

Никулина Ирина Анатольевна
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 10»
г.Гай

Методическая разработка занятия: «ФОРМУЛА УСПЕХА»

Возраст участников: 14-16 лет (9-11 класс)

Тема занятия: «Формула успеха».

Цель: формирование внутренней позиции успешной личности.

Задачи:

- формирование у подростков позитивного самосознания и осознания личностных ресурсов, способствующих достижению успеха в разных сферах жизни;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия и общения (умения творчески и результативно работать в команде);
- развитие у подростков самооценки, уверенности в себе и навыков публичного выступления посредством самопрезентации.

Продолжительность: 60 минут.

Оборудование и материалы: магнитная доска, цветные буквы слова «УСПЕХ» на отдельных листах А4; слова - *уверенность, самостоятельность, позитивность, единомышленники и характер* на цветных листах А4; фото с изображением людей для составления коллективной творческой работы - «Коллаж успеха»; 2 ватмана, скотч, цветные маркеры, ножницы, загадки об успехе, притчи и стихотворения, бланк анкеты обратной связи.

Содержание методической разработки

1. Введение

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

В современном обществе бытует мнение, что это деньги и высокое социальное положение. Но достаточно ли иметь крупный счет в банке и занимать ответственный пост на работе? Успешен ли человек, наживший к 40 годам язву, перенесший инфаркт, но не страдающий от нехватки денег? Одинаков ли успех для разных людей? Очевидно, что нет.

Так что же такое успех? Финансовое благополучие? Положение в обществе? Признание? Состояния гармонии и покоя? Кто такой успешный человек, тот, кто уже достиг вершины карьеры и признания или тот, кто еще в пути?

Что стоит за словом «успех»? Почему мы так страстно к нему стремимся? Каков образ жизни успешного человека? Что такое истинный успех? По каким признакам (критериям) определить, что ты стал успешным?

Для начала надо определить, что такое успех.

Упражнение-эксперимент:

Закройте глаза и представьте себе *ахенсу алумроф*.

Ну как? Получилось? Нет. Конечно, нет. Поскольку у вас в памяти нет такой абракадабры. Вы ни с чем подобным раньше не сталкивались. Как это выглядит? С чем это едят? Как это пахнет? НЕ ЗНАЕМ.

А теперь закройте глаза и представьте у себя в руке яркий, оранжевый, блестящий, сочный, ароматный апельсин. Вы берете нож и начинаете резать его на дольки. Вы чувствуете его запах, видите, как по мере того как вы его режете, во все стороны брызжет сок.

Вот у вас началось обильное слюноотделение. Это в работу включилось ваше воображение.

Вы знаете, что это такое. Знаете, как это пахнет, держали апельсин в руках и, конечно, помните его вкус.

На основе этого эксперимента можно сделать вывод о том, что представить мы можем только то, с чем знакомы, с чем сталкивались, что видели, трогали, ощущали. *Если вы не можете представить свой успех — скорее всего, вы не сможете его достигнуть.*

По вашему мнению, что же такое «успех»?

(опрос участников)

Успех – не случайность. Успех – это определенный результат непрерывной и упорной деятельности, направленной на достижение поставленных целей и согласующейся с универсальными законами.

Итак, сверим наши мнения со словарями.

Успех - это:

1. Общественное признание
2. Удача в достижении чего -нибудь
3. Хорошие результаты в работе, учебе

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

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 все же удачная карьера.

- *Каковы составляющие успеха?*

По каким параметрам, критерия или признакам можно определить что такое – успех или если быть точными - успешный образ жизни?

Зная признаки успеха, несомненно, легче представить себе успех и воплотить его в реальность!

2. Основная часть

Упражнение «Ассоциации».

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

ШЕРИНГ. Когда зачитаны все ассоциации, подводим к тому, что есть общие качества, которые способствуют достижению успеха.

Из этих качеств мы выводим формулу успеха (на доске записываем первые буквы слов – качеств: Ц + В + С + О + СМ + З + Т = УСПЕХ

1. Целеустремленность.

Наша жизнь всегда будет двигаться в направлении нашей самой сильной мысли. *Движение к успеху начинается с детской мечты.*

Мечта – это цель, то к чему мы стремимся. Мы должны четко осознавать, чего же мы хотим. Цель, достичь которую мы можем своими силами. И обязательно необходимо желание достичь, воплотить свою мечту в жизнь! Нужно жить здесь и сейчас, сознавая, что каждый мой нынешний шаг приближает меня к моей мечте.

2. Уверенность в себе.

Есть различные способы жизни. Стивен Кови (американский консультант по вопросам руководства, управления жизнью, преподаватель и консультант по организационному управлению. Известен как лектор и автор книги «[Семь навыков высокоэффективных людей](#)») разделил их на два вида. Можно жить *проактивно*, то есть имея свою четкую жизненную позицию, цели, планы и принципы. Можно жить *реактивно*, то есть постоянно реагируя на внешние

влияния. Человек проактивный – он как корабль, у которого есть собственные двигатели, капитан и карта пути к целям. Реактивный – он, как корабль без собственного двигателя, штурвала и карты путешествия.

Быть проактивным человеком – это первый навык высокоэффективных людей по системе доктора Стивена Кови.

В жизни Успешный человек может раскрыться сам, не втискиваясь в образы, которые будут нравиться окружающим и устраивать их. Успешный человек не надевает на себя масок, потому что он знает разницу между тем, чтобы казаться любящим и любить по-настоящему, казаться знающим и быть знающим. Он не возносится над другими, не считает себя лучше или хуже других, он независим и самодостаточен.

Успешный человек – такой же, как и мы с вами, в его жизни тоже случаются неудачи и поражения. Его отличие лишь в том, что, несмотря на препятствия, Успешный человек не теряет главного – веры в себя.

Что свойственно уверенному в себе человеку?

Прежде всего, **внутренняя свобода**. Такой человек независим, он убежден, что он, как и всякий другой, уникален. Действительно, каждый из нас – единственный в своем роде. Но только тот, кто это действительно осознает, может чувствовать себя в нужные моменты выше чьей-то критики. Кроме того, уверенность в себе предполагает, что вы можете: отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным; не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям; открыто и искренне выражать свои чувства и мнения.

Уверенный в себе человек полагает:

– что его слова и действия верны не потому, что кто-то считает их верными, а потому, что они верны для него;

– что он сказал и сделал в данной ситуации именно то, что думал и хотел, он уверен в правильности своего выбора не потому, что его выбор одобрили другие, а потому, что его выбор устраивает его самого.

3. Самостоятельность и готовность взять ответственность на себя.

ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ.

Надо взять на себя 100% ответственности за свою жизнь и преодолеть страх выглядеть плохо в глазах других людей.

Мы живем в свободной стране, рабства давно уже нет и, каждый человек может свободно делать то, что он хочет, хотя большинство делает то, что хотят другие. Странно, не правда ли?

Порой бывает трудно что-то делать, для того чтобы изменить свою жизнь. Гораздо проще говорить: «я этого не могу...», «сейчас такие обстоятельства...», «у меня нет того-го...», «я это не умею...», «я не знаю...», «у меня двое детей...» и т.д. и т.д. Большинство людей привыкли быть жертвами обстоятельств. И самое плохое то, что это их устраивает. Звучит жестоко, но так оно и есть. Все, что происходит вокруг вас, напрямую зависит только от вас самих. И пока вы будете **думать** как большинство – вы будете **жить** как большинство. Самое сложное – осознать это.

Упражнение «Волшебная шкатулка» (хорошее в плохом «Х»)

- Возьмите листочки и на каждом напишите по одному качеству, которое вам, как вы считаете, препятствует, не позволяет вам быть творческой, успешной, гармоничной личностью.

- Готово. Сложите их, пожалуйста, в эту волшебную шкатулку. А сейчас, каждый из вас станет волшебником. Вы по очереди достаньте листочек из этой шкатулки, только не свой! Прочтите мысленно качество. У вас есть несколько минут чтобы обдумать, превратить это качество в полезное, доказать, что оно все-таки нужное, чему-то учит, помогает.

Мы постоянно обвиняем кого угодно, но только не себя. Виновато правительство и президент, которые не думают о нас и т.п.

За все, что с нами происходит – виноват кто-то другой?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПЕРЕКЛАДЫВАЮТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ДРУГИХ?

Так легче. Обвинил, и живи спокойно, ничего не делай. Стоп. Остановитесь.

Вы же хотите добиться успеха? *Успешные люди так не делают. Они не жертвы обстоятельств. Они сами создают обстоятельства вокруг себя. Потому они успешные!*

Если вы на самом деле хотите изменить свою жизнь - **возьмите ответственность на себя**. Хватит винить все, что видите. Сами решайте что делать, а что нет.

Ваша задача принять решение. Даже если вы НЕ приняли решение – вы, все равно, приняли решение НЕ ПРИНИМАТЬ решение.

Прямо сейчас, не откладывая, скажите себе: *«Я и только Я отвечаю за свою жизнь и за все, что в ней происходит. Я беру полную, 100% ответственность за все, что происходит со мной. Я управляю своей жизнью самостоятельно»*.

Поздравляю! Вы сделали первый шаг на пути к успеху.

Успешные люди берут ответственность за свою жизнь на себя, они никого не обвиняют в неудачах, они строят свою жизнь сами.

Успешные люди умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда predetermined, жесткого образа действий, они могут менять свои планы, когда этого требуют обстоятельства.

4. **Творческий подход.**

Умение самостоятельно ставить перед собой и другими людьми творческие задачи и решать их.

Для достижения успеха недостаточно быть хорошим исполнителем – нужно уметь быть творцом.

Творчество – деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей, способность человека порождать необычные идеи, оригинальные решения, отклоняться от традиционных схем мышления. *Проявления творчества:* быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора, приверженность высоким эстетическим ценностям.

Условия актуализации: самообладание и уверенность в себе.

- Как можно развить у себя подобные качества? И можно ли?

Упражнение «Творческая жизнь»

Цель: обобщить представление участников о своих творческих способностях и найти свое творческое начало.

Время: 7–15 минут

Материалы: бумага, ручки.

Процедура:

Участники объединяются в группки по 5-6 человек, получают задание: Сформировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их. Формируемые рекомендации должны быть реально воплотимы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т.е не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т.п).

Обсуждение: в группе разобрать все варианты.

Пример:

- Регулярно выполнять физические упражнения;
- Активизировать свое правое полушарие, отвечающее за креативность (писать левой рукой, чистить зубы и пр);
- Овладеть техникой медитации и релаксации;
- Ведите дневник, пишите рассказы, стихи, песни записывайте умные мысли;
- Расширяйте кругозор своих интересов и др.

Упражнение «Мысли мудрых» («МЗЛ» мнение значимых людей)

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

Ц + В + С + О + СМ + З + Т + Х + МЗЛ = УСПЕХ

Упражнение: Коллаж «МОЯ ФОРМУЛА УСПЕХА» (работа в командах).

Цель: развитие у подростков навыков групповой работы, творческих способностей, повышение уровня эффективного взаимодействия и общения в команде.

Задание: в течение 15 минут из предложенных различных фото с изображением людей составить «Коллаж Успеха», используйте формулу, выведенную в начале занятия.

Далее команды презентуют и защищают свою коллективную творческую работу, поясняя выбранные ими фотографии.

Психолог:

- почему вы выбрали именно эти фотографии? Что они отражают?
- как демонстрируют успешность человека?
- в чем, по вашему, мнению, может отражаться степень успешности личности?
- в каких сферах жизнедеятельности человека вам бы хотелось стать успешными людьми? Почему?
- что для этого необходимо?
- какие качества личности помогают людям стать успешными?

Подведение итогов: защита и выставка своих работ.

Группы заканчивают работу и представляют её на выставку (на магниты работы прикрепляем на доску)

3. Заключение

Рефлексия.

- Что полезного на сегодняшнем занятии я для себя получил?
- На сегодняшнем занятии мне было интересно...
- Мое настроение на конец занятия.

Список литературы

1. Сайт: Психология достижения цели: «Мудрые притчи об успехе: лягушачья притча».
2. Притчи.ру: «Притча об успехе».
3. Стихи.ру: Дамиров «Единомышленники».
4. <https://www.inpearls>. Самостоятельность: цитаты, афоризмы и стихи.
5. <http://ab37ru.narod.ru>. Анатолий Болутенко: «Стихи о чертах характера».
6. Ирина Павлилис: «Стихи об успехе».