**Психологический тренинг «Будь успешным»**

**Цель:**формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.

**Ход мероприятия:**

1.Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Здравствуйте!"

**2.Правила работы в группе (5 мин):**

* не перебивать;
* уважение к говорящему;
* быть активным;
* принимать мнение другого;
* не отвлекаться;
* не переходить личные границы;
* конфедициальность;
* управлять своими эмоциями (тон общения);
* Помогай товарищам, если они об этом просят.

**3. Притча «О трудностях» (5 мин).** Предлагается послушать притчу «О трудностях»

Однажды к отцу пришла дочь, молодая женщина, и с грустью сказала:  
- Папа, я так устала от всего, у меня постоянные трудности на работе и в личной жизни, уже просто нет сил …. Как справляться со всем этим?  
Отец отвечает: «Давай я тебе покажу». Он ставит на плиту 3 кастрюли с водой и приносит морковь, яйцо и кофе. Каждый ингредиент в отдельную кастрюлю опускает. Через несколько минут выключает плиту и спрашивает дочь: «Что стало с ними?» Девушка отвечает: «Ну, морковь и яйцо сварились, а кофе растворился».  
- Правильно, - отвечает отец, - но если мы посмотрим глубже, то окажется что морковь, которая была твердой, после кипятка стала мягкой и податливой. Яйцо, которое раньше было хрупким и жидким, стало твердым. Внешне они остались такими же, но внутренне изменились под воздействием одинаковой враждебной среды - кипятка. То же происходит и с людьми - сильные внешне люди могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут…  
- А как же кофе?-удивленно спросила дочь.  
- О, кофе - это самое интересное. Он полностью растворился в агрессивной среде и изменил её - превратил кипяток в чудесный ароматный напиток. Есть люди, которых не могут изменить обстоятельства, - они сами изменяют их и превращают в нечто новое, извлекая для себя пользу и знания из ситуации. Кем стать в трудной ситуации - выбор каждого.

*Понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?*

**4. Блок самоанализа и самооценки (2 мин).**Учащимся предлагается поработать самостоятельно  и сформулировать причины жизненных трудностей человека, определить те жизненные трудности, которые поджидают человека на жизненном пути. Затем ведущий прикрепляет к доске ватман, на котором выписаны трудности, встречающиеся в жизни человека. Ребятам предлагается сравнить и обсудить, что у них получилось.

**5. Беседа «Трудности человека, связанные с общением» (2 мин)**

Можете ли вы подтвердить или опровергнуть фразу: *«Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения». (Антуан де Сент Экзюпери.)*  
Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние? Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»? Эти слова были справедливо сказаны или нет? Как вы на них реагировали?

**6. Упражнение «Ассоциации» (2 мин)**

**Психолог.***Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «компания».*  
Слова, которые называют учащиеся, записываются на доске: «друг», «не бросят», «гуляем», «разговариваем», «не скучно» и  др.

***Вывод:****в основном слово «компания» вызывает у нас позитивные чувства.*

**7. Беседа о причинах объединения в группы (2 мин)**

Психолог обращает внимание учащихся на то полезное, что может принести то или иное объединение («научился играть на гитаре», «ездить на мотоцикле», «стал сильнее», «стал увереннее в себе»…), затем интересуется, всегда ли это влияние является положительным.

*Подумайте и назовите отличия отрицательной компании от положительной.*

***7. «Ромашка» (10 мин)***

— Какими качествами характера должен обладать друг?

Ответы детей: доброта, честность, уважение.

Теперь вы в группах выберите самые главные качества у вас на карточках записаны положительные и отрицательные качества людей. Выберите те качества, которые будут способствовать сплочению коллектива. Соберите ромашку. Работа в группах.

(Доброта, честность, ум, смелость, сила, трудолюбие, Чувство юмора, доверие, Умение держать слово, умение признавать свои ошибки, радость за друга, умение оказывать помощь, умение защитить. Злоба, лесть, лень, хвастовство, зависть, трусость, неряшливость, оскорбления, насмешки над товарищем, жадность. ложь.) (Доброта, грубость, зависть, красота, честность, враждебность, злость. Принципиальность, спокойствие, доверие, лживость, уважение).

(Дети называют качества, и помещают цветок на доске.)

Вывод. Чтобы быть хорошим другом, надо воспитывать в себе лучшие качества личности.

**8.** Каждый из нас периодически задается вопросом: что такое успех? Некоторые могут ощущать его на интуитивном уровне, и могут представить в голове, как для них выглядит по-настоящему успешная жизнь. Однако **признаки успеха у каждого из нас разные**: для одних - это дорогостоящие автомобили, а для других — чувство значимости в кругу близких людей. Все зависит от целей, мировоззрения и личностных качеств конкретного человека. Тем не менее, существует несколько основных составляющих, из которых складывается настоящий успех. Разберемся, что входит в это понятие.

***Что такое настоящий успех? Ваши ассоциации со словом успех (1 мин):***

В наиболее общем понимании успех — это **умение осознавать свои цели и находить пути к их достижению.** Кажется, что это определение очень простое, однако именно в нем проявляется вся субъективность понятия «успех». Подобно тому, как у каждого из живущих на земле людей различаются отпечатки пальцев, так же отличаются истинные цели и намерения каждого из нас. И когда мы находим путь к достижению своих целей, а также себе силы и решимость преодолеть этот путь, именно тогда мы по- настоящему приближаемся к успеху.

***9. А как вы думаете, что отличает успешных людей от неуспешных?(1 мин)***

***Ответы детей, обсуждение***

Успешные люди вовсе не баловни судьбы, и излишества с роскошью не плывут им в руки сами. Чтобы добиться намеченных высот, необходимо приложить массу физических, умственных и психологических усилий. Неотъемлемым аспектом подлинного успеха служит **постоянное саморазвитие.** Важно выстраивать перед собой**ряд задач**, смело смотреть в глаза поставленным целям и вкладывать в себя на пути к их достижению столько, сколько вы хотели бы получить в итоге.

***10. Фундамент достижения успеха(5 мин)***

***Как вы думаете, что влияет на достижение успеха? (ответы детей)***

Совершенствование личностных характеристик является обязательной ступенью на пути к успеху. Какие бы различные цели мы не ставили перед собой, в основе их достижения — **работа над собой, постоянное развитие.**

***Черты характера успешного человека (Портрет успешного человека).***

***11*. *Притча***

Притча о бабочке.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец **ответил**: “Все в твоих руках”.

Вывод: каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.