ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

**Форма проведения:** мотивационное занятие.

**Цель:** формирование позитивного мироощущения у учащихся старших классов

**Задачи:**

* создать мотивацию к формированию навыков целеполагания и планирования;
* закрепить чувство уверенности в своих силах и самоценности;
* активизировать способности к конструктивному восприятию любых жизненных ситуаций

**Эпиграф**

Когда человек не знает,

к какой пристани он держит путь,

для него ни один ветер не будет попутным.

Сенека

**Ход занятия**

**Упражнение «Два предмета»**

Добрый день, ребята. Предлагаю поздороваться необычным образом. Сейчас каждому, по очереди нужно будет представиться: назвать своё имя, а также найти и представить группе связь между собой и каждым из двух предметов или понятий, которые я покажу вам на карточке. Давайте я начну, чтобы показать пример.

*Итак, меня зовут Вера Ивановна; я люблю автомобили, мне нравится водить машину, особенно летом; и очень не люблю опаздывать, поэтому на встречи я часто приезжаю заранее (часы, автомобиль).*

**Мотивация на работу, тема, цель, задачи**

Ребята, обратите внимание на слова Сенеки *(римский писатель, философ, политик)*, которые я выбрала в качестве эпиграфа к нашему занятию *(прочитать эпиграф).* Как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить? *(обратиться к детям)* Да, верно, мы поговорим о жизни, о жизненных ценностях, о том, нужно ли ставить жизненные цели, а также о том, как конструктивно и с оптимизмом воспринимать любые жизненные ситуации.

**Теоретическая информация**

И для начала я хочу рассказать вам одну историю. В 90-х годах прошлого века в одном американском колледже было проведено анкетирование студентов старших курсов. Студентам предлагалось ответить на вопрос: есть ли у них цель в жизни и, соответственно, каковы планы по её достижению. К удивлению исследователей, только 3 % опрошенных дали положительный ответ.

Через 20 лет учёные решили узнать, каких успехов добились эти выпускники. Сопоставив нынешние достижения бывших студентов и их школьную анкету, учёные обнаружили, что те, кто положительно ответил на вопрос анкеты, добились большого успеха в жизни, реализовав свои планы в жизнь. В то же время, подавляющее большинство не знавших своей цели довольствовались весьма скромными достижениями.

Но самое сильное впечатление на исследователей произвёл не этот факт, а сравнение годовых доходов бывших студентов. Оказалось, что годовой доход тех 3%, у которых была жизненная цель, превысил совокупный годовой доход тех 97%, не имевших конкретных планов на жизнь.

Учёные установили такую закономерность: пока у человека есть цель, он может не только лучше сопротивляться разного рода болезням, но и жить значительно дольше тех, кто такой цели не имеет.

Наличие цели может спасти или продлить жизнь не только человеку, но и животному. В одном зоопарке умирала старая лисица. Шерсть на ней уже почти вся облезла, лиса еле двигалась и с трудом принимала пищу. Наконец, она ослабела настолько, что перестала выходить из своей будки. Дни её, это понимали все, были сочтены.

В это время, совершенно случайно, кто-то принёс в зоопарк двух лисят, ещё едва открывших глаза, - их мать убили браконьеры. Служащие решили подбросить лисят умирающей лисице. Дальше произошло то, что было названо потом маленькой сенсацией. Старая лисица вдруг на глазах начала….молодеть. Она вновь стала нормально питаться, бегать по вольеру и даже играть с лисятами. Что вернуло её к жизни, спросите вы? Необходимость заботиться о двух беспомощных существах. Лисица поняла, что лисятам нужна мать, и её жизнь вновь обрела смысл. В итоге старая лиса прожила ещё почти два года.

Пикассо говорил, что художники живут долго благодаря разуму, а не плоти. Сам Пикассо творил до девяноста трёх лет. «Я завален работой. У меня нет ни единой свободной минутки, и я не могу думать ни о чём другом», - говорил он, объясняя секрет своего долголетия. Пока человеком двигает некое страстное желание, стремление, организм настраивается на продолжение жизни.

**Игра «Уроки жизни или На что потратить свою жизнь»**

И сейчас, ребята, я хочу предложить вам игру «Уроки жизни или На что потратить свою жизнь». У каждого из вас есть по 10 жетонов. Когда мы начнём игру, перед вами встанет выбор: потратить жетоны или сэкономить. На продажу будет выставляться сразу пара вещей. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с торгов. Когда закончатся жетоны, вы уже ничего не сможете купить. Но если вы будете слишком уж экономить, игра может закончиться, а у вас останутся неизрасходованные жетоны. Нужно найти баланс, чтобы вам удалось приобрести действительно необходимое.

Готовы?

Итак, первая пара ценностей:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Хорошая просторная квартира либо дом **(1 жетон)** | Новый спортивный автомобиль **(1 жетон)** |

Следующая пара:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Полностью оплаченный отдых в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга **(2 жетона)** | Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (муж) **(2 жет.)** |

Затем:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет **(1 жетон)** | Один настоящий друг **(1 жетон)** |

Далее:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Хорошее образование **(2 жетона)** | Предприятие, приносящее большую прибыль **(2 жетона)** |

Следующая пара:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Здоровая семья **(3 жетона)** | Всемирная слава **(3 жетона)** |

***После того, как все учащиеся приняли решение, объявить, что выбравшие здоровую семью, в награду получают два лишних жетона (кэшбэк)***

Далее:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Изменить любую черту своей внешности **(1 жетон)** | Быть всю жизнь довольным собой **(1 жетон)** |

Дальше:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения **(2 жетона)** | Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените **(2 жетона)** |

***Те, кто выбрали 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон. Есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали (комиссия)***

Следующая пара:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Чистая совесть **(2 жетона)** | Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали **(2 жетона)** |

Затем:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите **(2 жетона)** | Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого **(2 жетона)** |

И, наконец:

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант Б |
| Семь дополнительных лет жизни **(1 жетон)** | Безбедная старость, когда придет время **(1 жетон)** |

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение *(спросить у детей)*:

* Какой покупкой вы больше всего довольны?
* Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
* Хотели бы вы обменять ранее купленную вещь на любую другую, предложенную позже?
* Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?
* Какие УРОКИ ЖИЗНИ мы получили из этой игры?

Выводы:

* Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения
* Нельзя добиться всего и сразу
* Мы не знаем заранее, из чего придётся выбирать в будущем
* Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес
* За всё, что вы для себя изберёте, придётся платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали

Ребята, это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Итак, предположим, у вас есть цель в жизни. Вы знаете, чего хотите, к чему стремитесь. Однако в жизни невозможно всё предугадать, невозможно предусмотреть и предотвратить **все** неприятности. Каждый из нас сталкивается с проблемами, это неотъемлемая часть жизни. Но – все мы разные, и поэтому по-разному реагируем на проблемы. Зачастую бывает так - то, что одному кажется непреодолимым препятствием, другой может перешагнуть и не заметить. Итак, давайте поговорим о том, от каких условий зависит наше восприятие проблем.

В первую очередь, мы говорили уже об этом, наличие дела в жизни, цели, мотива – всё это помогает преодолевать препятствия и достигать желаемого результата.

Второе важное условие – уверенность в своих силах.

**Упражнение «Этюд на оправдание»**

И упражнение, которое я сейчас предложу вам выполнить, потренирует ваши навыки уверенного поведения. Я буду задавать вам необычные вопросы, а вы будете на них отвечать – уверенно и чётко. Но в начале своего ответа нужно обязательно сказать такую фразу: «Да, я делаю это, потому что….»

* Я знаю, ты коллекционируешь круглые камешки. Зачем тебе это нужно?
* Я знаю, что ты обещал директору школы к новому учебному году организовать живой уголок в школе. Как ты собираешься это осуществлять?
* Почему дорога в школу у тебя занимает 2 часа, а дорога из школы домой – 15 минут?
* Я знаю, что ты предпочитаешь кататься по льду на роликовых коньках. Почему?
* Почему перед каждой контрольной по математике ты перечитываешь Пушкина?
* Почему ты, не любившая ранее кошек, вдруг стала хорошо к ним относиться?
* Почему ты, опаздывающий везде и всегда, вдруг стал приходить всюду вовремя?
* Я знаю, что ты поддерживаешь связь с Братством ненавистников плохого Интернета. Зачем тебе это нужно?
* Почему ты, когда ждёшь родителей с родительского собрания, затачиваешь цветные карандаши?
* Почему, несмотря на сильный мороз, ты в рюкзаке носишь зонтик?
* Я знаю, что периодически ты красишь волосы в ярко-рыжий цвет. Зачем ты это делаешь?
* Почему в последнее время ты часто улыбаешься?

Спасибо, вы хорошо справились с заданием.

От чего же ещё зависит наше умение справляться с проблемами, жизненными трудностями?

Человек живёт среди людей….

Ребята, как вы думаете, влияет ли на нас мнение окружающих?

Конечно, человек, которого поддерживают окружающие, чувствует себя более уверенно. Человек изолированный, который не является частью общества, не бывает счастлив. **С-часть-е** – это быть частью чего-то.

Значит, ещё одно важное условие успешного преодоления проблем – понимание и поддержка окружающих.

И сейчас я хочу предложить вам упражнение, которое поспособствует повышению самооценки и даст возможность получить заряд позитива друг от друга.

**Упражнение «Похвались соседом»**

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Вы должны будете сейчас по кругу сказать о своем соседе справа все самое замечательное, что знаете о нём, похвалиться своим соседом перед остальными.

*(После того, как все высказались, задать вопрос: «Принимаете ли вы то, что услышали о себе, или нет. Если нет, почему?»)*

**Коллаж «Дерево жизненных событий»**

Все мы сталкиваемся в жизни с проблемами. Главное в такой ситуации – быть уверенным в своих силах, знать, что окружающие могут прийти на помощь. Когда проблема уходит, мы порой и сами удивляемся, почему мы воспринимали её так остро. Как вы думаете, на разных этапах жизни мы сталкиваемся с одними и теми же проблемами? Например, давайте вернёмся в прошлое, в наше детство и вспомним, какие проблемы были у вас, когда вы были дошкольниками, ходили в детский сад? *(необходимость ходить в детский сад, уход родителей вечером в гости или по делам, не купили игрушку*) Как вы относитесь к этим проблемам теперь? Большинство из вас с удовольствием посещали бы детский сад, уход родителей из дома воспринимается как праздник, игрушки не интересуют. Те проблемы и печали, которые были у нас в детстве, сегодня кажутся мелкими и незначительными.

Так и сейчас. Возможно, то, что нас мучает сегодня, через некоторое время также покажется нам не таким и важным.

Вообще, каждое событие отражается в нас особыми эмоциями. Есть события, которые дарят радость, восторг, восхищение. Например, какие?

* *успешно сдал экзамены*
* *приятные приобретения, покупки*
* *интересные поездки*
* *общение с друзьями*
* *хобби, увлечение (успешность в нём)*
* *одержал победу в интеллектуальном, творческом конкурсе*
* *прошёл уровень, победил в компьютерной игре и т.д.*

Есть события повседневные, обыденные, на первый взгляд. Какие, например?

* *спортивные занятия*
* *учёба*
* *музыка*
* *домашние задания, семейные дела, помощь по дому*
* *создание и поддержание своего имиджа, образа*
* *выгулять собаку*

Есть ситуации или встречи, вызывающие тревогу или сомнения.

Например, какие?

* *учёба, экзамены*
* *нехватка свободного времени*
* *нехватка карманных денег*
* *стиль, который не воспринимают взрослые*
* *взаимоотношения с учителем*

А есть такие, что вызывают отрицательные эмоции и переживания.

* *ссора с друзьями*
* *недопонимание родителей*
* *разбился мобильный телефон*
* *несправедливость взрослых*

Но согласитесь, каждое событие, которое с нами происходит, говорит о

полноте, целостности, гармонии нашей жизни. Ведь даже какие-то отрицательные моменты можно воспринимать как  ***НЕОБХОДИМЫЕ*** нам для раскрытия способностей, резервов и ресурсов, а значит для развития, роста и совершенствования.

**Притча «О каретном мастере»**

Завершая наше занятие, я предлагаю вам послушать притчу «О каретном мастере».

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов *посередине поля.* Именно из таких деревьев делал он колёса для экипажа. Оставленные наедине с ветрами, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Ребята, приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Искусство мудрого человека - это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

**Рефлексия «Моя опора в жизни»**

Прежде чем попрощаться с вами, я хочу, ребята, обратить внимание на важные жизненные ресурсы, которые у вас есть. Перед вами лежат листочки с номерами. Запишите, пожалуйста, на листочке:

* под номером 1 имена по крайней мере 3 человек, которые любят тебя;
* 2 – 1-2 человека, которые смогут поддержать тебя, даже если ты совершишь какую-либо глупость;
* 3 – 1-2 человека, на которых ты бы хотел равняться;
* 4 – 1-2 человека, для кого ты – целый мир;
* 5 – запиши самый запомнившийся комплимент, который тебе когда-либо говорили

Вспоминайте почаще о тех людях, имена которых вы написали на листочке, помните все добрые слова, которые услышали в свой адрес и забывайте злобные высказывания и насмешки.

Удачи вам. Всего хорошего.

Касперович В.И., педагог-психолог

ГУО «Гимназия №1 г.Столбцы»