

«ДОБЕЙСЯ УСПЕХА!»

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ*

О. П. Цухникиди, Е. В. Чернобровкина, пос. Пригородный, Фроловский р-н, Волгоградская обл.



Что посеешь в юности, то пожнёшь в зрелости.

Г. Ибсен



Если ты хочешь возвыситься, помоги возвыситься кому-нибудь другому.

Б. Т. Вашингтон

Цель: сформировать личностно-нравственное самоопределение обучающихся; повысить уровень мотивации учащихся к получению знаний и достижению поставленной цели.

Образовательный аспект: ознакомить учащихся с философией успеха известных людей; найти ключи к успеху.

Воспитательный аспект: формировать чувство ответственности через осознание постулата «Я делаю свою жизнь сам».

Развивающий аспект: развивать общеинтеллектуальные умения и навыки — умение анализировать, классифицировать, вести диалог; провести рефлексию собственных действий.

Оборудование: раздаточные буклеты-задания, мультимедийный проектор.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Психолог. Ребята, мы собрались сегодня для того, чтобы попытаться ответить на вопрос: как добиться жизненного успеха? Вы уже старшеклассники, и совсем скоро вам придётся оказаться в океане взрослой жизни. И, наверное, каждый из вас, как, впрочем, и любой другой на вашем месте, хотел бы чего-то добиться в жизни, стать успешным человеком.

Жизнь — это не то, что происходит с нами, а то, что мы можем сделать с ней. Можно плыть по течению, затерявшись в толпе, а можно стать не таким, как все. У человека всегда есть выбор: борьба или бездействие, стремление вперёд или смирение с обыденностью. А что выберет каждый из вас?

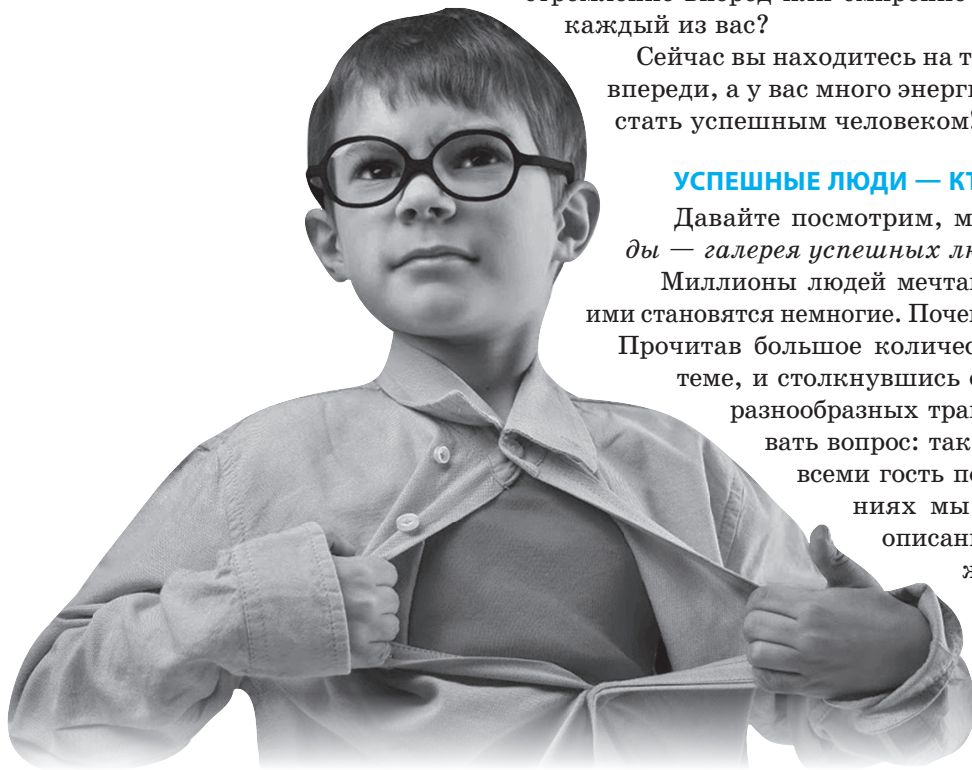
Сейчас вы находитесь на таком жизненном этапе, когда всё впереди, а у вас много энергии, амбиций и огромное желание стать успешным человеком! Не так ли?

УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ — КТО ОНИ?

Давайте посмотрим, может, кого-то вы узнаете (*слайды — галерея успешных людей*).

Миллионы людей мечтают быть успешными. Но реально ими становятся немногие. Почему? Каковы составляющие успеха?

Прочитав большое количество книг, посвящённых данной теме, и столкнувшись с громадным количеством самых разнообразных трактовок, нас не мог не заинтересовать вопрос: так кто же он такой, этот желанный всеми гость по имени Успех? В интернет-изданиях мы нашли следующее коротенькое описание этого слова: успех — это достижение целей, чего-либо. Успех — это удача в чём-либо. Словом «успех» может обозначаться как процесс — период везения, «белая полоса», достижение каких-либо целей, так и результат — достигнутые цели, общественное признание.



* Публикуется по изданию: Цухникиди О. П., Чернобровкина Е. В. Как работать с застенчивыми учениками // Психолог в школе! — 2015. — № 5.

Недаром говорят: успех — достижение поставленной цели!

Я хочу прочитать одну историю.

Одна пловчиха решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в Книгу рекордов Гиннесса. Никто ещё не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определённое число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Пловчиха старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак вытаскивать её.

На следующий день спортсменка с лёгкостью преодолела бурную реку на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил. На что девушка ответила: «Я не видела цели».

И ведь действительно, живя бесцельно, человек ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.

Ребята, перед вами буклеты — в них вы будете выполнять различные задания.

Там вы найдёте для себя много полезной информации. Эти буклеты останутся у вас, а когда вам будет необходимо, вы сможете открыть и вспомнить всё, что сегодня услышите и увидите на нашем классном часе.

Упражнение «Стремление»

Откройте свои буклеты. Выберите из списка человеческих стремлений те пять, которые важны для вас.

К чему, с вашей точки зрения, должны стремиться люди в жизни.

- Хорошее образование.
- Хорошая работа и карьера.
- Счастливая семья.
- Слава.
- Деньги, богатство.
- Дружба.
- Достижения в искусстве, музыке, спорте.
- Уважение и восхищение окружающих.
- Наука как познание нового.
- Хорошее здоровье.
- Уверенность в себе.
- Хорошая пища.
- Красивая одежда, ювелирные украшения.
- Власть и положение.
- Хороший дом, квартира.
- Сохранение жизни и природы на Земле.
- Счастье близких людей.
- Благополучие государства.
- После выполнения упражнения выслушивают мнения школьников.

Психолог. Одинаков ли успех для разных людей?

Очевидно, что нет. Успех включает в себя гармонию в различных сферах жизни (здоровье, счастливая семья, творческая самореализация, душевное равновесие и т. д.). Понятно, что это — идеал, и в реальной жизни так бывает не всегда. К тому же специфика современной жизни такова, что наиболее ярким показателем успеха считается всё же удачная карьера.

Мы не так давно провели в вашем классе социологический опрос.

? От чего зависит успех,

- 11 % учеников ответили, что от ВЕЗЕНИЯ,
- 17 % — от ВЕЗЕНИЯ + ЦЕЛИ,
- 72 % — от ЦЕЛИ.

? Нужен ли успех людям,

- 94 % ответили — ДА,
- 6 % ответили — НЕТ.

? Нужен ли успех тебе, ВСЕ 100 % ответили — ДА.

Итак, по результатам соцопроса можно сделать следующий вывод:

Успех — это...

- длительное стремление к цели с благоприятным исходом,
- достижение всего задуманного,
- то, что помогает человеку жить,
- везение + стремление,
- удачный исход событий.

Исходя из полученной информации, мы попытались выделить пять факторов успеха, которые влияют на достижение успехов в той или иной области: У — удача, С — стремление, П — профессионализм, Е — единомышленники, Х — харизма.

✎ **Удача** — это постоянный спутник успеха. Без неё просто невозможно чего-то добиться. Удачливый человек — это почти всегда человек успешный. Нельзя полагаться только на свои силы и возможности, нужно оставлять место удаче и везению.

✎ **Стремление** — это то, без чего успех не наступит никогда. Нужно стремление к поставленной цели, упорство в её достижении и уверенность в собственных силах и умении. Тогда вы добьётесь всего, чего хотите.

✦ **Профессионализм** — это доскональное знание сферы, в которой хотите добиться успеха. Если вы ставите себе задачу, которую необходимо выполнить, нужно знать все подробности начинаемого дела до мелочей или хотя бы быть очень осведомлённым человеком в этой области.

✦ **Единомышленники** — это люди, с которыми успеха добиться намного проще. Работать с заинтересованными людьми вам будет легче, но только в том случае, если это не ваши коварные конкуренты, готовые в любой момент присвоить себе то, чего вы долгое время добивались.



Харизма (от греч. *charisma* — «милость», «божественный дар»). Харизматичный человек — это безусловный лидер, наделённый в глазах его последователей неоспоримым авторитетом, основанным на мудрости и уверенности в себе. Таким людям просто быть успешными.

КАК ЖЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?

Птица удачи и зверь успеха — вот те животные, которых каждый хочет поймать и держать на своём подворье. Только вот беда: эти представители фауны живут где-то в лесу и сами к людям приходят очень редко. Ловят их разные люди тоже по-разному. Одни просто ждут, другие готовят уютные гнёздышки и домики для зверюг, чтобы тем там понравилось и они остались, третьи ставят ловушки. Больше остальных на встречу с успехом и удачей могут рассчитывать те, кто сам пошёл в сторону леса. Здесь методы тоже могут различаться. Кто-то пойдёт по протоптанной объездной дороге, кто-то напрямик по болоту, надеясь прийти пораньше и взять побольше. Приведённая метафора иллюстрирует тот факт, что нет единого рецепта достижения успеха. Каждый сам для себя решает, как его добиваться. Для того чтобы успех пришёл, нужно что-то делать, — это истина. Работать нужно в том направлении, в котором вы желаете получить результат.

Чётко формулируйте свою цель.

А сформулировав — двигайтесь к этой цели. Если цель большая — разбейте её на несколько малых задач и последовательно решайте их. Будьте внимательными и научитесь в своих собственных ошибках отметить и выделить те действия, которые ведут к нужному вам результату, а какие отдаляют вас от него. Важно при этом постоянно быть настроенным на успех. Дела не всегда будут идти хорошо, но этот настрой нельзя терять, нельзя сомневаться в том, что всё у вас получится. Кто никогда не отчаивается, для того нет невозможного. Главное — настроить себя на тон победителя. Ты будешь победителем только до тех пор, пока сам чувствуешь себя победителем. Конечно, хорошо бы иметь ещё и удачу, но она будет необязательно. Поэтому на удачу нужно надеяться, но ни в коем случае нельзя на неё рассчитывать. Иначе провал неминуем. Но если фортуна всё-таки улыбнется вам, к этому тоже нужно быть готовым, иначе можно упустить момент или просто не заметить этой улыбки. В общем, старайтесь быть оптимистами. Идите по жизни так, как будто удача никогда не покидает вас.

Вернёмся к началу занятия. Вспомните великих людей, успешных в жизни.

Как вы считаете, что объединяет их (Эйнштейна, Наполеона Хилла и Эмерсона)? Оказывается, эти выдающиеся люди использовали для достижения своего успеха формулу, которая работает по принципу самовнушения. «Она способна совершить чудеса, если вы в неё поверите и будете упорно применять в течение нескольких месяцев», — это мнение Робина Шармы, автора книги «200 уроков жизни». В ней мы нашли главу «Секретная формула успеха»: 5 шагов к тому, как воплотить мечту в реальность. Предлагаем изучить эти шаги.

1. Чётко определите свою цель. Каждый раз перед тем, как уснуть, прокручивайте в голове сценарий достижения поставленной цели. Вообразите себя победителем. Сделайте картинку полной эмоций и красок.
2. На протяжении всего дня повторяйте идею вслух. Развивайте в себе сильную веру в то, что ваша мечта станет реальностью.
3. Повторяя эти мысли вновь и вновь, превратите цель в навязчивое желание.
4. Продумайте конкретный план того, как воплотить мечту в реальность. Ищите новые возможности для успешного претворения её в жизнь.
5. Запишите на бумаге цель, чёткие шаги и сроки их выполнения. По 10 и больше раз в день перечитывайте записанное с несомненной верой в достижение намеченного.

Для вас сейчас приоритетной является успешность в учёбе. Чтобы стать успешным учеником, надо знать некоторые нюансы. Вы можете с ними

ПАМЯТКА «КАК ПРЕУСПЕТЬ В ШКОЛЕ?»



- Найди зону для эффективной работы в своей комнате (письменный стол, диван, удобный стул), постарайся не менять место занятий.
- Всегда содержи в порядке своё рабочее место.
- Создай рабочую атмосферу (тишина, тихая музыка).
- Никогда не занимайся перед телевизором.
- Не выкладывай на стол все учебники сразу, а лишь тот, по которому занимаешься.
- Научись выполнять более важные и срочные задания в первую очередь.
- Приучи себя заниматься в одно и то же время.
- Старайся готовиться к каждому уроку.
- Занимайся, даже если нет домашнего задания по этому предмету: повтори ранее изученный материал или прочти параграф, который будешь изучать на следующем уроке.
- Заведи органайзер.
- Умей слушать учителя на уроке.
- Сконцентрируй своё внимание на главной проблеме урока.
- Не старайся запомнить всё — это невозможно.
- Учись конспектировать.
- Не стремись записать всё.
- Пиши своими словами, не повторяя слов учителя и текст учебника.
- Учись добывать знания самостоятельно.
- Не ограничивайся тем, что даёт учитель на уроке.
- Посещай библиотеку.
- Используй возможности интернета.
- Больше читай.
- Чаще заглядывай в словари и справочники.

ознакомиться в буклете «Как преуспеть в школе?». Некоторые из вас не воспримут их серьёзно, а зря. Ведь образованный человек — это тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя.

- Давайте попытаемся вывести формулу успеха.
- Чтобы достичь успеха, нужно представлять, что ты хочешь, — иметь цель.
 - Нужно знать, что у тебя есть, чтобы добиться цели, — твои ресурсы.
 - Чтобы чего-то достичь, нужно действовать.
 - Наконец вы получите то, что хотели. Это результат.

УСПЕХ**Цель, ресурсы, действия, результат**

Чтобы достичь успеха, давайте сейчас попробуем определить свои цели на ближайшее будущее.

Предлагаю создать свою лестницу успеха. Назовите каждую ступеньку в построенной вами лестнице. Как вы думаете, какую роль играет образование в карьерном росте?

Учащиеся выполняют задание. Психолог при необходимости комментирует результаты. Далее психолог читает притчу.

ПРИТЧА «ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них

однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её в ладонях. Он решил спросить у Мастера: «Как ты думаешь, жива ли бабочка?» Если тот ответит, что жива — ученик раздавит её. Если Мастер ответит, что мертва — то ученик выпустит её на волю. Он считал, что его план идеален. В любом случае учитель окажется неправ.

Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках — живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Психолог. Помните, у каждого человека есть возможность выбора. Так думайте, действуйте и выбирайте...

Ребята, вспомните, что мы хотели выяснить на этом занятии?

Каждый ли из вас смог определить для себя, что необходимо сделать в ближайшее время, чтобы приблизиться к успеху в будущем?