочці позитивних наслідків вирости ще одна гілочка, і навпаки?

Які висновки можна зробити, виконавши дану вправу?

***Вправа «Список рішень» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** формування навичок правильного прийняття рішень.

***Хід вправи.*** Психолог роздає учасникам опис проблемних ситуацій пов’язаних із досягненням успіху. Завдання групи - скласти список рішень для їх розв’язання. Учасники вибирають зі списку саме те, що потрібно для прийняття правильного рішення.

*Запропонований список рішень:*

1. Я можу наполегливо працювати.

2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.

3. Я можу бути хитрим і отримати гроші шляхом обману.

4. Я можу ретельніше обирати собі друзів.

5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.

6. Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.

7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.

8. Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.

9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.

10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.

11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів.

12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю.

По завершенню роботи відбувається обговорення наслідків вибору вирішення запропонованих проблемних ситуацій та пошук найефективніших засобів для досягнення мети.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками*.*

Прийти до успіху можна різними шляхами, кожна людина вибирає своє. Важливо як самому вміти прийняти правильне рішення і через нього зробити крок уперед, так і допомагати іншим просуватись на шляху до успіху.

***Притча про кукурудзу (час - 5 хв.)***

Репортер якось раз запитав у фермера, чи може той поділитися секретом своєї кукурудзи, яка рік за роком вигравала всі конкурси за якістю. Фермер відповів, що весь секрет полягає в тому, що він роздає кращі качани для засіву всім своїм сусідам.

- Навіщо ж роздавати кращі зерна сусідам, якщо вони постійно, поряд з вами, беруть участь у всіх конкурсах і є конкурентами?

 - Бачте, - посміхнувся фермер. - Вітер переносить пилок з моїх полів на поля сусідів, і навпаки. Якщо у сусідів будуть сорти гірші, ніж у мене, то незабаром і мої посіви стануть погіршуватися. Якщо я сію хорошу кукурудзу, я повинен подбати про сусідів і допомогти їм посіяти таку ж. А як уже кожен з нас буде доглядати за посівами - це інше питання.

 Схоже відбувається і в житті людей. Той, хто хоче бути успішним, повинен піклуватися про ближніх і допомагати їм досягати успіху. Хто хоче добре жити, повинен допомагати іншим жити добре. Тому що чим краще живеться людям навколо, тим краще тобі самому. Ми всі взаємозалежні і взаємопов’язані в цьому світі.

**Заняття 6. Станція 4. Страх і свобода**

**Причини нутрішньої несвободи: ідентифікація власних емоцій**

**(час - 90 хв.)**

*Нас втішає будь-яка дрібниця,*

*тому що будь-яка дрібниця*

*приводить нас у відчай.*

*Б. Паскаль*

***Мета заняття:*** подолання внутрішньої невпевненості, ідентифікація емоцій, усвідомлення страхів.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Вправа «Визнач емоцію» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** розвивати спостережливість і емпатію, вміння ідентифікувати різні емоційні стани.

***Хідвправи:*** учасники переглядають галерею портретів різних людей і намагаються визначити емоційний стан, в якому вони перебувають. За бажанням, учасники можуть пофантазувати і придумати історію тієї чи іншої людини, змалювати обставини, які викликали емоції.

***Обговорення:***

Чи легко було визначати емоції?

Який портрет вас вразив найбільше?

Які емоційні стани вас найбільше схвилювали?

***Інформаційне повідомлення «Емоції. 10 фундаментальних емоцій»***

***(час - 10 хв.)***

***Емоції*** (від фр.еmоtion - хвилювання, збудження) - складний стан організму, що припускає тілесні зміни розширеного характеру – в диханні, пульсі, залозо-виділеннях, і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильним почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЕМОЦІЇ** | |
| ПОЗИТИВНІ | НЕГАТИВНІ |
| Задоволення, радість, захват, замилування, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, полегшення, безпека, каяття | Горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, ревнощі, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, сумнів, розгубленість |

***10 фундаментальних емоцій:*** цікавість, радість, здивування, гнів, горе, огида, відраза, страх, сором, вина.

**ІІ. Основна частина.**

***Керована бесіда «Що таке емоційний самоаналіз?» (час - 5 хв.)***

Емоційний самоаналіз - це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки.

Як ви переживаєте емоції?

Як ви сердитеся: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

Як ви скаржитеся: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?

Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуюте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите?

Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м’якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу:

Що зараз відбувається?

Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю?

Чи адекватні мої емоції цій ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об’єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

***Вправа «Техніка емоційного самоаналізу» (за Д. Рейнуотер) (час - 10 хв.)***

***Мета:*** усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

***Хід вправи.*** Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни.

Перше магічне запитання: *Що відбувається зі мною в цей момент*? А саме: Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?

Друге магічне запитання: *Що б мені хотілося в наступний момент*? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз уможливлює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації.

***Обговорення:***

Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?

Чи є взаємозв’язок між емоціями і діями? Обгрунтуйте свою відповідь.

Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці.

Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс.

***Вправа «Хмаринки сумніву» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** навчити робити самоаналіз емційних станів, опавувати вміння ідентифікувати емоції, які викликають страх і занепокоєння.

***Хід вправи.*** Учасники отримують аркуші у формі хмаринок, на яких повинні зазначити емоції, які зазвичай заважають їм діяти, викликають сумніви, зупиняють їх на шляху просування до мети.

По завершенню відбувається обговорення результатів роботи і поділ враженнями.

***Вправа «Слова підтримки» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** зниження емоційної напруги, розвиток емпатії, впевненості.

***Хід проведення:*** учасники об’єднуються в пари і використовуючи фрази-шаблони говорять про емоції один одного (на основі попередньої вправи «Хмаринки сумніву»).

***Фрази-шаблони:***

Боятися - це нормально…

Я тебе розумію…

Розкажи мені що сталося…

Я з тобою…

Давай руку, я…

Давай я допоможу…

Мені теж буває страшно…

Ми зможемо разом…

Давай разом поговим із твоїм страхом…

По завершенню відбувається обговорення результатів роботи і поділ враженнями.

***Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій***

***«Мінус - плюс» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчити зменшувати силу негативних емоцій, замінювати їх позитивними.

***Хід вправи.*** Учасники послідовно виконують певні дії за вказівкою.

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу «включіть внутрішнього спостерігача» і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м’язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба тощо.

2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.

3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м’язовим напруженням.

4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані.

Корисно використовувати в таких ситуаціях ***техніку «Усмішка Будди»***. Стираючи м’язовий малюнок негативних емоцій, послаблюєте їх сили. Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому (іспит, ділова зустріч, співбесіда тощо). Стирайте мінус - малюйте плюс зазделегідь.

Щоб досягти успіху, необхідно визначити причини, які заважають бути успішними, побачити обмеження, яка людина накладає на себе сама.

Якщо ви будете боятись приймати рішення і нічого не робити, то найкраще може так і не статися у вашому житті. Не бійтеся труднощів і невдач.

Найбільшою перешкодою на шляху до успіху можуть стати сумніви у своїх силах, переконаність, що ти ніколи не зможеш досягти успіху. Ці обмеження людина ставить перед собою сама. Для їх подолання в першу чергу розібратися в самому собі. А причини для внутрішніх обмежень можуть бути різні.

***Інформаційне повідомлення***

***«Перешкоди на шляху до досягнень» (час - 5 хв.)***

Досить часто в житті виходить так, що коли ми просуваємося до своєї мети відбувається багато подій, які дуже нам заважають, створюють перешкоди, знижують нашу впевненість і віру у найкращій результат. Це може бути недовіра, заздрість, образи, насмішки інших людей, особливо, коли такими людьми виявляються ваші друзі або рідні. Коли над тобою всі насміхаються, нерідко виникає бажання все покинути і відмовитися від своєї мети. Лише в тому випадку, *коли ви по-справжньому чогось хочете*, ви зможете не підпасти під чужий вплив. Все це лише зміцнить вашу наполегливість і цілеспрямованість, виявить, наскільки сильно ви хочете отримати те, до чого прагнете! Важливо пам’ятати: все те, що спричинює біль і образу, викликає нерозуміння оточуючих, завжди з’являється з того боку, який є найбільш несподіваним і неочікуваним. Так, дійсно, *багато хто буде глузувати над вами, але значно більше людей стане вас поважати, коли з’являться перші досягнення*!

Якщо ви поставили перед собою велику мету, то зрозуміло, що доведеться докласти багато зусиль. Напевно, багатьом ваші ідеї будуть здаватися нереальними і нездійсненними, але найчастіше виявляється так, що саме фантастичних цілей досягти буває значно легше, ніж звичайних, маленьких, незначних.

*Внутрішні обмеження.* Окрім тих думок, які інші висловлюють із приводу наших ідей, переконань та очікуваних результатів, кожна людина тією чи іншою мірою схильна самостійно виставляти для себе певні обмеження, які блокують, заважають, ускладнюють шлях до успіху, а у найгіршому варіанті призводять до невдачі. Психологи стверджують, що усвідомлення таких перешкод допомагає людині позбавитися існуючих обмежень.

***Причини внутрішніх обмежень*** можуть бути такі:

*Невпевненість у собі.* Іноді людина упокорюється з неможливістю досягти успіху. Вона намагається щось змінити, але нічого не виходить. У цьому випадку деякі люди капітулюють раніше, ніж викладуться повністю, і, врешті-решт, самі знищують можливість успіху. Пам’ятайте: будь-яка зміна можлива лише за умови впевненості в собі, а це вимагає витрат енергії та наполегливості.

*Передбачене розчарування.* Багато хто намагається займатися самовдосконаленням, але терплять невдачі. Якщо таке відбувається раз за разом, може виробитися комплекс «все одно це марно». Будь-яка найменша перешкода стане викликати занепад сил і, природно, невдачі будуть повторюватися знову і знову. Навіть якщо результат, який ви досягаєте, невеликий – не опускайте руки. У дійсності можуть виникати серйозні перешкоди, і людина в зіткненні з ними здатна спасувати. Однак, подолавши почуття розчарування, може вступити в боротьбу з подвоєними зусиллями і стати більш успішною у своїй справі, ніж будь-хто інший.

*Недолік підтримки.*Коли людина намагається щось змінити, виникає перший ризик: можливі невдачі, невизначеність, порушення сформованого порядку речей. У цьому випадку підтримка друзів допоможе подолати труднощі, що виникають в ході змін.

Емоції, думки, тілесні процеси взаємопов’язані. Виникнення думок, емоцій викликають зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин викликає в них електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини, та впливають на їхні функції. Глибока пристрасть, ненависть, ревнощі, занепокоєння, спалахи роздратування реально роз’їдають душу, руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки та шлунка. Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Отже міркування, переконання, настрій, емоції та почуття «втілюються» в організм людини. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Спогад про неприємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.

***Вправа «Емоції і наше тіло» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчити техніці визначення емоцій за реакціями тіла.

***Хід вправи.*** Як пов’язані емоції і тілесні реакції? Давайте це проаналізуємо на основі власних відчуттів і досвіду.

Учасникам пропонується назвати приклади емоцій та підібрати асоціацію до неї у вигляді певного кольору. Запропоновані приклади записуються на дошці. Після чого за кількістю записаних прикладів створюються мікро-групи, які після внутрішньогрупового обговорення прописують до кожної емоції відповідні їй тілесні реакції на аркуші запропонованого до емоції кольору.

Наприклад, ***емоції*** гніву відповідають такі ***тілесні реакції***: руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт. Для відчаю характерні опущені плечі та голова, згорбленість. Смуток супроводжує сутулість, погляд, спрямований десь у простір, уповільнена мова, часті зітхання. Тривожність супроводжується неспокійними рухами, прискореним серцебиттям, частим диханням. Про страх свідчать напружені м’язи, задерев’янілість тіла.

По завершенню роботи учасники презентують свої записи, діляться власними відчуттями і враженнями.

Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов’язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови). Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ми засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, важливо практикувати визначення емоцій за тілесними рекціями.

Досліджуйте, наскільки узгоджуються ваші думки стосовно емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання.

***Техніка ідентифікації*** - фіксація факту наявності переживання, розпізнавання за тілесними реакціями, думками.

Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного. Управління емоцією починається з її ідентифікації.

Першим рівнем ідентифікації є *фіксація факту наявності переживання*. Важливо навчитися вловлювати момент, коли ви тільки починаєте переживати емоцію, тобто до того, як ви говорите чи дієте. Деколи людина розуміє, що вона переживає щось таке, що відрізняється від усіх інших переживань (наприклад, стан уперше закоханої людини), а розпізнати емоцію не може. Міра усвідомленості емоцій і почуттів може бути різною.

Другим рівнем ідентифікації є *розпізнання емоції*, тобто визначення того, що саме переживаєте в конкретний момент. Кожна емоція породжує унікальний набір відчуттів у тілі, сприяє виникненню певних думок. Тому розпізнати емоцію можна безпосередньо у момент її виникнення; помічаючи фізичну реакцію, тілесні зміни, які їх супроводжують; за думками, які виникають під її впливом.

***Медитативна вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення»***

***(час - 15 хв.)***

***Мета:*** розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

***Хід вправи.*** Елементарні навички самоспостереження, самоусвідомлення тілесних відчуттів, думок, емоцій можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Людина - це єдина істота на землі, яке має здатність спостерігати, розмірковувати і робити висновки зі своїх спостережень. Внутрішній спостерігач - це той, хто слідкує за вашими відчуттями, почуттями, бажаннями і думками. Це - ваше «Я».

Досвід усвідомлення може бути поділений на кілька зон: зовнішній світ; внутрішній світ: тілесні відчуття; думки і фантазії; емоції і почуття. Метою вправи є досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості і можливостей управління ними. Ця вправа сприяє розвитку компетенції бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об’єктивно сприймати реальність.

Виберіть партнера, сядьте обличчям один до одного, розслабтеся.

*1. Усвідомлення зовнішнього світу.* Запропонувати учасникам протягом однієї хвилини складати фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу…», «Я чую…», або «Я відчуваю…» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах квітів тощо). Отже, говорите без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів.

Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати.

Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на умі, те й на язиці», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою.

Запам’ятайте цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за «потоком свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу близько хвилини. Обмін ролями.

*2. Усвідомлення тілесних відчуттів.* Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починайте речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі… ». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини. Обмін ролями.

*3. Усвідомлення думок* (думки, спогади, фантазії, інтерпретації, оцінки тощо). Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю…». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «… і це викликає в мене думку про те, що…». Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини. Обмін ролями.

*4. Внутрішній потік.* Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це - зона думок.

Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв’язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття). Обмін ролями.

*Обговорення:*

Які емоції переживали в процесі виконання вправи?

В якій зоні було перебувати легше/важче?

Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою?

Які якості розвиває ця вправа?

Ця вправа поглиблює самоусвідомлення і уважність до внутрішніх процесів.

Уважність дозволяє усвідомлено сприймати початок виникнення емоції, розпізнавати імпульс до початку дій під впливом емоцій, збільшувати інтервал між імпульсом та дією для вибору емоційної реакції. Розпізнання імпульсів - це високий стандарт усвідомлення іскри, яка ініціює емоцію до появи полум’я, тобто початку емоційної реакції в словах та діях. Систематична практика сприяє розкріпаченню свідомості, відновленню свіжості та безпосередності сприйняття.

Неможливо навчитися управляти емоціями, якщо не приймати їх.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками*.*

***Притча Джебрана Халіля Джебрана «Аркуш білосніжного паперу»***

***(час - 5 хв.)***

Сказав аркуш білосніжного паперу: «Чистим мене було створено і залишатимусь чистим назавжди! Нехай краще мене спалять і перетворять на білосніжний попіл, ніж я дозволю чомусь темному чи нечистому навіть близько до мене наблизитись, не те щоб доторкнутися!»

Чорнильница чула, що говорив аркуш, і в чорному сердці своєму сміялась над ним, однак наблизитись так і не насмілилась. Чули його і кольорові олівці, але підступитись до нього теж не насмілились.

І залишився білосніжний аркуш паперу чистим і незіпсованим назавжди - чистим і незіпсованим - і пустим…

Наші емоції - це музика нашого внутрішнього світу. Важливо її розуміти і приймати.

Наші емоції - це те, що нас збагачує і робить світ яскравішим. Без них ми пусті.

**Заняття 7. Станція 4. Страх і свобода**

**Причини внутрішньої несвободи: керування емоціями**

**(час - 90 хв.)**

*Хто ким керує:*

*ви емоціями чи вони вами?*

*Якщо ви рухаєтеся за інерцією,*

*тоді ви котитеся вниз.*

*Закон Пірсона*

***Мета заняття:*** навчити учасників керувати власними емоціями, оволодіти технікою відновлення емоційної рівноваги.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Налаштування на заняття.***

***Керована дискусія «Чи можна утримати емоції під контролем?»***

***(час - 10 хв.)***

***Мета:*** активізувати учасників, налаштувати до роботи на занятті.

***Хід вправи:*** учасники висловлюють думку з приводу питання дискусії, опираючись на власну позицію та дотримуючись правил.

***Інформаційне повідомлення «Стереотипні способи управління емоціями» (час - 5 хв.)***

До них відносять необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

*Необдуманий викид емоцій* - «вибух». Це неконструктивне звільнення від гніту накопичених емоцій при «втраті терпіння». Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчути полегшення. Це пояснює поширену думку: корисніше для здоров’я дати вільний вихід гніву чи розпачу, ніж стримуватися. Хоча ця точка зору є частина правди, водночас, психологічні істини мають більш тонкі відтінки. «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаємостосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини.

*Пригнічення* - активний вплив на емоції, спрямований проти їх природного перебігу та виявлення. Адже не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються і нагноюються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні травми та проблеми, пов’язані зі стресом. Відомий фахівець з емоційної компетентності М. Рейнольдс твердить: «Якщо емоції не висловлювати, тоді вони відправляються в тіло. Тіло - ніби сміттєвий бак. Коли він переповнений, серцево-судинна, імунна, травна, статева, інші системи дають збій. Пригнічені емоції не роблять нас щасливими». Заперечуючи власні почуття, забороняємо собі бути емоційними, отже, живими, тоді втрачаємо здатність відчувати взагалі.

Життя упівсили. У півподиху. Пригнічення негативних емоцій знищує й позитивні, такі як: ніжність, любов, радість, щастя. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні.

Під вантажем накопичених дрібних непорозумінь, про які відрито не говорилося, і невисловлених образ поступово погіршуються стосунки. Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. У житті трапляються ситуації, коли це недоречно. І в цьому випадку дозвольте емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для наступних дій. Недоцільно чинити опір емоціям й почуттям, які вже виникли та їх відчуваємо. Адже опір лише підживлює енергією і посилює те, що для нас є небажаним (наприклад, страх виступу).

*Уникнення* - це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм придушення.

Замість придушення або уникнення емоцій доцільно бути в контакті з ними, довіряти їм, відкрито і природньо висловлювати. Пригнічує або бурхливо висловлює свої емоції той, хто не вміє ними управляти.

**ІІ. Основна частина.**

***Інформаційне повідомлення «Що таке емоційна саморегуляція?»***

***(час - 5 хв.)***

*Емоційна саморегуляція* - це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» у необразливій для інших формі та цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан задля його позитивних змін. Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік управління емоціями.

Почнімо з *емоційної підзарядки*. *Рефлексія:*пригадайте ситуації з життя, які супроводжувались у вас бурхливими емоціями. Проаналізуйте, який спосіб керування ними ви використовували.

За бажання, поділіться своїми спогадами з іншими учасниками заняття.

*Конструктивно управляти емоціями* не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

• зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте - гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх тощо;

• взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію - це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля - прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, нам підвладні лише власні реакції.

Бути відповідальним - означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитеся на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

• зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції - це психологічна закономірність;

• обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);

• і лише при необхідності - стримати «емоційну бурю», погасити агресію.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

*Усвідомлення емоції* - це перший і найбільш важливий крок в управлінні ними, він заключається в тому, щоб навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.

*Управління інтенсивністю емоцій* - це уміння приглушувати досить сильні емоції. Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху - передчуття, неспокій, тривога, а високий - паніка і жах.

*Виклик бажаної емоції* полягає в умінні наснажувати себе, мотивувати. *Зовнішнє вираження емоцій*: вербальне (вербалізація емоцій) і невербальне (експресія). На думку, К. Ізард, емоції несуть у собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на вербальному і невербальному рівнях. Коли розпізнаємо і називаємо емоцію, певною мірою управляємо нею, емоційним процесом.

*Реагування.* Емоції - це повідомлення, сигнали. Перед тим, як емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення («позиція страуса») через прагнення виглядати соціально схвалюваним (робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями - це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.

Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. Попрактикуємося у цьому, виконуючи наступні вправи.

***Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів (час - 10 хв.)***

***Мета:*** опрацювати техніку впливу образів на емоційний стан.

***Хід проведення:***

Джерелом рівноваги може бути образ. У цій техніці використовується закономірність: уява, образи впливають на емоційний стан.

Нервова система потребує час від часу відпочинку, відновлення. В кожному з нас є джерело спокою та рівноваги в собі. Це такий прихований центр, який завжди знаходиться у стані спокою ніби центральна вісь колеса у русі. Потрібно знайти цей центр всередині себе і подорожувати туди час від часу для відпочинку, відновлення сили, захисту, поповнення життєвої енергії, досягнення емоційної рівноваги.

Учасникам пропонується назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

***Комплекс практичних вправ «Сила емоцій і почуттів» (час - 40 хв.)***

***Мета:*** формування готовності до емоційно розумної поведінки у напружених життєвих ситуаціях; ознайомлення з техніками управління інтенсивними емоціями, розвиток гнучкості в процесі сприйняття реальності.

Напевно у вас траплялися такі ситуації, коли були охоплені сильними емоціями і діяли під їхнім впливом. Інтенсивні емоції погіршують здатність думати та аналізувати дії, які здійснюємо. Тому потім шкодуємо про зроблене чи сказане. Як це не парадоксально, але для психіки шкідливі будь-які інтенсивні емоції, як негативні так і позитивні. Використання запропонованих технік і прийомів допомагатиме зменшувати інтенсивність емоцій, відновлювати емоційну рівновагу.

***Техніка 1 «Витримати паузу».***

Незалежно від того, що вам хотілося б сказати в момент, коли емоції переповнюють, зупиніться і витримайте паузу. Повільно порахуйте про себе до тридцяти, після чого можна знайти розумніше рішення, ніж просто виговоритися і виплеснути свої емоції назовні. Повільна лічба фактично відтерміновує реакцію, яка пов’язана з напруженням м’язів. Розслаблення м’язів зменшує інтенсивність негативної емоції.

***Техніка 2 «Відокремлення «Я» від емоцій».***

Існує два основні способи сприйняття реальності - асоційований і дисоційований.

*Асоційований підхід* означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, що переживається, і має безпосередній доступ до власних емоцій. Емоції змінюють бачення ситуації і те, як інтерпретуємо дії інших людей. Коли роздратовані, то шукаємо можливості розгніватися; інтерпретуємо ситуацію у такий спосіб, який дозволяє проявляти гнів.

*Дисоційований підхід* дозволяє оцінювати ситуацію ніби збоку. Подивитися на конфліктну ситуацію очима стороннього спостерігача, що дає змогу спокійно проаналізувати почуття і побачити можливі шляхи вирішення конфлікту.

Бути в ситуації і спостерігати ніби збоку за тим, що відбувається - різні речі. Залишаємо свободу переходу до інших емоцій, коли не ототожнюємося з ними, занурюючись в їхній потік. Дивіться на негативну емоцію, як на чорну хмару, яка пропливає на відстані від вас. З приємними подіями можна чинити навпаки: дозволити позитивним емоціям охопити вас і пережити їх тілом і душею. Краще у емоційно несприятливих ситуаціях використовувати дисоційований підхід, а у радісних подіях життя - асоційований.

Емоції є лише частиною вас, якою ваше «Я» може управляти. Техніка відокремлення власного «Я» від пережитого почуття передбачає застосування мовленєвих конструкцій, наприклад: «Я відчуваю страх, роздратування…» замість «Я ляклива, невпевнена…», «Світ жахливий». Неконструктивні узагальнення діють руйнуюче на психіку.

***Техніка 3 «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку».***

Дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будь-якої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачі розв’язувати цікавіше.

Будь-який напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається якщо «вийти із ситуації» - зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад - означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе:

Чи хочу я чинити під впливом емоції або зроблю самостійний вибір наступних дій?

Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?

Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?

Чого я насправді хочу?

Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. Виправлення помилки в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання. За цього, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю.

***Техніка 4. Відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра».***

Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О’Хара з роману «Віднесені вітром». Зазвичай вона говорила: «Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Отож відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлятися з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання.

***Техніка 5. Вивільнення сильних емоцій через рухи.***

Вправа «Диригент»: Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас.

Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками***.***

На завершення ще одна техніка налаштування наших емоцій на позитив.

***Техніка роботи з емоціями «7 - П» (час - 10 хв. )***

***Мета:*** формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки.

***Хід вправи.*** Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. **П**іймай, схопи емоцію (наприклад, злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. **П**родихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. **П**опий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. **П**отягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м’язову напругу, послаблює емоцію.

5. **П**одумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. **П**оклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. **П**одякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

***Притча про двох вовків (час - 5 хв.)***

Колись давно старий індіанець передав своєму онуку таку життєву істину: «Всередині кажної людини йде [боротьба](https://citaty.info/topic/borba) двох вовків. Один вовк - це зло: [гнів](https://citaty.info/topic/gnev), [заздрість](https://citaty.info/topic/zavist), [жадібність](https://citaty.info/topic/zhadnost), зверхність, [гординя](https://citaty.info/topic/gordynya), брехня, образи, [егоїзм](https://citaty.info/topic/egoizm). Другий вовк - це добро: мир, [любов](https://citaty.info/topic/lyubov), [над](https://citaty.info/topic/nadezhda)ія, [спок](https://citaty.info/topic/spokoistvie)ій, [скромність](https://citaty.info/topic/skromnost), [доброта](https://citaty.info/topic/dobrota), [щедрість](https://citaty.info/topic/shedrost), [честність](https://citaty.info/topic/chestnost), [с](https://citaty.info/topic/sostradanie)півчуття, [вірність](https://citaty.info/topic/vernost)».

Маленький індіанець, зворушений до глубини душі словами діда, на мить задумався, а потім запитав: «А який вовк переможе?»

Віповідь старого індіанця була проста: «Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш».

Керувати власними емоціями - це наче навчитись керувати цими двома вовками, які живуть у кожному з нас. А саме, приборкати злого вовка, залишивши його без поживи, натомість давати поживу вовку добра.

**Заняття 8. Станція 4. Страх і свобода**

**Причинив нутрішньої несвободи: подолання стресових ситуацій**

**(час - 90 хв.)**

*Той, хто має міцне тіло,*

*може терпіти і спеку, і холод.*

*Так само і той, хто є здоровим душевно,*

*здатний пережити і гнів, і горе,*

*і радість, і решту почуттів.*

*Епіктет*

***Мета заняття:*** навчити знімати психо-емоційну напругу і втому, використовувати роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану, керувати власними думками в умовах стресу, виробити навички саморегуляції, поповнення енергії, забезпечення відчуття стабільності та впевненості, створення позитивного емоційного фону, підвищення працездатності та настрою.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Керована розмова «Що таке стрес?» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** активізація учасників, налаштування до роботи на занятті.

***Хід проведення.*** Учасники висловлюють свої думки, як вони розуміють це поняття і його причини, діляться досвідом переживання цього стану.

***Коментар.*** Як відомо, постійні переживання мають серйозні наслідки для нашого фізичного і психічного здоров’я. Так чому нам так складно побороти хвилювання і поліпшити тим самим своє життя? Вчені з Єльського університету знайшли відповідь.

Сильний стрес зменшує обсяг сірої речовини в ділянках мозку, що відповідають за самоконтроль. Втрачаєте самовладання - втрачаєте і здатність справлятися з тривогою. У такому стані ви не тільки не можете уберегти себе від потрапляння у складні ситуації, але й самі їх створюєте (наприклад, занадто бурхливо реагуючи на слова або дії інших людей). Зниження самоконтролю особливо небезпечне, коли стрес впливає на фізіологічні функції. Він сприяє розвитку гіпертонії і діабету, приводить до депресії, ожиріння, а також зменшує пізнавальні здібності. Виходить замкнуте коло, де зростаючий рівень переживань доводить людину до повного виснаження. Що в такому випадку робити? Якщо ми не вміємо справлятися з хвилюванням, ми ніколи не реалізуємо свій потенціал.

Способів боротьби зі стресом існує безліч: можна компенсувати моральну шкоду тоннами солодощів, з головою поринути у віртуальний світ комп’ютера або просто робити вигляд, що все, що відбувається, вас не стосується. Біда в тому, що проблеми це не вирішить.

Як саме долати стрес і попри все досягати успіху? Про це ви дізнаєтесь сьогодні на занятті.

**ІІ. Основна частина.**

***Комплекс вправ для зняття стресу та емоційної напруги (час - 15 хв.)***

***Мета:*** навчити знімати емоційну напругу шляхом виконання комплексу релаксаційних вправ.

***Хід проведення:*** Виконання комплексу вправ для зняття стресу та емоційної напруги.

***Вправа 1 «Релаксація на контрасті»***

Щоб ефективно зняти м’язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви почуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за сто­лом, практично непомітно для навколишніх.

1. Напружте й розслабте стегна.
2. Напружте й розслабте сідничні м’язи.
3. Напружте й розслабте живіт.
4. Напружте і розслабте спину й плечі.
5. Напружте і розслабте кисті рук.
6. Напружте і розслабте передпліччя.
7. Напружте і розслабте шию.
8. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
9. Напружте й розслабте ступні ніг.
10. Напружте й розслабте гомілки.
11. Напружте й розслабте коліна.
12. Напружте й розслабте лицьові м’язи.
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджу­ючись повним спокоєм.

Коли вам здасться, що повільно пливете, - ви повністю розсла­билися.

***Вправа 2 «Жакет на вішалці»***

Зняти напруження в м’язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло жакетом, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

***Вправа 3 «Ритмічне дихання»***

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим:  видихаючи, рахуйте до п’яти, до семи тощо.

***Вправа 4 «Рахунок»***

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. Видих має бути помітно довше вдиху.
2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.
3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.
4. Пливіть ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющаться самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви.

Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень - від 30, і так до 50.

***Комплекс методів психологічної саморегуляції за допомогою уявних образів***

***(час - 10 хв. )***

***Мета:*** навчити використовувати роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану.

***Хід проведення.*** Свідомо створені образи впливають на організм людини майже так само, як і реальний досвід. Учасники заняття виконують певні дії, дотримуючист вказівок.

***Вправа 1 «Стирання інформації»***

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

***Вправа 2 «Ворона на шафі»***

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

***Вправа 3 «Настрій»***

Кілька хвилин тому ви почули погану но­вину чи закінчилася неприємна розмова… Як зняти неприємний осад?

Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої пережи­вання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви перено­сите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5 - 7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш ма­люнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв., а ваш зіпсо­ваний настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

***Групова вправа «Наша стратегія подолання стресу» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** активізувати творчі здібності учасників заняття, сприяти комунікації і саморозкриттю учасників групи.

***Хід вправи.*** Учасники заняття об’єднуються в групи і після спільного обговорення пропонують список власних способів подолання стресу.

***Вправа на зняття психо-емоційної напруги***

***«Зупинка потоку негативних думок» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчити керувати власними думками в умовах стресу, знімати психо-емоційну напругу.

***Хід вправи.*** Цей метод застосовується за наявностi в головi «уявного хаосу» або «некерованого потоку думок», пов’язаних з проблемами або пережитим стресом. Метод достатньо ефективний у разi стресiв слабкого або середнього рiвня.

Якнайкращi результати даний прийом дасть на природi (у парку, скверi, бiля води), але його можна застосовувати в будь-якiй обстановцi.

Зосередьтеся на думках, що заповнюють вашу свiдомiсть. Потiм переведiть увагу на зовнішнє середовище (облаштування кімнати, квартири, пейзаж за вiкном, на будь-який зовнiшнiй об’єкт). Поволi перемiщаючи фокус уваги з одного предмету на iнший, про себе описуйте свої вiдчуття, прагнучи дотримуватися максимальної об’єктивностi i уникаючи яких-небудь оцiнок.

Дослiджуючи променем вашої уваги об’єкти зовнішнього свiту, використовуйте всі можливі модальностi (зорову, слухову, дотикову, нюхову): «За вікном я бачу літній день. Небо блакитне, по ньому дуже поволі пливуть хмари. Хмари білi здаються пухнастими. Чути звуки вулицi:шум автомобілів, голоси людей. За стіною звучить музика. Відчуваю слабкий запах кави. Бачу малюнок на шпалерах. Це дрібні блакитнi квіточки iз золотим листям».

Дуже важливо максимально неупереджено сприймати світ, утримуючись від навішування ярликів. «Хороший», «приємний», «дурний», «дратівливий» - всі ці слова потрібно виключити зі свого лексикону. У цій техніці - ви просто спостерігач, марсіанин, що прибув з іншої планети. Якщо ця роль вам важка для виконання, то можете узяти iншу, перевтілившись, наприклад, в автоматичного робота-дослідника.

Завдання цього прийому - зайняти свідомість сприйняттям предметів і явищ навколишнього свiту, перемикнувши фокус уваги з «пережовування» своїх стресів на дослiдження зовнішнього свiту. Після цього ви можете знову перевести увагу всередину себе.

За наявностi сильних емоцій, краще застосовувати інщу техніку, наприклад, метод дисоціації + глибоке дихання з паузою після видиху.

***Комплекс вправ на релаксацію (час - 20 хв.)***

***Мета:*** вироблення навичок саморегуляції, поповнення енергії, забезпечення відчуття стабільності та впевненості, зняття нервового напруження, втоми, створення позитивного емоційного фону, підвищення працездатності та настрою.

Учасники продовжують стояти в колі, лише повертаються спиною до центру кола, психолог стоїть у центрі кола, звучить музика-релакс.

***Вправи на релаксацію (за Джон О’Брайєн)***

***Хід виконання.*** Сядьте, будь-ласка, зручніше, закрийте очі, постарайтеся впустити в себе музику, яка буде звучати, прослухати і виконувати вправи, які я буду коментувати.

1. Сидячи на стільці, випрямтесь. При бажанні можна закрити очі.

2. Зробіть глибокий вдих носом, заповнивши легені знизу до верху. Енергійно видихніть через рот, використовуючи губи як перепону. Коли вдихаєте, уявіть, що ви збираєте все своє напруження і разом з видихом виганяєте його з себе.

3. Продовжуйте дихати носом. Намагайтесь дихати глибоко, ні про що не думати.

4. Пройдіться по своєму тілу, напружуючи окремі групи м’язів при вдиху, затримайте напруження на декілька хвилин, видихніть і одночасно розслабтеся. Напружуйте і розслабляйте обличчя, шию, плечі, руки, живіт, всю спину, бедра, ноги, ступні.

5. Постарайтеся зосередитись на своїх відчуттях.

6. Розслабте м’язи шиї. Уявіть, що ваша голова - повітряна куля. Повільно направте підборіддя вверх, зберігаючи задню частину шиї розслабленою. Опустіть голову на груди, зробіть рухи головою вліво, вправо. Повторіть 5 разів.

7. Рухи плечима. Уявіть, що ви - маріонетка з мотузками, які прикріплені до ваших плечей. Починайте рухати плечима - вверх до вух, назад, відчуйте, як ваші лопатки притискуються одна до одної, а потім вниз - лопатки розвести. Повторіть 5 разів.

8. Витягніть руки. При вдиху - сплетіть пальці рук над головою, плечі розслаблені, долоні вверх. Відчуйте, як розтягнення починається від стегон. При видиху опустіть руки. Повторіть 5 разів.

9. Зробіть повороти. Положіть руки на коліна і при видиху повертайте тулуб вправо, потім вліво. Повторіть 5 разів.

10. Побудьте ганчірною лялькою. Глибоко вдихніть, а при видиху нахиліться вперед, щоб голова опинилася між колінами. В цьому положенні подихайте глибоко, тоді нахиліть голову, плечі розслабте, поступово округлюючи хребет. Повторіть 5 разів.

11. Запам’ятайте свої відчуття. Ще раз глибоко подихайте. Нагадайте собі, що ви хочете підтримати спокій.

***Релаксація «Водоспад»***

***Хід виконання:*** Поставте ноги на ширині плечей, відчуйте опору під ногами, закрийте очі, звільніться від напруження. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні, ви задоволені.

Уявіть поле й себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, зауважте все, що потрапляє в поле вашого зору. Підніміть голову й подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте. Відчуйте його тепло і енергію.

Поверніть голову вправо, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора в ньому вода, відчуйте її свіжість. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення й задоволення, вийдіть з-під водоспаду.

Поверніться на луг і станьте обличчям до сонця. Глибоко вдихніть і повільно видихніть. Ви змили з себе все емоційне хвилювання, неприємні спогади й думки.

Уявіть, що сонце посміхається вам. Посміхніться і ви йому. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частинки вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров’я, вам приємно, добре, вам хочеться рухатись, посміхатись, ви готові до нових звершень.

Вдихніть, і не видихаючи, розплющіть очі, видихніть. Знову глибоко вдихніть і видихніть. Погляньте у ввічі тих, хто стоїть поруч, усміхніться їм і скажіть: «Життя прекрасне!».

***Рефлексія:***

- Чи вдалося вам розслабитися?

- Що заважало чи допомагало?

- Які у вас були внутрішні відчуття?

- Чи змінилося ваше самопочуття після виконання вправ?

***Кінезіологічний комплекс вправ для зняття стресу (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчитись впливати та змінювати психо-емоційний стан завдяки тактильним відчуттям.

***Хід проведення.*** Вправи виконуються під спокійну музику.

***Лобово-потилична корекція.*** Одну долоню покладіть на потилицю, іншу-на чоло. Закрийте очі й подумайте про якусь негативну ситуацію. Зробіть глибокий вдих-видих. Уявіть подумки про цю ситуацію ще раз, але тільки в позитивному аспекті, обміркуйте й усвідомте те, як можна було б дану проблему вирішити. Після появи своєрідної пульсації між потиличною й лобовою частиною самокорекція завершується глибоким вдихом-видихом. Вправа виконується від 10 до 30 хвилин.

***Промінь світла.*** Направте яскравий промінь світла від ліхтарика до середини чола. Тривалість вправи від 30 до 60 секунд. Під час вправи дивіться на чорний аркуш паперу.

***Блискавка.*** Проведіть рукою вздовж переднього серединного меридіана від нижньої губи до лобкової кістки, потім у зворотному напрямку (розстібаючи і застібаючи „блискавку”). Рухи проводити вниз декілька разів. А закінчувати слід рухом нагору.

***Ахілл.*** Легенько вщипніть обома руками Ахіллові сухожилля, потім погладьте підколінні сухожилля декілька разів, ніби відкидаючи в сторони.

***Вуха.*** М’яко розтягніть руками краєчки вух угору-назовні від верхньої частини до мочки п’ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці - п’ять разів.

***Постукування.*** Зробіть масаж у ділянці вилочкової залози у формі легкого постукування 10-20 разів круговими рухами зліва на право.

***Медуза****.* Сидячи на стільці, робіть плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді.

***Усмiшка фараона.*** Встаньте прямо, пiднiмiть пiдборiддя трохи вгору, розведiть плечi i посмiхнiться. Уявiть себе єгипетським фараоном, гордим, як сфiнкс, i веселим. Зберігайте свою усмiшку i цю позу протягом двох хвилин, а потiм розслабтеся i зробiть декiлька енергiйних рухів руками i нахилiв тулуба в рiзнi боки.

***Вправи для зняття емоційного напруження через масаж рук.*** Стисніть пальці в кулак із загнутим всередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п’ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

Зробіть двома волоськими горіхами кругові рухи в одній долоні. Злегка промасажуйте кінчик мізинця; покладіть горіх на руку з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом кругові рухи. Повторіть вправу п’ять разів.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

*Обговорення заняття, обмін враженнями, думками.*

***Психологічні рекомендації***

***«Антистресові правила життя і поведінки» (час - 5 хв.)***

Вберегти себе від стресу, що руйнує, набути впевненості, оптимізму і натхнення допоможуть антистресові правила життя і поведінки:

* спробуйте *перенести увагу*;
* введіть собі за правило *не приймати серйозних рішень*, коли ви надто схвильовані;
* *не перебільшуйте* небезпеку, намагайтеся не «накручувати» себе домислюванням і фантазуванням;
* вчіться *розмежовувати* справді небезпечну для вас ситуацію і ситуацію, яка просто містить труднощі;
* якщо ви помилилися, повелися необачно, не карайте себе за це, краще *проаналізуйте* ситуацію, що склалася, і подумайте, що ви хочете змінити, як і коли;
* будьте *доброзичливими* і *терплячими* до оточення, вмійте *вибачати*, не допускайте, щоб роздратування переростало у важку образу, а образа - у ненависть, яка здатна знищити вас самих;
* намагайтеся *завжди бути зайнятими*, якщо не цікавою, то принаймі, необхідною справою для вас чи інших;

- *визначте негативні чинники*, що призводять до виникнення у вас стресу;

- *забезпечуйте високий життєвий потенціал* у здоров’ї, освіті, праці, сім’ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість;

- *навчіться розслаблятися*: тілом, диханням, думкою. Бо саме в умінні розслаблятися полягає секрет успішної боротьби зі стресом;

- *зробіть паузу*: в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження); порахувати до 10; вийти з приміщення; переміститися в іншу, віддалену частину приміщення. Потрібно перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу: перебрати папери (зошити, підручники), полити квіти на підвіконні; вийти в коридор і поговорити з колегами на нейтральні теми; підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощу або снігові; звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди; на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду. Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю;

- відключайтеся від негативних ситуацій шляхом прийому *«затримка подиху»*;

- учіться *планувати*, не складаючи великої кількості планів одночасно;

- намагайтеся *завершувати ситуації*, скорочуючи число незавершених справ;

- ставте *досяжні цілі*, уникайте непотрібної конкуренції;

- будьте *«позитивною» особистістю*: рахуйте ваші удачі, щодня хваліть себе кілька разів, щодня говоріть про почуття приязні і любові до найдорожчих для вас людей, учіться терпіти і прощати. Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду;

- якщо ви відчуваєте сильну напругу, а сили на межі, *відкладіть* важкі справи;

- змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головним умінням - *перетворювати негативні події у позитивні*. Людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається;

- перетворюйте проблемно-конфліктні і кризові ситуації в досвід, що сприяє особистісному зростанню;

- регулярно *робіть фізичні вправи*. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж;

- щодня знаходьте привід *посміятися*, умійте посміятися і над собою;

- частину дня протягом тижня проводьте так, як вам подобається;

- у критичній ситуації скористайтеся *«корсетом впевненості»* - одягніть на себе всі зовнішні і внутрішні елементи, що характерні для впевненої у собі людини, а саме, посмішку, високо підняту голову, горду ходу, приємний спогад, бадьору пісню тощо. Зіграйте роль впевненої людини і відчуєте себе впевненим. Це допоможе вам підвищити стресостійкість;

- оволодійте теорією й практикою *позитивного мислення.*

Не буває прийомів, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комусь легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м’язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось - абстрактно-логічного мислення. Тому спробувавши методи психологічної саморегуляції, потрібно обрати для себе найефективніший і в результаті зменшити тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, зниження рівня негативного впливу стресу на організм людини.

***Японська притча про злі подарунки (час - 5 хв.)***

У Японії в одному селищі недалеко від столиці жив старий мудрий самурай. Одного разу, коли він вів заняття зі своїми учнями, до нього підійшов молодий боєць, відомий своєю брутальністю і жорстокістю. Його улюбленим прийомом була провокація: він виводив супротивника з себе і, засліплений люттю, той приймав його виклик, робив помилку за помилкою і в результаті програвав бій.

Молодий боєць почав ображати старого: він кидав в нього каміння, плювався і лаявся останніми словами. Але старий залишався незворушним і продовжував заняття. В кінці дня роздратований і втомлений молодий боєць забрався геть.

Учні, здивовані тим, що старий виніс стільки образ, запитали його: « Чому ви не викликали його на бій? Невже злякалися поразки?»

Старий самурай відповів: « Якщо хтось підійде до із подарунком і ви не приймете його, кому буде належати подарунок?», - «Своєму колишньому хазяїну», - відповів один з учнів, - «Теж саме стосується заздрості, ненависті і лайок. До тих пір, поки ти не приймеш їх, вони належать тому, хто їх приніс».

Це притча про життєву мудрість і вміння не приймати «злі подарунки». У притчі самурай дає гарний урок своїм учням і нам про те, що ми самі вибираємо, які «подарунки» зовнішнього світу приймати, а які ні.

**Заняття 9. Станція 5. Впевненість (час - 90 хв.)**

*Віра в себе - одна з найважливіших цеглинок*

*для побудови будь-якої успішної справи..*

*Лілія М. Чайлд*

***Мета заняття:*** розвивати в учасників упевненість, як передумову для досягнення успіху, усвідомити механізм дії впевненості та її значення для досягнення мети.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Керована дискусія***

***«Впевненість і успіх: який знак між ними поставити (<, >, =) ?»***

***(час - 10 хв.)***

***Мета:*** встановити зв’язок між поняттями «впевненість» і «успіх», активізувати учасників до роботи на занятті.

***Хід проведення.*** Відбувається висловлювання та обгворення думок учасників на задану тему шляхом дискусії.

- Як пов’язані впевненість і успіх?

*- Чому ви поставили саме такий знак між цими поняттями?*

*- Як впевненість впливає на швидкість досягнення поставленої цілі?*

***Інформаційне повідомлення***

***«Впевненість та її значення для досягнення мети» (час - 5 хв.)***

Чи зможете ви стати успішними? Залежить це не від того, яка ви людина, ким є ваші батьки і навіть не від того наскільки цікаві й оригінальні ідеї ви зможете вигадати і запропонувати… Це залежить від того наскільки ви впевнені у собі.

*Від вашої впевненості залежить:*

- наскільки високо ви оцінюєте свої можливості;

- чи вірите ви в себе і свою удачу.

Психолог із Флоридського університету Тім Джадж (Tim Judge) довів, що люди, які впевнені в собі і вважають, що самі керують своїм життям, зрештою, досягають більшого матеріального успіху. Такі учасники дослідження не тільки краще виконували свої професійні обов’язки і швидше опановували нові завдання, а й мали річний дохід на 50-150% більший ніж у їхніх колег.

Дослідження Тіма Джаджа виявило цікаву особливість впевнених людей: вони не втрачають присутності духу навіть в найскладніших обставинах. Так, їм теж буває не по собі, але питання в тому, як вони використовують своє хвилювання.

Впевнені знають, що майбутнє залежить від них, тому занепокоєння лише підживлює їх запал. Розпач поступається місцем драйву, а на зміну ніяковінню і страху приходить завзятість.

Як це працює? Відповідальні за ступенем ефективності праці перевершують всіх інших, тому що здатність контролювати емоції і зберігати спокій навіть в умовах сильного стресу знаходиться в прямому зв’язку з працездатністю.

***ІІ. Основна частина.***

***Вправа «Як я себе оцінюю?» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** самооцінка учасників шляхом виялення наявних здібностей і особистісних якостей.

***Хід вправи.*** Спробуйте зараз визначити, як ви самі оцінюєте свої здібності й особистісні якості за наступною шкалаю:

*успішний --------------------0-----------------неуспішний*

*оригінальний ----------------0-------------------нетворчій*

*розумний--------------------0---------------обмежений*

*зацікавлений-----------------0------------------байдужий*

*товариський------------------0-------------------мовчазний*

*дружній-------------------0------------конфліктний*

*поблажливий----------------0-----------------нетерпимий*

*вольовий--------------------0-----------------безвольний*

*впевнений--------------------0-----------------невпевнений*

***Обговорення результатів:***

Хто хотів би прокоментувати свою роботу?

Наявнівсть чи відсутність яких здібностей і якостей вас найбільше схвилювала?

Чи можете ви назвати себе впевненою і цілеспрямованою людиною на основі оцінки себе за даною шкалою?

***Діагностична вправа «Формула успіху Уільяма Джеймса» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** оцінити рівень власної впевненості за формулою, проаналізувати особливості впевненої людини, мотивувати учасників до розвитку впевненості.

***Хід вправи.*** Один відомий американський психолог вигадав дуже цікаву формулу. Ця формула буде не зовсім звичною для вас. Це - *формула успіху*. Вона допомагає оцінити себе і дізнатися, наскільки людина впевнена в собі.

Для того, щоб визначити свою впевненість потрібно:

1 - за 10-бальною шкалою оцінити свій успіх (досягнення до теперішнього часу, якими ви сьогодні можете пишатися: у навчанні, у дружніх стосунках, у відносинах з батьками, вчителями тощо). «1» ви можете поставити собі, якщо вважаєте, що до сьогоднішнього дня майже нічого не досягли, і що у вас не було вдалих моментів у житті, а «10» - якщо у вас вже було багато успіхів і вам є чим пишатися.

2 - так само надайте оцінку своїм бажанням: «1» - якщо ви майже нічого не хочете, все, що необхідно для повного щастя у вас вже є і вам більш нема до чого прагнути; а «10» - якщо ви бажаєте все і відразу.

Тепер ви можете визначити, наскільки вірите у свої сили і здібності. Візьміть калькулятор і розділить оцінку, яку ви поставили власному успіху, на оцінку, якою ви оцінили свої бажання.

|  |  |
| --- | --- |
| *Впевненість =* | *Успіх* |
| *Бажання* |

Якщо число вийшло *«менше 1»* - ви не дуже сильно вірите в себе і навіть не сподіваєтесь, що можете чогось досягти і у вас насправді вийде те, що ви плануєте. З такою впевненістю вам буде важко наближатися до успіху і своєї життєвої мети.

Якщо досягнення незначні, а запити непомірні (хочу джип, а придбати можу лише самокат), людина, як правило, починає страждати від того, що їй не вдається досягти неможливого, заздрити іншим, дратуватися на весь світ. Її поведінка стає неприємною для навколишніх, вона намагається принизити того, хто хоча б у чомусь переважає або перевищує її саму для того, щоб якоюсь мірою піднести себе. Їй здається, що усі інші їй щось винні – батьки, друзі, вчителі. Невпевнена людина отруює життя себе і своїм близьким. Життя стає нестерпним. Існує два способи розв’язання цієї ситуації: зменшити свої бажання або примножити досягнення.

Якщо в результаті у вас *вийшла «1» -* це означає, що ви досить об’єктивно оцінюєте себе, але при цьому нерідко сумніваєтесь, чи варто починати нову справу, чи краще не ризикувати.

І, нарешті, якщо вашрезультат «*перевищує 1»*, можна абсолютно чітко сказати, що ви достатньо впевнена у собі людина, ви не боїтесь проблем, складних ситуацій і невдач, ви вірите в те, що зможете все подолати і на вас без сумніву очікує перемога у тій діяльності, яку ви виконуєте. Ви не вагаючись зможете розпочати будь-яку нову справу, навіть, якщо ніколи не виконували її раніше. Ви завжди сподіваєтесь на успіх, і, скоріш за все, зможете досягти значних позитивних результатів.

Впевнена людина завжди почуває себе легко і спокійно. Вона поважає себе і оточуючих, відкрита, доброзичлива, вона не боїться пробувати щось нове. Її досягнення перебільшують її, як правило, не дуже високі запити. Вона знає, чого варта, і нікому не заздрить.

***Вправа «Будинок досягнення успіху у навчанні» (час - 15 хв)***

***Мета:*** навчити формулювати мету, планувати шляхи її реалізації, передбачити можливі перешкоди, усвідомити власні можливості щодо їх подолання.

***Хід проведення.*** 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.

***Обговорення:***

Які труднощі виникали у вас під час створення будиночку?

Чи допомогла вам вправа краще зрозуміти, як досягти поставленої мети у навчанні?

Чи важливими є всі деталі, які ви описали на малюнку?

На якій саме деталі ви би акцентували свою увагу і чому?

Для досягнення будь-якої мети (у тому числі і досягнення успіхів у навчанні) важливо: перш за все її сформулювати (відповісти на запитання «Чого я хочу?»), намітити шляхи реалізації своєї мети, передбачити можливі перешкоди, усвідомити власні можливості щодо їх подолання і діяти!

***Вправа «П'ять кроків до впевненості» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** пошук внутрішніх ресурсів для контролю над ситуацією, подолання тривожності..

***Хід проведення.*** Загалом, тривога - абсолютно необхідне відчуття. Варто взятися за справу, і ми починаємо хоча б трохи з цього приводу хвилюватися. Однак, доведено, що пік нашої працездатності настає при помірному рівні неспокою.

Як утримати тривогу в потрібних межах і не втратити впевненість? Для цього виконуйте п’ять перерахованих кроків, щоб усвідомити свою силу і відновити контроль над ситуацією.

*Приготуйтеся до змін.* Ніхто і ніколи не може тримати абсолютно все під контролем. Навіть ті самі відповідальні люди.

Періодично складайте список важливих подій, які можуть відбутися найближчим часом. Мета тут не в тому, щоб передбачити всі зміни, з якими вам доведеться зіткнутися. Ця вправа покращує вашу здатність гідно їх зустріти. Навіть якщо події зі списку ніколи не стануть реальністю, практика запобігання змін і завчасної підготовки до них допоможе повірити, що майбутнє дійсно у ваших руках.

*Зосередьтеся на можливостях.*Не варто думати, що життя несправедливе. Ця фраза - голос тривоги, відчаю і пасивної бездіяльності.

У списку з першого пункту коротко запишіть всі можливі варіанти реакції на кожну подію. Ви здивуєтеся, який арсенал відповідей набереться для начебто неконтрольованих обставин.

*Перепишіть сценарій свого життя.*Це найскладніше - доведеться відмовитися від того, до чого ви давно звикли. У кожного з нас є певний сценарій поведінки в тій чи іншій ситуації. Так от, якщо ви хочете самостійно керувати своїм життям, його потрібно переписати.

Згадайте труднощі, з якими ви стикалися. Що вам тоді завадило повернути стан справ собі на користь? Запишіть все, що відбувалося, це буде сценарієм невдачі. Тепер уявіть, як варто було б себе повести, повторюючи таку ситуацію. На цей раз ви б не схибили, правда? Це сценарій відповідальної поведінки, який повинен замінити попередній невдалий варіант. У будь-якій складній ситуації порівнюйте ваші думки в цей момент з негативним і позитивним сценаріями. Це не тільки допоможе вибрати правильний спосіб дій, але і змінить спосіб мислення, а за ним і життя.

*Припиніть мучити себе даремно.*Чим частіше ви зациклюєтесь на негативних думках, тим більше даєте їм влади над собою. Більшість наших негативних переживань - це лише думки, а не факти.

Як тільки ви усвідомили, що починаєте прислухатися до песимістичних прогнозів свого внутрішнього голосу, відразу ж запишіть те, що думаєте. Зупинивши хоча б на деякий час сумні міркування, ви зможете більш раціонально і тверезо оцінити ступінь їх істинності.

У ваших роздумах зустрічаються слова «ніколи», «найгірший» і «колись»? Будьте впевнені, це фантазії, які до реальності не мають ні найменшого відношення. Якщо ж думки письмово виглядають досить правдоподібно, нехай їх прочитає хтось, кому ви довіряєте. Подивимося, погодиться він з вами чи ні. Визначення чіткої межі між фактами і домислами допоможе вирватися із замкнутого кола неспокою і почати рух до нових вершин.

*Будьте вдячні.* Приділяти час усвідомленню того, за що ви вдячні життю, Богу або людям, важливо не тільки тому, що це вважається хорошим тоном. Така поведінка зменшує занепокоєння і істотно знижує рівень кортизолу, гормону стресу. Дослідження Каліфорнійського університету в Девісі довели: люди, регулярно висловлюють подяку, відзначали помітне поліпшення настрою і прилив сил.

***Вправа «Журнал Успіху» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** навчити фіксувати власні досягнення, сприяти підвищенню самооцінки.

***Хід вправи.*** Впевненість тісно пов’язана з успіхом. Якщо ви не вірите в себе, то так ніколи нічого й не розпочнете, а якщо не розпочнете, то нічого й не відбудеться, і абсолютно точно нічого не вийде; так і залишиться не зрозумілим і не перевіреним, наскільки ви здібні і наполегливі.

Для розвитку впевненості є один простий і надійний спосіб. Візьміть чистий зошит або щоденник і назвіть його «Журналом Успіху». Записуйте у цей зошит все, що вам добре вдалося зробити упродовж дня. Краще за все, якщо ви будете кожного дня робити у вашому журналі не менше п’яти записів. Це можуть бути, як дуже значні досягнення, так і зовсім маленькі справи.

Спочатку вести такий журнал вам буде нелегко. Ви нерідко будете запитувати себе, чи можна якусь певну справу дійсно вважати успіхом. У такому випадку завжди слід приймати рішення «за». Краще, щоб у вас був надлишок впевненості, ніж страждати від того, що її не вистачає. І краще за все розпочати заповнення журналу прямо сьогодні.

Отож, давайте заповнимо першу сторінку вашого «Журналу Успіху». Пригадайте справи, рішення, досягнення, зміни, які відбулись з вами сьогодні і запишіть їх в свій журнал.

Прокоментуйте свої записи.

Як тільки ви розпочнете працювати з журналом і робити це щодня, ваша впевненість буде зростати і дуже скоро ви відчуєте як змінюєтесь. Звичайно, зміни не відбудуться за один день, повинен пройти певний час. Але, якщо ви налаштовані на серйозний успіх, такий журнал стане для вас найкращим помічником. Він виявиться незамінним у ті хвилини, коли ви особливо хвилюєтесь, переживаєте чи чогось боїтесь.

На заповнення Журналу Успіху ви витратите зовсім небагато часу - кожного дня на це буде потрібнро лише до десяти хвилин, але ці десять хвилин зможуть багато що змінити. Більшість людей залишиться такими, якими вони є, тому що не можуть знайти цих десяти хвилин. Вони чекають на зміну обставин, але при цьому не враховують, що спочатку вони самі повинні змінитися. Ці десять хвилин треба лише для того, щоб змінити самого себе. Коли все йтиме добре, і ви насправді радітимете своїм успіхам, виникне велика імовірність того, що скоріше за все, ви навіть не пригадаєте про свій журнал. Існує також безліч інших речей здатних відвернути вашу увагу. Тому ви повинні встановити собі точний час упродовж доби, коли будете займатися заповненням вашого «Журналу Успіху».

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками.

***Психологічні рекомендації «Як розвинути впевненість» (час - 5 хв.)***

Для розвитку у собі впевненості, необхідно дотримуватись наступних правил,

*Кроки до впевненості:*

* визнайте свої сильні й слабкі якості і чітко визначте, чого ви прагнете в житті;
* ніколи не кажіть про себе погано, за вас це зроблять інші;
* дозвольте собі розслабитися, прислухайтесь до своїх думок, спробуйте зайнятися тим, що вам насправді до вподоби;
* ваші друзі й близькі теж відчувають невпевненість - спробуйте їм допомогти;
* визначте для себе одну (або декілька) головну мету на майбутнє життя;
* замислитесь, які проміжні цілі необхідно досягти, щоб наблизитися до головної;
* вирішить, що необхідно зробити для їх досягнення, і виконуйте своє рішення;
* навчиться радіти кожному успіху на шляху до своєї мети, не бійтесь і не соромтесь хвалити й заохочувати себе за кожну маленьку удачу;
* пам’ятайте, ви самі будуєте своє життя, ваш успіх залежить лише від вас;
* якщо ви впевнені у собі, то перешкоди стануть для вас викликом, а виклик спонукає до дії.

***Притча про впевненість у власних силах (час - 5 хв.)***

Один підприємець опинився у великих боргах і вже не бачив виходу з ситуації, що склалася. Він був винен кредиторам, а постачальники щодня вимагали оплати.

Він вийшов в парк, щоб відволіктися, але думка про фінансові труднощі ніяк не полишала. Чоловік опустив голову на руки, подумки перебираючи варіанти, як врятувати свою справу від банкрутства. Раптом перед ним з’явився якийсь старий.

«Я бачу, що вас щось турбує», - сказав він, - «Чи не поділитеся?»

Підприємець розповів йому про свої проблеми, брак грошей і відмову банку надати кредит. Старий слухав, не перебиваючи, а потім сказав: «Думаю, я можу вам допомогти». Він запитав у підприємця ім’я, виписав чек і вклав його в руку здивованого чоловіка: «Візьміть ці гроші. Зустрінемося тут рівно через рік, і ви зможете повернути мені їх назад».

Не встиг чоловік і слова сказати, як старий розчинився у натовпі.

Підприємець глянув на чек. На ньому в полі для суми було акуратно виведено «$ 500 000», а нижче було прописане ім’я - «Джон Рокфеллер». Джон Рокфеллер, один з найбагатших людей світу!

«Тепер я зможу покінчити з усіма проблемами в одну мить!» - подумав він. Але замість цього підприємець вирішив покласти чек у сейф. Одна тільки думка про його існування дала йому сили зберегти свій бізнес.

Знову з оптимізмом він уклав вигідні угоди і розширив умови оплати. Йому вдалося зробити кілька великих продажів. І вже через кілька місяців він впорався з боргами і знову став заробляти гроші.

І рівно через рік він повернувся в парк із тим самим чеком. В домовлений час знову з’явився старий. Чоловік уже готовий був віддати чек і розповісти про свої успіхи, як раптом підбігла медсестра і схопила старого.

«Я така рада, що нарешті впіймала його!» - вигукнула вона, «Сподіваюся, він не сильно потурбував вас. Він часто тікає з дому і розповідає людям, що він Джон Рокфеллер».

Підприємець стояв приголомшений. Протягом усього року він займався бізнесом, купуючи і продаючи, з повною упевненістю, що в будь-який момент йому на допомогу зможуть прийти півмільйона доларів.

Раптово він зрозумів, що не гроші, реальні або уявні, перевернули його життя. Його нова впевненість надала йому сили домогтися всього того, що він тепер має.

Візьміть ініціативу в свої руки. У вирішальний момент тільки впевненість грає ключову роль!

**Заняття 10. Станція 6. Позитивний план майбутнього**

*Навіть зів’ялий виноград*

*можна перетворити*

*у божественну родзинку.*

***Мета заняття:*** розвивати емоційну компетентність, уміння мислити позитивно; контролювати вплив зовнішньої інформації; керувати та змінювати зміст власних думок.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Історія для натхнення «Іспит» (час - 5 хв.)***

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав: «Що ви бачите?»

Перший відповів: «Чорна пляма», другий: «Клякса», третій: «Чорнило».

Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали: «Чому Ви засмутилися?» Майстер відповів: «Ніхто з вас не побачив білого аркуша».

Що у вашому житті є«білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» або «чорною плямою»?

«Щастя на боці тих, хто вміє радіти», - говорив Аристотель. Уміння мислити позитивно є однією з емоційних компетенцій. Під ним розуміють здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні.

***Керована розмова «Будівнича і руйнівна сила думок» (час - 10 хв.)***

Чи володіють наші думки реальною силою?

Чи пов’язані думки із реаліями нашого життя?

Як вплавають на нас позитивні і негативні думки?

Чи можливо керувати своїми думками?

З усіх енергій, наймогутнішою, що володіє як творчою, так і руйнівною силою, є думка. Людина як мисляча істота користується протягом усього життя цією великою силою, не розуміючи ні значення, ні наслідків свого мислення.

Що ми знаємо про думку? От як її характеризують у філософських, наукових працях. Ми такі, які в нас думки. Думка творить форми й образи. Енергія слідує за думкою. Думка - реальна сила; вона є дорогоцінний магніт і могутня стріла. Думка - це хвилі енергії.

Дослідження енергії думки почали проводитися вченими в середині 30-х років ХХ століття. На той час були отримані перші знімки думки як енергетичного явища, досліджені закономірності впливу цієї енергії. Контролювати свої думки надзвичайно важливо, тому що думка матеріальна. Наші слова мають величезну силу, хоча багато хто з нас не розуміють їхньої важливості. Слова - основа усього, що ми регулярно відтворюємо у своєму житті. Ми постійно щось говоримо, але робимо це недбало, рідко задумуючись про зміст і форму наших висловлювань. Ми не звертаємо увагу на те, які слова вибираємо. І виявляється, що більшість з нас використовує негативні форми.

Потужність наших думок визначається їх силою, глибиною і теплотою. Думки стають могутніми, коли їх невпинно культивують і плекають. Постійне обмірковування однієї і тієї ж ідеї допомагає її матеріалізувати. Тому для досягнення успіху в житті варто розвивати в собі непохитну рішучість, що сприяє реалізації наших думок.

Для зміцнення сили думки необхідно організувати своє мислення, зупинивши безладну роботу думки. Для цього варто вибрати тему і думати про неї в різних аспектах і з різних боків. Коли ви упорядковано думаєте на одну тему, не допускайте у свій свідомий розум сторонні думки. Знову занурюйте свідомість в обрану тему. Нехай ваша думка плавно перетікає з однієї точки зору на іншу одна за одною. Розгляньте всі пункти. Знову і знову фіксуйте свідомість в одній точці, а потім переходьте до іншої теми. За допомогою такої практики ви розвинете упорядковану роботу думки.

Думка - це життєва сила. Думки живі: вони рухаються, знаходять форму, колір, якість, речовину, силу і вагу. Думка - це реальна дія, вона виявляється як динамічна сила. Радісна думка викликає близьку за духом думку в інших людей. Виникнення шляхетної думки - це могутня протиотрута і протидія злій думці. При сприянні розвинутого позитивного мислення ми знаходимо творчу силу.

Щоб опанувати практикою психічного самовдосконалення, потрібно навчитися зосереджувати свою увагу на кожній конкретній думці, зрозуміти зміст цієї думки. Непотрібно відпускати думку відразу, а, впливаючи на неї своїм розумом, відпускати поступово, коли потрібно це зробити самому, а не спонтанно. Думку необхідно підкорити своїй волі. Не думки повинні керувати розумом і ви слідувати їх наказам, а навпаки, ви повинні своїм розумом керувати думками.

***ІІ. Основна частина.***

***Вправа на оволодіння зосередженням (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчити контролювати інформацію, що надходить ззовні, оволодіти умінням зосередження.

***Хід вправи.*** Зосередження - дуже важлива річ у роботі психіки і всього організму. Без оволодіння цією технікою неможливо контролювати інформацію, що без кінця циркулює в розумі. Тому так важливо зміцнити увагу і зосередження у своїх думках. Для цього:

1. Потрібно лягти на спину. Розслабити тіло. Піймайте першу думку, що прийшла. Розумом неквапливо дослідіть її зміст і образи, що у зв’язку із цим виникають, усвідомте їх зміст.

2. Не відпускайте на якийсь час з голови чергову думку, що з’явилася. Ви повинні відчути, як ви утримуєте цю думку в голові стільки часу, скільки можете її утримати. Відчуйте, як ви можете зробити думку короткою за часом або довготривалою за вашим бажанням.

3. Затриману думку після її осмислення замініть. Зробіть це, немов ви переключаєте канал радіостанції і налаштовуєтеся на іншу хвилю. З новою думкою зробіть так само. Цю вправу необхідно виконувати щодня, поки не ви не відчуєте, що будь-яку думку можете підкорити своїй волі, утримуючи її у своєму розумі.

4. Щоб опанувати зосередженням повною мірою, намагайтеся частіше утримувати ту або іншу думку, особливо, ту що має позитивний зміст. У результаті тренування ця засвоєна навичка увійде в звичку, і ви навчитеся зосереджувати свою увагу на кожній думці, що з’являється в голові, миттєво. Це принесе задоволення, тому що ви почуватиметесь повновладним господаремм своїх думок і зможете їх корегувати, регулювати і навіть керувати ними.

*Думка є результатом пізнаного. Тому переживання завжди нове, а мислення завжди старе.* Східна філософія вчить: звільніть розум від нескінченної балаканини, нескінченних образів і бажань, що постійно змінюються. Розум повинен вийти за межі всякого досвіду, інакше він виявиться в полоні своїх власних проекцій, бажань і прагнень; це буде просто блуканням в ілюзії. Розум повинен бути вільний від відомого, і тоді проявиться непізнане. Цього можна досягти тільки підпорядкуванням думок своїй волі.

Захисним механізмом мозку повинно стати забування. Повинні бути забуті всі переживання, неприємності, турботи. Забуття негативних спогадів очистить пам’ять. Забування хворобливих переживань минулого нормалізує загальний стан організму. Людина стає іншою. Правильно налаштований розум наповнює новими відчуттями все тіло. Стан повної уявної відчуженості і рятівна порожнеча очищають розум.

***Вправи для оволодіння умінням припиняти мислення,***

***залишати його без думок (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчити керувати власним мисленням, оволодіти умінням стирати неприємні спогади.

***Хід проведення.*** Учасники виконують певні діїї за вказівкою.

1. Ляжте на спину і заплющіть очі. Розслабте тіло і зосередьте увагу на своїх думках. Невимушено стежте за їхнім перебігом.

2. Зупиніть думки, ні про що не думайте. Уявіть собі чорний квадрат. Думки намагаються проскочити його, і деякі будуть проскакувати. Знайдіть їх, поверніть усередину небуття, у чорний квадрат. Використовуючи уяву, стежте за всім внутрішнім зором, зафіксуйте візуально те, що відбувається. Зараз ви побачите цей чорний квадрат. От ви і досягли повної розумової і фізичної релаксації.

3. Ви «у порожнечі» і відмовляєтесь від своїх звичок, що увійшли у вашу природу. Ваші уявлення змінюються, руйнується стереотип поведінки, система цінностей, що склалася, формат мислення. Ви зробили еволюцію у своїй свідомості: навчилися працювати зі своїм мисленням, підкорили думки своїй волі.

4. Не шукайте істину поза собою, загляньте в себе, споглядайте свою щиру природу. Порожнеча - це річ без кінця і початку, вона вічна, її не можна знищити. Вона не має довжини у просторі. У неї немає назви і її не можна виміряти. Як тільки ви зробите це, одразу повернетесь у світ старих понять і прагнень.

5. Зупинка роботи думки - це є вакуум мислення. Людина не думає, розум мовчить, не діє, інформація не надходить. Цим вона на якийсь час відтинає себе від усього що відбувається, що робиться довкола неї. Вона тимчасово занурюється у світ свого існування, і відпочиває. Приходять нові відчуття і витісняються старими, минулим.

6. Для здійснення зупинки роботи думки потрібно постійне тренування. Дайте втішну тишу розумові й очистіть почуття, приборкайте душевні пристрасті й непотрібні мріяння. Основою оздоровлення тілесного організму є незнання. Потрібно не дозволяти розумові в цей час думати про що-небудь, він повинен на час замовкнути. Для цього він повинен знаходитись під контролем.

7. Правильна техніка самоспустошення мислення від думок необхідна для очищення розуму, тому що без цієї дії не може бути відновлення. Розум повинен бути зовсім порожній для того, щоб сприймати нові переживання. Очищення розуму повинно відбуватися не тільки на його верхніх рівнях, а також у прихованих глибинах. Це можливо тільки в тому випадку, якщо припинився процес визначення або створення понять. Коли всі рівні свідомості стихають, стають безмовними, тільки тоді виникає безмежне блаженство, що існує поза часом і простором і відбувається відродження творчого початку.

8. Тільки на самоті може прийти те, що не має причини, тільки на самоті існує блаженство. У вакуумі свідомості, немов на чистому аркуші паперу, можна написати новий сценарій свого мислення, можна побудувати новий світ, пережити нові відчуття, створити позитивні думки, отримати інше усвідомлення життя.

***Групова вправа «Скептики й оптимісти» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

***Хід вправи.*** Учасники об’єднуються в дві групи. Першій групі пропонується уявити себе скептиками, песимістами, незалежно від їх справжньої життєвої позиції. Друга група - оптимістами.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом. Краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ…»

Завдання групи «Оптимісти» - змінити негативний емоційний полюс повідомлення на позитивний, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій…» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави» тощо.

Діалог продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

*Обговорення:*

Про що було легше говорити, про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика чи оптиміста?

Як ваші думки впливалина емоції?

Які особливості мислення скептиків,оптимістів ви помітили?

Які висновки для себе зробили?

У більшості ситуацій можна знайти позитивні й, навіть, смішні сторони. Коли зусиллям волі намагаєтеся бачити позитивне у тому, що відбувається, тоді піднімаєте рівень своєї життєстійкості, оптимізму. Якщо фокусуєтеся на негативному в житті, тоді все виглядає суцільною проблемою.

***Інформаційне повідомлення***

***«Позитивне і негативне мислення» (час - 5 хв.)***

Віра в свій успіх наближає нас до нього. *Встановлено, що думка здійснює відповідний ефект на анатомію людини в цілому і зокрема.* Кожна гнітюча і тривожна думка, що з’являється в нашій голові, здійснює депресивний ефект на кожну клітинку тіла і сприяє виникненню хвороби. Тому для того, щоб жити довго, вести розумне і здорове життя, треба плекати добрі думки. Вони зміцнюють діяльність серцево-судинної системи, поліпшують роботу травної системи і сприяють нормалізації діяльності всіх залоз внутрішньої секреції. Таким чином, позитивне сприйняття людиною самої себе і самого життя є одним з наріжних каменів її здоров’я і досягнення успіху в житті. Оптимізм служить важливою передумовою здоров’я, тому що наші думки, уявлення й очікування впливають на тіло людини і результати її діяльності. Ще двісті років тому В. Гумбольдт вважав: «Прийде час, коли хвороби визнають наслідком невірних думок».

Сучасні медичні дослідження показують, що здорові люди більш оптимістичні, краще адаптуються, ніж хворі. Вони наступальні у вирішенні проблем, у критичних ситуаціях покладаються на власні можливості і прагнуть свідомо або несвідомо до особистої відповідальності, самостійності й незалежності. Оптимісти здоровіші за песимістів, і їхня захисна система організму функціонує краще, ніж у негативно налаштованих людей. У людей з позитивним світосприйманням інтенсивно виробляється ендоморфин (“гормон щастя”). Оптимізм, відповідно до новітніх досліджень в області мозку, схоже, є також наслідком поліпшеної взаємодії, підвищеної синхронізації в роботі обох півкуль головного мозку.

*Процес позитивного й негативного мислення* є об’єктом пильної уваги вчених. Ще в 1950-60-х роках з’явився цілий ряд книг про так зване «позитивне мислення» і його роль у саморозвитку особистості. Відношення до нього на той час було суперечливим. Сьогодні ситуація змінилася, отримано багато експериментальних підтверджень користі «позитивного» мислення.

*Мислити позитивно - значить змусити свій мозок працювати на себе, а не проти себе. Позитивне мислення містить у собі позитивний погляд на речі і використання таких же висловлювань для вираження думок і почуттів. Це є чимось подібним до самогіпнозу. Позитивне мислення зосереджується на успіху, воно планує не відхід від поразки, а програмує перемогу. При цьому воно створює стан душевної гармонії, що значною мірою супроводжується задоволеністю людини і її правильних думок.*

Якщо ми відчуваємо себе щасливим внутрішньо, то навколишній світ здається нам прекрасним і чудовим. Думки - це головне джерело нашого гарного настрою.

Американський психолог Селигмен досліджував, як негативне мислення протягом тривалого часу впливає на стан здоров’я. Для цього він вирішив ближче придивитися до відомих баскетболістів останніх п’ятдесяти років. Він вивчав їхні коментарі в старих спортивних журналах і газетах, намагаючись з’ясувати, які гравці відрізнялися негативним способом мислення, і порівнював його з нинішнім станом здоров’я. Результат однозначний: хто був налаштований песимістично, той у своєму подальшому житті частіше хворів і відрізнявся передбачуваною меншою тривалістю життя.

У даний час усе більше людей страждають негативізмом, вони, найчастіше не усвідомлюючи, заражені пристрастю до негативу. Це стає причиною того, що у них розвиваються стереотипи мислення й моделі поведінки, характерні для «переможених», що значно відрізняється від мислення і поведінки «переможців».

Можна сказати, що переможці бачать склянку наполовину наповненою, а не наполовину порожньою як це трапляється з песимістами або тими хто програв. Перші в стані сприймати себе й інших із усіма сильними і слабкими сторонами, тоді як другі почувають себе неповноцінними. Переможець же навіть при сильних ударах долі не зневіряється в собі, тому що вірить у свої здібності. Він має почуття відповідальності і здатний керувати своїм життям. Той, хто програв, навпроти, дуже сильно керований ким-небудь і перекладає на інших відповідальність за своє життя і свої невдачі.

Інша важлива відмінність між ними - їхнє ставлення до часу. Переможець свідомо живе в сьогоденні, він справився зі своїм минулим і здатний відповідно планувати майбутнє. Той, хто програв живе найчастіше спогадами про минуле й боїться майбутнього. Переможець має високий ступінь самосприйняття, довіри до себе, самоствердження й реалізації самого себе, тоді як той, хто програв не має цих властивостей або здібностей. Усім людям з негативним мисленням властиво мати внутрішнього критика. Він стежить за їхньою поведінкою й оцінює, добре чи погано вони скоїли, а також веде строгий облік помилкам і слабостям, але не згадує про сильні й позитивні сторони. Внутрішній критик намагається вразити їхнє самолюбство й принизити їх.

Деякі ***особливості людей з негативним мисленням***:

- нереалістично спотворюють дійсність, односторонньо сприймають негативне;

- відрізняються неприпустимими узагальненнями: якщо щось не ладиться, відносять на свій рахунок, «провину» шукають у самому собі;

- у своїх розрахунках виходять з незмінності конкретної ситуації;

- викликають негативні емоції, такі як роздратування, почуття провини, страху, стрес і депресії.

Позитивне мислення, навпроти, реалістичне й бачить як позитивну, так і негативну сторони речей і подій. При цьому ***люди з позитивними установками*** й напрямами думок:

- сприймають себе з усіма своїми достоїнствами і недоліками;

- виявляють здорову самовпевненість;

- радіють навіть малим успіхам і здатні одержувати від них задоволення;

- бачать сенс свого життя;

- спокійно сприймають справедливо висловлену критику;

- намагаються вийти із заплутаної ситуації щонайкраще;

- радіють похвалі й визнанню і можуть їх прийняти;

- не відчувають страху перед майбутнім, оскільки цілком довіряють власним здібностям;

- довіряють іншим людям і прислухаються до їхньої думки, навіть якщо вона розходиться з їхньою.

Отож, думка перетворюється в особисте уявлення і переконання, що після проникнення в підсвідомість, керує нашим життям, включаючи наші відносини, дії, переживання, оточення. Вона може носити позитивний характер і приводити до успіху, здоров’я, щастя й інших бажаних наслідків.

Якщо ми в негативному плані говоримо й думаємо про інших, результати можуть позначитися на нас самих. Слова «Він поганий» з часом перетворюються в «Я поганий» і в майбутньому можуть обернутися проти нас, так як, фактично, єдина особа, з якою ми розмовляємо - це наше власне «Я».

Оволодіти своїми думками означає не тільки навчитися зосереджувати свою увагу на кожній з них, але й змінювати їх зміст. Створіть новий сюжет, перепишіть сценарій для своєї думки, змініть негативну тему на позитивну. Цим способом можна контролювати роботу психіки й очищати мислення від негативу. Поступово ви заспокоїтесь і прийдете в нормальний психічний стан урівноваженості і спокою.

***Вправа на зміну змісту своїх думок (час - 10 хв.)***

***Мета:*** опанувати умінням цілеспрямовано керувати змістом своїх думок.

***Хід вправи.*** Відбувається тренування в такий спосіб:

1. Візьміть у руки книгу й почніть читати. Не перестаючи читати й утримуючи сюжет книги в голові, постарайтесь думати про що-небудь ще.

2. Щоразу, коли ви будете робити вправу на зосередження, утримуйте думку, що виникла у вас. Осмисліть її.

3. Коли зміст думки осмислено, не втрачаючи його, мисленєвим зусиллям створюйте продовження сюжету.

4. Навчіться продовжувати зміст думки і за бажанням закінчувати її. Створюйте логічно завершені сюжети.

5. Візьміть для вправи нову думку. Не перериваючи її змісту, другою думкою створюйте будь-який інший сюжет, несхожий на той, що відбувається в змісті першої думки.

6. Перервіть зміст старої думки і переходьте на створений вами зміст нового сюжету. Доведіть його до логічного кінця.

7. Згадайте негативну історію з вашого життя. Потім згадайте щасливу. Збережіть у пам’яті зміст цих двох думок.

8. Переживайте негативну історію. Другою думкою відразу нашаровуйте щасливі спогади. Перервіть негативне переживання і переведіть думку тільки на позитивну тему. Не дозволяйте розумові повернутися до минулого неприємного спогаду.

9. Придумуйте заздалегідь сценарії з визначеним позитивним змістом. Вони будуть вашим новим позитивним форматом думки, що ви використовуєте, коли будуть приходити негативні думки і змінять зміст старих небажаних спогадів.

10. Найкраще створити інформацію у вигляді коротких змістовних думок на кожне негативне переживання, особливо пов’язане з поганим самопочуттям, і миттєво використовувати їх для переривання поганих думок. Це найдієвіша зброя розуму. Вона придушує неприємну думку і не буде негативно впливати на організм.

Коли ви навчитеся й опануєте технікою уваги до своїх думок і мистецтвом їхнього перетворення в потрібному напрямку, тоді ви відчуєте небувалий приплив життєвих сил, впевненість у своїх можливостях.

***Позитивне мислення*** – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив.

Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше.

Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані.

Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» - в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі *різновиди позитивного мислення*:

1. Позитивні твердження (афірмації).

2. Позитивне налаштування - віра, що все вийде.

3. Власне позитивне мислення - акцент уваги на позитивних аспектах життя.

***Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації***

***«Чарівні запитання» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчити переосмислювати ситуацію, робити корисні висновки з негативних моментів.

***Хід вправи.*** Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів’я, наприклад: «Не було б щастя, але нещастя допомогло», «Все минає» тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність.

*Три запитання* допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід:

*Що доброго у тому, що трапилося?*

*Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?*

*Як я можу виправити ситуацію?*

Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, проводити рефреймінг, тобто знаходити хоча б три позитивних наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

Опрацювання техніки, обмін враженнями.

***Вправа «Альбом Мрії» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчитись підкріплювати внутрішні прагнення завдяки образам зовнішнього світу.

***Хід вправи.*** Для того, щоб мрія насправді здійснилася, важливо, щоб її образ жив не лише у наших фантазіях, але й був зображений на папері або на фотографії. Уявіть якомога яскравіше і намалюйте свою мрію, а точніше те, що ви будите мати у випадку її здійснення. Закрийте очі й уявіть собі, що саме ви хотіли б намалювати. Уявили?.. Ви згодні з тим, що перед очима виникли не літери й слова, а з’явився певний образ.

Готово? Вітаю вас, зараз ви зробили перший крок до свого успіху!

Для того, щоб отримати бажане, треба чітко уявити, який вигляд має те, чого ви бажаєте. Візьміть фотоальбом, знайдіть малюнки або фотографії, на яких зображено те, до чого ви прагнете. Це - ваш Альбом Мрії. Такий альбом допоможе вам зосередитися на своїй меті. Зазвичай, коли ми хочемо щось запам’ятати, то зберігаємо у своїй пам’яті інформацію не у вигляді слів, букв чи цифр, а у вигляді малюнків, образів. Якщо ми до чогось прагнемо і чогось хочемо досягти, то свої мрії ми повинні теж навчитися перетворювати на образи.

Переглядаючи час від часу сторінки свого Альбому Мрії, ви будете уявляти, що в вас вже є те, чого ви хочете, тоді несильне бажання перетвориться на потребу. І з кожним днем воно буде зростати все швидше й швидше. Чим частіше ви будете уявляти, тим сильніше буде ваше бажання. Лише тоді ви почнете шукати способи його здійснення й реалізації. Пам’ятайте, можливостей для цього достатньо! Але побачите ви їх лише тоді, коли у вас з’явиться справжня потреба. А потреба з’явиться, якщо ви будете уявляти, чого хочете.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками***.***

***Притча «Історія про трьох мудреців» (час - 5 хв.)***

Три мудреці сперечалися про те, що важливіше для людини - її минуле, сьогодення чи майбутнє. Один із них сказав: «Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чого навчився в минулому. Я вірю в себе, оскільки мені добре вдавалися справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені колись було добре, чи схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші усмішки й очікую на ваші заперечення, тому що ми вже не один раз сперечалися, а я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися без заперечень».

«А з цим неможливо погодитися», - сказав інший, - «Якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день за днем у павутині своїх звичок. Людину робить її майбутнє. Неважливо, що я знаю і вмію зараз - я навчатимуся того, що буде потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати, куди більш реальне, ніж мої спогади про те, яким я був. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди несхожі на тих, з ким я вже знайомий. А розмова з вами цікава не тому, що ми вже звикли сперечатися один з одним, а тому, що я смакую тут захоплюючу боротьбу і несподівані повороти думки.

«Ви зовсім випустили з уваги, - утрутився третій, - що минуле і майбутнє існують тільки в думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви минуле чи мрієте про майбутнє, маєте можливість діяти тільки в теперішній момент. Тільки у теперішньому моменті життя можна щось змінювати - минуле і майбутнє нам не підвладні. Тільки в цей момент можна бути щасливим: спогади про минуле щастя - сумні, очікування майбутнього щастя - тривожне! Перемога залежить від того, як я зреагую на ситуацію в актуальний момент події».

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неквапливою бесідою. Невідомо, хто з них переміг у суперечці.

***Обговорення:***

Про що ця притча?

Яка точка зору вам ближча?

Продовжіть аргументи кожного з мудреців.

В якості побажання в кінці нашого заняття отримайте *«Рецепт дієти позитивних думок»*, а саме: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань. Адже, «*Щастя - просто настрій, коли переважають приємні думки»,* - говорив*М. Мольц.*

**Заняття 11. Станція 7. Удосконалення: планування досягнень**

**(час - 90 хв.)**

*Я склав список*

*найщасливіших моментів життя*

*і зрозумів, що жоден з них*

*не був пов’язаний з грошима.*

***Мета заняття:*** усвідомити мотивувальний вплив цілей, спрямовувати до досягнення успіху шляхом складання послідовного плану досягнень.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

**І. Вступна частина.**

***Мозковий штурм «Мета і мрія» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** активізувати учасників до роботи на занятті, встановити значення та різницю понять «мета» і «мрія».

***Хід проведення.*** Учасники обмірковують і висловлюють думки з приводу запитань.

Про що ви мрієте більш за все? Виділіть одну найбільш важливу й приоритетну мрію актуальну на сьогоднішній день. Запишіть її.

Надайте оцінку тому, що ви записали: ваше бажання відображає мрію чи його впевнено можна назвати метою?

Ви лише думаєте про здійснення цього бажання чи вже зробили певні кроки для його реалізації?

***Інформаційне повідомлення «Правила встановлення мети» (час - 5 хв.)***

Уважно передивіться і оцініть чіткість вашого формулювання, оскільки найбільші шанси на успіх забезпечує саме чітка постанова мети. Російський психолог Марина Шевченко виділяє 5 основних правил, яких необхідно дотримуватися при формулюванні мети:

* 1. *Позитивні твердження формулювання мети*. Важливо думати про те, до чого ти прагнеш, а не про те, чого боїшся чого, хотів би запобігти. Наприклад, замість «Не хочу бути невдахою» краще сказати «Хочу стати успішним». Найбільша помилка багатьох людей - це спроба сконцентруватися на тому чого вони не хочуть, замість того, щоб думати про те, чого б вони насправді хотіли.
  2. *Конкретність формулювань мети*. Наприклад, для того, щоб «забезпечити щасливе майбутнє своїм близьким», (якщо це є вашою метою) треба спочатку з’ясувати, що саме зробить близьких вам людей щасливими. Це може бути фінансова стабільність, а можливо для повного щастя їм важливо лише відчувати ваше тепле, душевне ставлення.
  3. *Цінність результатів особисто для вас і для інших*. Реалізація вашої мети і ваші досягнення обов’язково повинні бути корисними вам і не завдавати шкоди тим, хто вас оточує.
     1. *Чітке уявлення результату*. Ваша мета стане для вас стимулом лише тоді, коли ви чітко зможете уявити, що саме ви отримаєте, коли вона реалізується (будинок, роботу, освіту тощо).

1. *Підконтрольність реалізації мети вам безпосередньо.* Досягнення результатів повинно залежати лише від вас, а не від інших людей чи обставин.

Хто хотів би прокоментувати те, що ви почули? Можливо хтось з вас зможе навести приклади з власного досвіду…

**ІІ. Основна частина.**

***Творча вправа «Про мрію мовою малюнку» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** усвідомлення мотивувального впливу цілей.

***Хід проведення.*** Учасники намаються виразити свою мрію мовою малюнку. За бажанням розповідають про свій малюнок.

*Обговорення:*

Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете?

Що ви можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

Емоції, які супроводжують бажання, мрії є енергією, внутрішньою силою для їх здійснення. Яскравий образ бажаного перетворює мрію, заряджену емоціями, на реальність.

***Керована розмова «Мета чи мрія?» (час - 10 хв.)***

Кожен з нас прагне стати *успішною* людиною. В цьому ми усі досить схожі. Відмінність полягає в тому, що для деяких *успіх* - це лише *мрія*, а для інших це вже стало *метою*.

*Обговорення:*

Що спільного між *мрією* і *метою*?

Яка між ними різниця?

Як власну мрію можна перетворити на мету?

І *мета*, і *мрія* визначаються нашими бажаннями. *Мета* - це досить сильне бажання, до реалізації якого людина прагне, докладаючи певні зусилля. А *мрія* - це уявне бажання, яке може так і залишитися уявним.

*Мрії* можуть здійснюватися або ні, і відбувається це, як правило, випадково, а тому від самої людини тут мало що залежить. *Мету* ми встановлюємо на певний проміжок часу. А здійснення *мрії* можна очікувати все життя і не дочекатися.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Бажання стає метою*  *якщо:* | | *Бажання залишається мрією, якщо:* |
| * людина сильно до неї прагне і робить усе що від неї залежить, тобто активно діє | * людина просто чекає, коли бажання здійсниться само по собі, не докладаючи ніяких зусиль | | |
| * людина може чітко визначити і уявити собі кінцевий результат, до якого прагне (тобто бажання, яке вже здійснилося), *наприклад: хочу отримати 12 балів з географії* | * людина може розповідати про що вона мріє, чітко не уявляючи собі, чого ж вона хоче насправді, *наприклад: хочу добре навчатися* | | |
| * для реалізації мети людина сама визначає і дотримується певних часових меж, *наприклад: через 2 місяці я зможу вільно спілкуватися з британськими школярами* | * людина ніяким чином не обмежує себе у часі, вона може все життя чекати, коли здійсниться її мрія, *наприклад: коли-небудь я вивчу англійську мову* | | |

*Мрія* теж може стати *метою*, якщо людина чітко уявить, до чого вона прагне, коли вона хоче це отримати (через який проміжок часу) і буде докладати активних зусиль, планомірно просуваючись до досягнення бажаного, не зважаючи на перешкоди, які будуть виникати на її шляху. Так само й *мета* може виявитися нездійсненою *мрією*, якщо лише чекати, коли вона сама по собі зможе реалізуватися.

Отож, основі *ознаки,* які відрізняють мету від мрії:

1) зусилля, які ми докладаємо для досягнень;

2) чітке уявлення кінцевого результату;

3) обмеження у часі.

Виходячи з цього, можна стверджувати, що перший і найбільш важливий крок будь-якого досягнення - це *планування*, яке по-перше, само по собі вже є зусиллям, по-друге, будь-який план передбачає створення уявного результату, а по-третє, чіткий план завжди встановлює часові орієнтири, яких необхідно дотримуватись. Окрім того, планування допомагає мобілізувати зусилля, попередити або нейтралізувати можливі ускладнення та перешкоди.

***Вправа «Візуалізація» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** мотивувати учасників до досягнення успіху шляхом використання техніки цілеспрямованої візуалізації.

***Хід проведення.*** Одна мудра чайка якось сказала: *«Перед тим, як відлетіти, ти повинен уявити,що вже досяг мети своєї подорожі»*

Всі люди, які досягли видатних результатів у житті, спочатку мріяли про це. Кожного разу вони уявляли собі, як все буде, коли вони досягнуть мети. Ніхто не зміг наблизитися до бажаного результату, не уявляючи образу своєї мрії. Звичайно, мало лише мріяти. Важливо не лише уявляти результат, але й вміти зосередитися на ньому. Розвивається лише те, на чому ми зосереджуємося. Якщо регулярно націлюватися на бажане, можна навчитися програмувати себе на несвідоме прийняття рішень, які наближають до нас майбутнє. Цілеспрямована уява може створити яскравий образ найбільш приоритетної для вас мети. Такий образ має дуже цікаву особливість, він дійсно може наблизити бажане майбутнє і перетворити його на теперішнє.

Досить часто ми уявляємо собі результати наших невдач, який саме вигляд буде мати те, що в нас не вийшло, як над нами будуть насміхатися і який безглуздий вигляд ми будемо мати, замість того, щоб націлитися на свій успіх, свою перемогу, свої досягнення.

Як навчитися програмувати себе на успіх?

Спеціально для цього психологи розробили *техніки цілеспрямованого уявлення (візуалізації).* Регулярне їх використання запускає механізм програмування на успіх.

*Умови ефективної візуалізації* заключаються в тому, щоформуючи образ своєї мрії, важливо створювати його:

* *позитивним, привабливим, таким, що приносить задоволення;*
* *конкретним, деталізованим, докладним;*
* *конструктивним (без часток «ні», «не»);*
* *у теперішньому часі* (наприклад, «Я успішно склав іспит» замість «Я складу іспит успішно»);
* *у різних варіаціях* (так, щоб його можливо було побачити, почути, доторкнутися, пережити, відчути позитивні емоції, які його супроводжують).

Виконання учасниками техніки створення образу своєї мрії з урахуванням умов ефективної візуалізації. По завершенню роботи - обговорення, обмін враженнями.

***Вправа «Сходинки досягнень» (час - 15 хв.)***

***Мета:*** опанувати уміння складати послідовний план досягнень.

***Хід проведення.*** Для складання послідовного плану досягнень намалюйте сходи. На сходинках встановіть такі проміжки часу *«завтра»*, *«через тиждень»,* *«через місяць»*, *«через рік»*, *«через 5 років».* Під кожною такою сходинкою вкажіть дві конкретні дії (два кроки) на цей проміжок часу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *через*  *5 років* |
|  |  |  | *через*  *рік* | 1 |
| 2 |
|  |  | *через*  *місяць* | 1 |  |
| 2 |
|  | *через*  *тиждень* | 1 |  |  |
| 2 |
| *завтра* | 1 |  |  |  |
| 2 |

1

2

***Рефлексія:***

Отож, що ви зробите для досягнення мети завтра, через тиждень, через місяць?

Хто зміг чітко визначити кроки до досягнень на вказані проміжки часу?

Як ви зрозумієте, що вже зробили цей крок?

За якими критеріями ви зможете визначити, що пройшли сходинку, наприклад «через тиждень» і перейшли на сходинку «через місяць» або залишили позаду сходинку «через рік» і вже знаходитесь на сходинці «через 5 років»?

Як інші люди зможуть зрозуміти, що ви вже досягли своєї мети?

Яким буде ваш успіх, коли ви пройдете всі східці?

***Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** навчитись раціонально розподіляти свій вільний час, використовувати його ефективно, з користю для себе і справи.

***Хід проведення:***

Раціональне використання часу - одна з важливих умов, за виконання якої ймовірність досягнень значно зростає.

Визначимо за допомогою вправи, наскільки нам це вдається.

*Символічне зображення «минулого», «сьогодення», «майбутнього».* Намалюйте три кола однакового розміру. Перше коло буде умовно символізувати один день вашого *минулого*, друге коло - *сьогоднішній день*, і третє, відповідно, буде прогнозувати день вашого недалекого майбутнього.

*Виділення сегментів часу і визначення відсотків часових витрат.* Весь час одного дня (окрім того періоду, який витрачається на нічний сон) - це 100%. Вам необхідно всі три кола поділити на сегменти, кожен з яких буде позначати певний вид діяльності, яким ви щоденно займаєтесь. Ділення на сегменти обов’язково супроводжується визначенням відсотку, який умовно відповідає розміру сегменту. Так, наприклад, в однієї людини найбільший сегмент позначає кількість часу, що витрачається на спілкування з друзями (70%), в іншої - на виконання учбових завдань (45%), у третьої - на виконання побутових обов’язків (60%).

*Порівняння теперішніх часових витрат і приоритетних справ з витратами і пріоритетами минулого.* Почніть із середнього кола («сьогоднішній день»), потім спробуйте на один рік повернутися у своє минуле і розділить перше коло. Намагайтесь бути максимально чесними й відвертими самі з собою.

*Рефлексія.* Чи помітили ви різницю між сегментами першого і другого кола? На що ви почали витрачати більше часу, а на що менше? Які зміни відбулися у вашому житті за рік у зв’язку з перерозподілом часу? А можливо переорієнтація у часовому розподілі є наслідком певних життєвих подій?

*Прогнозування пріоритетних справ при розподіленні часу на майбутнє.* А тепер, найважливіша частина цієї вправи. Ми спробуємо спрогнозувати наше майбутнє, враховуючи наявність власних досягнень. Чи хотіли б ви щось змінити в організації вашого часу? Як ви вважаєте, на що слід було б збільшити кількість часу? За рахунок яких інших видів діяльності?

Розділить на сегменти останнє коло, яке символізує ваше майбутнє через один рік.

*Рефлексія.*Чи відбулися зміни у вашому часовому розподілі?На що тепер ви плануєте витрачати найбільшу кількість часу? Якому відсотку відповідає найбільший сегмент? А якому найменший? На які результати ви очікуєте у зв’язку з таким перерозподілом?

***Вправа «Правило 72 годин» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** усвідомити важливість розпочинати заплановану справу відразу після прийняття рішення.

***Хід проведення.*** Що може допомогти при розподіленні часу і плануванні досягнень? Є один маленький секрет. Це - «правило 72 годин». Якщо ви вирішили зробити якусь справу, то дуже важливо розпочати її виконання впродовж 72 годин (3 доби). Інакше, скоріш за все ви так ніколи цього і не зробите. Пригадайте ситуації, коли ви щось запланували, а потім декілька разів відкладали і переносили, пояснюючи собі та іншим, «що це не терміново» або «я потім обов’язково це зроблю». Напевно, ви до сих пір це плануєте або давно вже забули, тому, справа так і залишилася нерозпочатою або незавершеною.

Вчені визначили: якщо розпочинати діяти відразу після прийняття рішення, то ймовірність завершення справи - 95 %, якщо впродовж трьох днів, то така ймовірність складає вже 70 %. І лише 10 % - якщо ви розпочали по завершенню трьох днів.

Для того щоб перевірити, як працює «*правило 72 годин*» спробуйте зараз виконати вправу, а саме, ще раз сформулюйте для себе і запишіть назву запланованої справи або рішення. Розпишіть кроки початку її реалізації упродовж перших трьох днів.

Поділіться результатами своєї роботи. Чи важко було планувати і розподіляти кроки? Як змінилось ваше відношення до запланованої справи і бажання її реалізувати?

Пам’ятайте, якщо ви прагнете у найближчий час досягти успіху, розпочинати важливо вже сьогодні!

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками***.***

***Притча «Весла» (час - 5 хв.)***

Човняр перевозив мандрівника на інший берег на дуже красивому човні.  
Подорожній зауважив, що не бачив досі такого красивого човна. Та раптом він помітив якісь надписи на веслах. На одному веслі було написано: «Думай», а на другому: «Роби».

*- Красивий в тебе човен,* - сказав мандрівник, - а *навіщо такі написи на веслах?*

*- Дивись,* - посміхаючись, сказав човняр. І почав гребти тільки одним веслом, з написом «Думай».

Човен почав кружляти на одному місці.

*- Бувало, я думав про щось, розмірковував, будував плани… Але нічого корисного це не приносило. Я просто кружляв на одному місці, як цей човен.*

Човняр перестав гребти одним веслом і почав гребти іншим, з написом «Роби». Човен почав кружляти, але вже в інший бік.

*- Бувало, я кидався в іншу крайність. Робив щось бездумно, без планів. Багато сил і часу витрачав. Але, в підсумку, теж кружляв на місці.*

*- Ось і зробив напис на веслах,* - продовжував човняр, - *щоб пам’ятати, що на кожен помах лівого весла повинен бути помах правого весла.*

А потім показав на красивий будинок, який височів на березі річки поблизу церкви:

*- Дивись! Цей будинок я побудував після того, як зробив на веслах ці написи.*

**Заняття 12. Завершення мандрівки, прибуття додому. Самооцінка «Я в минулому і тепер»: позитивні зміни.**

**Новий погляд на успіх і успішність (час - 90 хв.)**

*Коли я полюбив себе, я зрозумів,*

*що за будь-яких обставин*

*я знаходжусь в правильному місці в правильний час,*

*і все відбувається виключно в правильний момент.*

*Чарлі Чаплін*

***Мета заняття:*** формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника; усвідомлення значимості своєї особистості, самооцінка позитивних змін, які відбулись за період занять за програмою.

***Матеріали:*** папір, бейджики, ручки, маркери, скотч, стікери.

***Обладнання:***дошка або фліп-чарт, стільці і столи по кількості учасників.

***І. Вступна частина.***

***Притча про перстень (час - 5 хв.)***

Одного разу до Майстра прийшов молодий чоловік і сказав:

- Я прийшов до тебе, бо відчуваю себе таким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Всі навколо твердять, що я невдаха, тюхтій і дурень. Прошу тебе, Майстер, допоможи мені!

Майстер, мигцем глянувши на юнака, квапливо відповів:

- Вибач, але я зараз дуже зайнятий і ніяк не можу тобі допомогти. Мені потрібно терміново владнати одну дуже важливу справу, - і, трохи подумавши, додав: - Але якщо ти погодишся допомогти мені в моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі в твоїй.

- Із задоволенням, Майстер, - пробурмотів той, з гіркотою відзначивши, що його в черговий раз відсувають на другий план.

- Добре, - сказав Майстер і зняв зі свого лівого мізинця невеликий перстень із красивим каменем.

- Візьми коня і скачи на ринкову площу! Мені потрібно терміново продати цей перстень, щоб віддати борг. Спробуй взяти за нього побільше і ні в якому разі не погоджуйся на ціну нижче золотої монети! Скачи ж і повертайся якомога швидше! Юнак взяв перстень і поскакав. Приїхавши на ринкову площу, він став пропонувати перстень торговцям, і ті спочатку з цікавістю роздивлялися його товар. Але варто було їм почути про золотій монеті, як вони тут же втрачали до коштовності всякий інтерес. Одні відкрито сміялися йому в обличчя, інші просто відверталися, і лише один літній торговець люб’язно пояснив йому, що золота монета - це занадто висока ціна за такий перстень і що за нього можуть дати хіба що мідну монету, ну в крайньому випадку срібну.

Почувши слова старого, молодий чоловік дуже засмутився, адже він пам’ятав наказ Майстра ні в якому разі не опускати ціну нижче золотої монети. Обійшовши весь ринок і запропонувавши перстень добрій сотні людей, юнак знову осідлав коня і повернувся назад. Сильно пригнічений невдачею, він увійшов до Майстра.

- Майстер, я не зміг виконати твого доручення, - із сумом сказав він. - У кращому випадку я міг би виручити за перстень пару срібних монет, але ж ти не велів погоджуватися менше, ніж на золоту! А стільки ця прикраса не варта.

- Ти тільки що вимовив дуже важливі слова, синку! - Відгукнувся Майстер. - Перш, ніж намагатися продати персмтень, непогано було б встановити його справжню цінність! Ну а хто може зробити це краще, ніж ювелір? Скачи-но до ювеліра та запитай у нього, скільки він запропонує нам за нього. Тільки що б він тобі ні відповів, не продавай перстень, а повертайся до мене. Юнак знову скочив на коня і вирушив до ювеліра.

Ювелір довго розглядав перстень через лупу, потім зважив його на маленьких вагах і, нарешті, звернувся до юнака:

- Передай Майстру, що зараз я не можу дати йому більше п’ятдесяти восьми золотих монет. Але якщо він дасть мені час, я куплю перстень за сімдесят, враховуючи терміновість угоди.

- Сімдесят монет?! - Юнак радісно засміявся, подякував ювеліра і щодуху помчав назад.

- Сідай сюди, - сказав Майстер, вислухавши жваву розповідь молодого чоловіка. І знай, сину, що ти і є цей самий перстень. Дорогоцінний і неповторний! І оцінити тебе може тільки справжній експерт. Так навіщо ж ти ходиш по базару, чекаючи, що це зробить перший зустрічний?

***Інформаційне повідомлення «Самоставлення» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** самоаналіз внутрішніх змін,усвідомлення ролі самооцінки у позитивному самосприйнятті, закріплення позитивної самооцінки.

***Хід вправи.*** Інколи трапляється, що ви маєте неправильне уяв­лення про себе. Вам здається, ніби ви не здібні на бага­то у порівнянні з ким-небудь. Можливо, ви недо­оцінюєте себе. Це називають внутрішніми, чи неусвідомлюваними, страхами і упередженнями. Вони є неусвідомленими, тому що сидять десь глибоко, і ви навіть не помічаєте їх існування. Вони складають вашу суть, є невід’ємною частиною вашого власного іміджу. Неусвідомлювані страхи-чудовиська, які прагнуть будь-що обмежити ваш потенціал, підірвати само­оцінку. Ваші сили і можливості необмежені. Визнати не­усвідомлювані страхи і свідомо спробувати подолати їх - єдиний спосіб впоратися з цією перешкодою. Неусвідомлювані страхи ніколи не дозволять вам змінити і думку про самих себе. Єдине, в чому можна бути впевненим в житті, - це в тому, що все змінюється: і ви, і час, і все навколо вас.

Якщо вважаєте себе недостойними, то, проживаючи з і цією думкою, станете недостойними. Якщо будете вважати себе здібними і гідними у всіх відношеннях, ваше життя буде відповідати цьому стандарту, і ви зможете стати достойними людьми, успішними у всіх своїх починаннях.

Ваш життєвий план буде здійснюватися не тоді, коли ви закінчите школу, а саме з наявного уявлення про себе.

Тільки ви - головний експерт у своєму житті. І тому тільки ви можете знати сутність справжнього успіху і те, що зробить вас щасливими.

Коли ми йдемо шляхом прийняття і пробачення самих себе і наближаємося до воріт, то бачимо, що їх захищає чудовисько, яке не дає нам туди увійти. Чудовисько має різні іме­на: низька самооцінка, недостатня впевненість у власних силах і навіть відкрита ненависть до себе. Перш ніж ми зможемо по-справжньому любити інших, ми повинні нав­читися любити себе.

Але як полюбити себе, маючи таку кількість недоліків? Будда сказав: «В пошуках людини, яку ви могли б любити і по­важати більше, ніж самого себе, ви можете обійти весь Всесвіт. Ви не знайдете таку людину. Ви самі, більше ніж хто б то не був у Всесвіті, заслуговуєте на любов і повагу до себе».

**ІІ. Основна частина.**

***Вправа «Супермаркет» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника. Ведучий розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій - рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає учасникам.

***Обговорення:***

Чи легко вам визначити і назвати які риси властиві саме вам?

Які риси характеру ви витягнули?

Чи можете ви прийняти такі риси характеру?

У чому ваша особливість?

Які названі учасниками риси, підійшли б вам найбільше?

Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

***Вправа «Інша думка» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

***Хід вправи.*** Учасники об’єднуються у 4 групи, кожна група отримує чисті аркуші паперу і видрукований список особистісних якостей. Один учасник із кожної групи виходить за двері. В той час кожна група складає характеристику свого представника. Діти запрошуються до класу, представник групи зачитує їхні характеристики. Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику.

***Обговорення:***

Що дала вам ця вправа?

Із чим ви погодилися?

Із чим не погоджуєтеся?

Чи легко було впізнати особу за поданою характеристикою?

***Вправа «Зерно для роздумів» (час - 10 хв.)***

***Мета:***розвиток самосвідомості, самопізнання учас­ників, виявити досягнення і прагнення групи.

***Хід вправи.***Корзина, в якій зна­ходяться «незакінчені речення», написані на папері, вирізаному у формі зернятка, ставиться в центрі кола. Кожен учасник по черзі витягує «зерно» і зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення.

Раніше я думав, що успіх це…, а тепер…

Мою успішність визначають…

Успішна людина - це…

Успіх, перш за все супроводжує…

Я успішний, тому що мені притаманні такі риси характеру...

Я хотів би, щоб успіх...

Мені подобаються люди, які ...

У майбутньому я...

Я думаю, що (не)досягнув успіху…

Я прагну в майбутньому для моєї успішності…

Я впевнений, що успіх…

Я дуже хочу, щоб кожен відчув…

Я намагаюся допомогти…

Я успішний, тому хочу…

Нове розуміння успіху…

***Обговорення.*** Ведучий пропонує висловитися з кожного твердження:

Чи важко було завершувати речення?

Що дала ця вправа?

***Вправа «Впевнений образ моєї успішності» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

***Хід вправи.*** Учасники об’єднуються в чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило і повинна його відтворити на аркуші у довільній формі.

***Правило 1.*** Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштеся собою. Ви - найкращі.

***Правило 2.*** Не загострюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваєтеся.

***Правило 3.*** Не будьте надто критичні до інших. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою - її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд - найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

***Правило 4.*** Пам’ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов’язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

***Вправа «Поважний стілець» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

***Хід вправи.*** Психолог пропонує учасникам сісти колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним».

***Завдання***. Закрийте очі. Подумайте про вашу мрію, про речі, яких ви хотіли б навчитися або які хотіли б робити краще, ніж сьогодні. Сформулюйте їх у стверджувальній формі та запишіть на аркуші. Збережіть цей образ у пам’яті. Сідаючи на стілець, зобразіть самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризуйте себе з позитивного боку як успішну особистість. Ведучий дає змогу всім учасниками посидіти на «поважному стільці». Інші учасники підтримують виступаючого стверджувальними і схвальними висловами, навіюючи позитивне.

***Обговорення:***

Як ви почувались на стільці?

Чи легко вам було зараз говорити про свою успішність?

Як ще можна назвати цей стілець?

Кожного дня перед сном і після пробудження уявляйте, як ви домагаєтеся мети. У вас все здійсниться!

***Вправа «Думки про любов до себе» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** виявити значущість прийняття власного «Я» як гідного поваги, любові до себе самого та інших для переживання власної самоцінності.

***Хід вправи***. Проаналізуйте запропоновані висловлювання. Виявіть сутність значення любові особистості до самої себе в наведених висловлюваннях.

Учасники об’єднуються у дві групи. Кожна отримує висловлювання. Після виконання завдання група, яка працювала над першим висловлюванням презентує його групі, що працювала над другим висловлюванням, а потім навпаки.

***1 висловлювання:*** «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об’єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, свободи, укорінене в здатності любити, тобто в піклуванні, повазі, відповідальності та знанні. Якщо індивід може любити свідомо, він любить також і себе, якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити...» Е. Фромм.

***2 висловлювання:*** «Людина, яка любить себе, перебуває в гармонії з усім світом, бо всю різноманітність речей вона знаходить у собі» А. Менегетті.

***Обговорення***:

За що людина може любити себе?

Які з наведених думок близькі вам?

Чи пов’язана, з вашої точку зору, любов особистості до самої себе та прийняття себе?

***Вправа «Ким би я був в чарівній країні?» (час - 10 хв.)***

***Мета:*** діагностика уявного психологічного портрету учасників, отримання інформації про риси, які вони присвоюють собі або які є для них бажаними, підтримувати вміння бачити цінність власного «Я».

***Хід вправи.*** Учасників просять подумати, на кого кожен з них хотів би перетворитись у чарівній країні, якби мав таку нагоду, описати себе, свій характер, погляди у новому образі, використовуючи символи та умовні позначення.При цьому учасники можуть називати тварин, професію, заняття тощо. Якщо хтось відмовляється від перевтілення і хоче залишитись самим собою - це свідчить про задоволення своїм «Я», прийняття себе таким, яким він є. Кожен по черзі детально розповідає про свій уявний новий образ і говорить, чим він йому подобається. Перш ніж розповідати, кожен малює себе на папері.

По завершенню підготовки, учасники демонструють своє інше «Я» за допомогою рухів, жестів, міміки.

**ІІІ. Заключна частина.**

***Підбиття підсумків (час - 5 хв.).***

Обговорення заняття, обмін враженнями, думками***.***

***Вправа «Мій відбиток» (час - 5 хв.)***

***Мета:*** узагальнення досвіду, отриманого на заняттях за програмою, підвищення самооцінки, самоствердження учасників.

***Хід вправи.*** Настав час підвести підсумки нашої роботи. Хтось із вас зробив для себе маленькі чи великі відкриття, а хтось зміг підтвердити те, про що здогадувався, але мав у цьому сумніви. Завдяки вправам і роздумам, які були в ході занять, ви змогли по-новому поглянути на себе, а, можливо, отримали ту важливу інформацію, яка стане для вас необхідною, коли ви почнете планувати свої майбутні досягнення.

Що ж найбільше запам’яталося вам під час проведення занять? Можливо це слова, які промовляли учасники, а можливо ваші власні враження, отримані в ході виконання вправ? Можливо це висновки про себе і для себе, результати вашого самоаналізу, а можливо важливі рішення, котрі ви прийняли і вже почали виконувати? Що найбільше сподобалося на заняттях, а що викликало розчарування чи незадоволення? І ще одне важливе запитання - що зміниться у вашому житті після завершення занять? А можливо якісь зміни вже відбулися…

Обведіть власну долоню. На кожному пальці зробіть відповідні записи.

Вказівний - Після того як я став учасником програми, доброю звичкою для мене стало…

Середній - Найбільша зміна, яку я помітив у собі…

Безіменний - Тепер я з легкістю зможу…

Мізинець - Мені вдалось позбутись…

Великий - Найцінніше, що я отримав на заняттях...

По завершенню учасники презентують результати своєї роботи.

***Притча про камінь (час - 5 хв.)***

В одному відомому і людному парку стояв камінь.

Простий собі такий камінь. Нічим не примітний.

Одного разу цей камінь побачив скульптор. Він обійшов навколо нього кілька разів, та пішов у задумі.

Через деякий час, скульптор повернувся в парк, прихопивши з собою інструменти.

Він працював молотком та зубилом, стукав, відбиваючи великі і маленькі шматочки. Поліцейські огородили ділянку, щоб якийсь уламок не потрапив випадково в перехожого.

На подив, скульптор досить швидко закінчив роботу і сказав, що можна прибирати огорожу.

Всі бажаючі побігли дивитися на роботу скульптора. Це була чудова скульптура.

Люди вигукнули:

- Це ж треба! Яка краса!!! - говорили одні.

- А раніше був просто камінь! - казали інші.

- Ще б! Адже це велика робота талановитого скульптора! – вигукували треті.

Похвала сипалася з усіх боків.

А приголомшений скульптор скромно сказав:

- Що ви! Я не зробив нічого особливого. Ця скульптура завжди була в цьому камені. Ви хіба не бачили цю красу? Я ж просто прибрав усе зайве.

На наших заняттях ми саме хотіли прибрати «усе зайве» і відкрити приховану цінність і красу кожного з вас. Сподіваюсь, нам це вдалося.

**ДОДАТКИ**

**Додаток 1**

***Вступна і вихідна анкета учасника занять***

Оцініть наявні у вас якості і здібності за шкалою, де «5» - найвиший показник, який свідчить про повноту виразності якості чи здібності, а «- 5» - найменший, що говорить про його ненедостатню вираженість або повну відсутність, на думку опитаного.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

1. Наскільки ви успішні?

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

2. Як високо ви себе оцінюєте?

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

3. Уміння брати відповідальність на себе.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

4. Здатність керувати власними емоціями.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

5. Наскільки ви стійкі в умовах стресу?

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

6. Ваша впевненість у собі.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

7. Оптимізм та здатність позитивно сприймати дійсність.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

8. Наявність мети та цілеспрямованість у її досягненні.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

9. Відчуття прогресу, руху вперед, позитивних змін у собі.

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Учасники занять за програмою проходять анкетування до початку роботи занять (вступне анкетування) та по їх завершенню (вихідне анкетування). Показником результативності занять за програмою є збільшення оцінок у вихідному анкетуванні.

**Додаток 2**

**Вправи**

***Вправа на релаксацію «Місце спокою»***

***Мета:*** зняття емоційної напруги, релаксація.

***Хід проведення.*** Вправа виконується під спокійну музику. Учасники виконують дії за вказівкою ведучого.

Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому.

Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви почуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтеся почуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль.

Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих… Теплий, м’який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші…

Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску - м’якого, приємного. Ви лягаєте на пісок і відчуваєте тепло, розслабленя…

На губах у вас мокра сіль… Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність…

Попрощайтеся із цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

***Вправа «Зірочка»***

***Мета:*** зняття емоційної напруги, релаксація.

***Хід вправи.*** Вправа виконується під спокійну музику. Учасники виконують дії за вказівкою ведучого.

Сядьте зручніше і заплющить очі.

Уявіть собі, що перед вами нічне зоряне небо, на якому багато зірок. Виберіть собі найяскравішу зірку. Уявіть, що ця зірка - це ваша найзаповітніша мрія.

Подумайте чи гарно їй там? Чи не сумно? Тепер простягніть руки до неба, щоб доторкнутися до своєї зірки. Намагайтеся з усіх сил! Ви обов’язково зможете дістати свою зірку. Зніміть її з неба, покладіть перед собою…

А тепер розплющить очі. Подивіться на свою диво-зірочку. Нехай вона подарує вам натхнення, наснагу і зігріє своїм теплом.

***Вправа «Два стільці»***

***Мета:*** спонукати до усвідомлення мотивів позитивних і негативних вчинків, формувати об’єктивне самоставлення.

***Хід вправи.*** Сядьте на перший стілець і в ролі «нападаючого» звинувачуйте себе в невиконанні запланованого. Запишіть звинувачення.

Потім пересядьте на другий стілець і в ролі «захисника» спробуйте виправдати себе. Запишіть виправдання.

Після цього спробуйте знайти компроміс між «нападником» і «захисником». Прагніть об’єктивно проаналізувати ситуацію і знайти конструктивне рішення: «Нападаючий» - «Захисник» - Угода (компроміс). Висловлюється кожен з учасників на двох стільця, а компроміс записують самостійно.

Обговорення:

Що дає нам самозвинувачення і виправдання?

В яких випадках вони є корисними для особистості, а коли можуть зашкодити?

Яким має бути компроміс між ними?

***Гра «Новий погляд»***

***Мета:*** самоусвідомлення і саморокриття.

***Хід вправи.*** Учасники продовжують незакінчені речення своїми думками.

Мій найбільший страх - це...

Коли інші принижують мене, я...

Я не довіряю людям, які...

Я гніваюсь, коли хтось...

Я насправді дуже не люблю в собі...

Я сумую, коли...

Я хотів би, щоб мої батьки знали...

Коли мені хтось подобається, кому не подобаюсь я...

Вибираючи між «активний» і «пасивний», я назвав би себе...

Найважче в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), - це…

Я ношу такий одяг тому що...

Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі…

Коли інші люди ведуть себе по відношенню до ме­не, як мої батьки, я...

Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...

У моєму характері мені найбільше подобається...

Коли мені хтось не подобається, кому подобаюсь я...

Мені подобається...

В школі...

Мені не вдалось...

Мені потрібно...

Я кращий, коли...

Я ненавиджу...

Єдина тривожність...

Я таємно...

Танцюючи...

Я не можу зрозуміти, чому...

Я, здається, розумію, чого хочу, коли…

Найкраще, що могло б статись в моїй сім’ї…

Найкраще, що могло б статись зі мною...

Найважче всього мені...

Коли я наполягаю на своєму, люди...

Якщо б я міг змінити в собі дещо, я б...

В людях мені найбільше подобається.., тому що...

Найбільше від інших людей мені потрібно...

***Вправа «Геній»***

***Мета:*** підвищити самооцінку учасників, пережити ситуацію успіху.

***Хід вправи.*** Уявіть, що ви - відомий і видатний геній, наприклад, Енштейн. Спробуйте увійти в його образ, життя, відчуйте проблеми, інтереси цієї людини. Радійте досягненню, припливу творчої енергії, яка існує в вас і створює нове.

Поспілкуйтесь в цій ролі з іншими учасниками, розкажіть про своє життя. Бажано, обирати відомих вчених, які близькі вам за інтересами.

Обговорення:

Чи відчули ви внутрішній приплив сил?

Що ви відчували, коли уявляли як працюєте над винаходом?

Чи була ваша діяльність вимушеною?

Які почуття ви переживали?

***Вправа «Лист із майбутнього»***

***Мета:*** самоприйняття, усвідомлення важливості і цінності кожної миті життя.

***Хід вправи.*** Уявіть, що вже пройшло чимало часу з того моменту, коли ви закінчили школу, інститут, влаштувались на роботу. У вас багато «дорослих» турбот, і ви стали іншою людиною.

Уявіть себе в майбутньому, років через 15-20, і напишіть собі листа. Нагадайте собі про те, що ви вже могли забути, яким були і що любили, як проводили вільний час, які протиріччя були у ваших поглядах.

Обговорення має містити висловлювання про відчуття плинності часу, необхідності цінувати кожну мить свого життя, відчувати час.

***Вправа «Розповіді про впевненість»***

***Мета:*** усвідомлення внутрішніх переконань, розвиток упевненості.

***Хід вправи.*** Виконання даної вправиполягає в тому, що участники складають розповіді, які повинні завершитися певним образом. Задача кожного - підготувати коротку розповідь із власного життя. Розповідь може бути довільною, на вільну тему. Однак, при її складанні учасники повинні використати основні правила асертивної особистості.

Мета асертивності - відстояти свої права без порушення прав інших людей.

Основні правила ассертивной личности:

У мене є право виражати свої почуття.

У мене є право виражати свої думки і переконання.

У мене є право говорити «так» чи «ні».

У мене є право змінювати свою думку.

У мене є право говорити «Я не розумію».

У мене є право просто бути самим собою і не підлаштовуватись під інших людей.

У мене є право не брати на себя відповідальність за проблеми інших людей.

У мене є право просити про щось інших.

У мене є право встановлювати свої власні пріоритети.

У мене є право на те, чтоб мене слухали і серйозно до мене ставились.

У мене є право робити помилки і почувати себе комфортно, визнаючи це.

У мене є право бути нелогічним, прийнимаючи рішення.

У мене є право сказати «Мені байдуже».

У мене є право бути нещастним чи щасливим.

***Вправа «Слова підтримки»***

***Мета:*** встановити зв’язок між успішністю і власними здібностями, створення уявної картини підтримки і нахнення в ситуації невдачі.

***Хід вправи.*** Учасники роблять відповідні записи, після чого їх презентують.

1. Поміркуйте над тим, яким би ви хотіли себе бачити: достатньо здібним, але неуспішним (тобто який боїться поразки і постійно відкладає справу на потім) чи недостатньо здібним, але успішним, організованим (який не боїться невдачі).

2. Поміркуйте, чи визначається поразка (невдача) саме відсутністю здібностей? Які інші фактори, на вашу думку, можуть визначити невдачу?

3. Запишіть позитивні моменти, пов’язані з невдачею (що дає вам невдача, чого навчає).

4. Поміркуйте і запишіть, що ви сказали б іншій людині, яка зазнала поразки і відчуває розчарування. Запишіть, як би ви спробували не лише втішити, а й надихнути людину на подальшу діяльність.

5. Запишіть, що ви сказали б самому собі у хвилини невдачі і розчарування. Які слова змогли б не лише відновити втрачену душевну рівновагу, а й спонукати до наполегливої діяльності задля досягнення мети?

6. Удосконаливши текст, запишіть його яскравими літерами на обкладинці зошита чи на картці, попрацюйте над ним, спробуйте прокрутити відповідні ситуації в уяві, активізуючи записаний текст.

**Додаток 3**

**Притчі і мотивуючі думки**

***Притча про глеки***

В однієї літньої [жін](https://citaty.info/topic/zhenshiny)ки в Китаї було два глеки, з якими в[она](https://citaty.info/topic/ona) щодня ходила по воду. Набираючи два повних глека, вона вішала їх на коромисло, але завжди приносила додому всього лиш півтора. В одному глеці була невелика тріщина и половина води по дорозі додому з нього виливалась.

Цілий глек був дуже задоволений собою, а глек із тріщиною постійно соромився свого недоліку. Йому було дуже шкода літньої жінки, яка часто змушена була ходити по воду, тому однного разу він сказав їй: «Вибач, що через мене витікає половина води, поки ти йдеш додому. Нажаль, я нічого не можу з цим зробити».

Але мудра жінка тільки посміхнулась: «А чи помітив ти, що з твого боку дороги я засіяла чудові [квіти](https://citaty.info/topic/cvety), а з іншого їх нема? За твоєї допомоги я підливаю їх щодня. Вони кожного дня радують мою душу і прикрашають мою [дом](https://citaty.info/topic/dom)івку. Якби не ти, всієї цієї краси просто не было б. Усе це - лише завдяки тобі!»

***Притча про Талант***

Ходив по світу [Талант](https://citaty.info/topic/talant). Багато хто хотів з ним подружитися.

Розум говорив: «Талант, давай жити разом. Ти допомагатимеш мені талановито застосовувати розум».

[Дурість](https://citaty.info/topic/glupost) пропонувала: «Талант, іди до мене жити. Побачивши тебе поряд, [люди](https://citaty.info/topic/chelovek-lyudi) не будуть сміятися наді мною».

Богатство вмовляло: «Талант, з твоею допомогою я ще більше разбогатію».

[Бідність](https://citaty.info/topic/bednost) просила: «Талант, допоможи мені пережити скруту».

Однак, Талант шукав особливого друга, який допоміг би йому стати краще і служити людям.

«Шукай друга, поки не знайдеш. Якщо хочеш чогось досягти, потрібно наполегливо йти до мети, не зважаючи ні на що», - сказала [Наполегливість](https://citaty.info/topic/nastoichivost) Таланту.

«Мені потрібен саме такий друг!», - вигукнув Талант, - «Без Наполегливості любий Талант марний!»

***Притча «Мудрі слова»***

Молодий король, посівши трон після несподіваної смерти свого батька, боявся, що не зможе добре управляти державою, бо не має досвіду. Отож, він скликав усіх мудреців свого королівства, аби вони його просвітили.

Мудреці принесли неймовірно багато книг, статей і пергаментів. Побачивши стільки книг, король сказав:

- Мені не вистачить життя, аби все це прочитати! Перекажіть кількома словами, що написано в кожній книжці!

Через вісім років мудреці повернулися до короля. Книжок зменшилося вдвічі, але володар знову сказав:

- І цього забагато! Я не маю часу читати. Зведіть усе до однієї книги.

Пройшло ще багато років... Король постарів. Став хворим і немічним, однак усе ще хотів пізнати суть усієї тієї мудрости. Знову скликав мудреців і сказав:

- Висловіть усе однією фразою!

Минуло ще кілька років... Король уже був на смертному одрі. Йому залишалося жити всього кілька днів. Та перш ніж відійти, він покликав свого найвірнішого радника і попросив, щоб той підсумував усі знання світу.

Радник відповів:

- Володарю, ***вся мудрість світу зводиться до трьох слів: «Живи кожною хвилиною життя»***.

***Шлях до мрії***

*Притча від Сергія Шепеля*

Дві людини йшли до своєї заповітної мрії. Їх шлях пролягав поміж крутих гірських схилів і загрожував небезпекою. Одного разу вони зупинились у задумі, тому що ще здалеку побачили, що дорога, якою вони йшли, закінчується біля найближчого виступу скелі.

«Далі шляху нема! Яким же треба бути нерозумним, щоб повірити у ці марення!», - подумав перший подорожній. Сумніви, страх і зневіра охопили його і збили зі Шляху. Він повірив своїм очам, замість того, щоб повірити своєму серцю і своїй мрії та довіритися їм. Він розвернувся і пішов назад, так і не досягнувши заповітної мети.

Другий подорожній спочатку теж завагався. Він невпевнено зупинився, однак на відміну від свого супутника, поклався на голос свого сердця, не полишив мрію та не засумнівався в тому, що бачить. «Не може моя мрія виявитись примарною, не може сердце казати неправду, напевно, я щось не так сприймаю», - подумав він і вирішив продовжити шлях у надії, що станеться диво. Дійшовши до повороту, він вигукнув: «О, диво!»

Насправді ніякого дива не було, просто, наблизившись до виступу скелі, він побачив, що дорога зовсім не закінчується, як йому здалося, а непомітно завертає за скелю, чого здалеку не було видно.

Повернувши за поворот, він знову побачив невеликий відрізок шляху, «кінець» якого знаходився біля чергової скелі. Дійшовши до наступного глухого кута, знову сталося «диво»: за схилом з’явилася захована за ним частина шляху, яка завершилась біля найближчого виступу. Так він і йшов від одного «кінця» шляху до другого, від другого до третього, від третього до четвертого, і чим далі просувався, тим більше відкривався для нього шлях. У його серці утвердились рішучість і віра у власні сили, а для цілеспрямованого немає нічого неможливого, для такого все, навіть невдачі і падіння, сприяють підйому, стають сходинкою на шляху до перемоги, оскільки вони допомагають побачити помилку і виправити її, а також із новими силами знову піднятися з колін на ноги.

Перший мандрівник повернувся додому, не пройшовши свого Шляху та так і не досягнув заповітної цілі. Він дотепер вважає свою мрію нереальною, адже на власні очі бачив, що шляху далі не було. А другий подорожуючий сам став провідником, який вказує Шлях усім, хто прагне. Він вчить не боятися перешкод, невдач, помилок і падінь, бо саме завдяки їм ми стаємо сильнішими, можемо знайти істину, а через невдачі і падіння стаємо витривалішими.

Те, що для першого так і залишилось неможливою, неймовірною, нездійсненною мрією і казкою, для другого стало реальністю.

***Ключ***

*Притча від Сергія Шепеля*

Чоловік прямував до своєї цілі. Шлях до неї закривали величезні ворота. Однак це його не зупиняло, і він ніби хотів пройти крізь них. Порівнявшись з воротами, він боляче вдарився об них, але так і не полишав своїх спроб, продовжуючи напирати на двері і вдруге, і втретє. Двері не піддавалися. Потім він спробував відкрити їх з розбігу, але тільки разбив голову.

Від розчарування і безвиході його голова опустилася на груди. Він побачив на шиї ключ від воріт, і зрозумів, що весь цей час він був у нього.

**Мотивуючі думки**

*Спокій - це не що інше, як належний порядок в думках. М. Аврелій*

*Вірогідність виграти в лотерею трохи збільшується, якщо купити собі лотерейний квиток. Закон Елліна*

*Кожна мить життя унікальна, усвідомлюйте її неповторність.*

*Шукайте більше причин для радості, і з часом вони станутьневід’ємною частиною вашого життя.*

*Успіху часто досягають ті, хто не підозрює про неминучість поразки.*

*Успіх - це здатність крокувати від однієї невдачі до іншої, не втрачаючи ентузіазму. Вінстон Черчилль*

*Успіх - це ще не крапка, невдача - це ще не кінець. Єдине, що має значення, - це мужність продовжувати боротьбу. Вінстон Черчилль*

*Вчіться, поки інші сплять, працюйте, поки інші відпочивають, будьте готові, поки інші розслабляються і мрійте, поки інші плачуться. William Dudley Ward*

*Прагни не до того, щоб добитися успіху, а до того, щоб твоє життя мало сенс. Альберт Ейнштейн*

*Талант - це здатність вірити в успіх. Повна маячня, коли говорять, що я раптом відкрив в собі талант. Я просто працював. Джон Леннон*

*Кожній людині протягом дня представляється не менше десяти можливостей змінити своє життя. Успіх приходить до того, хто вміє їх використовувати. Андре Моруа*

*Не можна здаватися не тільки після одної поразки, але і після ста поразок. Авраам Лінкольн*

*Талант - це здатність вірити в успіх. Повна маячня, коли говорять, що я раптом відкрив в собі талант. Я просто працював. Джон Леннон*

* *Містер Черчілль, скажіть, у чому секрет Вашого успіху? - В економії сил: не стій, якщо можеш сидіти; не сиди, якщо можеш лежати. Вінстон Черчилль*

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вергасов В. М. Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе. [Текст] / В. Вергасов. — К.: Вища школа, 1985. — 175 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. [Текст] / Е. Ильмн. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с.
3. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации. [Текст] / В. Климчук. — СПб.: Речь, 2005. — 76 с.
4. Лещинский В. М., Кульневич С. В. Учимся управлять собой и детьми: Педагогический практикум. [Текст] / В. Лещинський. — М.: Просвещение; Владос, 1995. — 240с.
5. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів. [Текст] / В. Лозова. — Харків: ОВС, 1990. — 164 с.
6. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. [Текст] / А. Маркова. — М.: Просвещение, 1990. — 192 с.
7. Нечаева О. С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків [Текст] / Нечаева О. С. // Обдарована дитина. –2007. - №9. – С. 25-30; №10. – С. 56-63; – 2008. - №2. – С. 29-35
8. Філософія досягнення успіху / Романовський О.Г., Михайличенко В.Є. – Харків: НТУ «ХПІ», 2003. – 696 с.

**Інтернет-джерела:**

1. <http://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>
2. <https://pritchi.ru/id_4668>
3. <https://pritchi.ru/id_9233>
4. <http://www.poetryclub.com.ua/getpoem.php?id=817699>