

## **План - конспект психологического занятия «Неудачник» или «Победитель». Хочу быть успешным.**

**Участники:** ученики 9 класса (10 человек).

**Тема:** «Неудачник» или «Победитель». Хочу быть успешным.

**Цель:** Формирование навыков уверенного поведения.

### **Задачи:**

#### *образовательные:*

1. Познакомить с позициями: «Неудачник», «Победитель»; описать их психологические различия.
2. Познакомить с конкретными рекомендациями по формированию уверенности в себе.

#### *воспитательные:*

1. Улучшение психологического климата в классе.
2. Формирование навыков сотрудничества, навыков конструктивного общения, необходимых в межличностных отношениях.

#### *развивающие:*

1. Нормализация самооценки.
2. Снижение тревожности в общении с окружающими, вселить веру в собственные силы, успех.
3. Оказание помощи в преодолении “синдрома неудачника”.
4. Формирование активной жизненной позиции.
5. Развитие саморефлексии у подростков: пониманию ими собственного поведения, владению собой.

#### *терапевтические:*

1. Коррекция личностной тревожности.
2. Повышение уверенности в собственных силах.

### **Оборудование:**

- памятки каждому подростку;
- использование доски;
- мультимедиапроектор.
- карточки для выступающих с позициями «Неудачник», «Победитель»;
- макет «Звезда успеха»;
- Мультфильм- притча «Все в твоих руках»;
- лист ватмана, фломастеры;
- бабочки.

## *План.*

1. Организационный момент. Разминка.
2. Целеполагание.
3. Основная часть.
  - а) образ «Победитель» и «неудачник»: обсуждение.
  - б) развитие навыков работы с позитивными мыслями (упражнение «Сильный - слабый»);
  - в) формирование понятия о составляющих успеха: работа с макетом «Звезда успеха»;
  - г) работа с карточками «Составляющие успеха»;
  - д) обсуждение качеств, позволяющих быть успешным «Крылья бабочки»
  - е) Эпилог. Метафора «Все в твоих руках».
4. Рефлексия. Упражнение «Автограф на память»

## *Ход занятия.*

### **1. Организационный момент. Приветствие. Разминка.**

#### **Введение в тему занятия.**

**Ведущий:** У каждого из нас случаются такие ситуации, когда мы попадаем в новую обстановку. И чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо стать частью этого нового. А для того, чтобы это осуществилось, я предлагаю вам небольшое упражнение.

#### **Упражнение «Единое целое».**

**Анализ упражнения:** Насколько вам понравилось упражнение? Что вы чувствовали, при выполнении данного упражнения?

### **2. Мотивационный блок.**

**Ведущий:** Ваш возраст интересен, важен для вашего дальнейшего развития. Вы не просто знаете, что «хорошо», а что «плохо», вы умеете анализировать, думать до поступка, думать после поступка, учитесь общению, можете понимать и соблюдать правила общения. Ваше тело меняется, меняются мысли, чувства, отношения к себе, миру и людям. И сейчас в вашей жизни, наверное, часто возникают такие ситуации, когда вы чувствуете себя неуверенно, сомневаетесь: хорошо к вам относятся или плохо, любят или нет, правильно поступаете или нет, красивы вы или нет, хуже или лучше других.

**Вопрос:** Вы согласны?

В жизни взрослого человека такие ситуации тоже случаются, но взрослые умеют решать проблемы, вы сейчас этому только учитесь. И сегодня мы будем говорить о том, что такое уверенность, можно ли в себе ее сформировать, если можно, то как.

#### **Знакомство с темой урока.**

### **3. Основная часть.**

#### ***а) образ «Победитель» и «неудачник»: обсуждение.***

**Ведущий:** Вы слышали такие высказывания: «Вот ему вечно везет, счастливчик какой!» или «Он неудачник, невезучий, ему вечно не везет!»

**Вопрос:** О чем здесь говорить?

## **Обсуждение.**

**Ведущий:** Конечно, в жизни, безусловно, бывают победы, неудачи, радости и горести. Бывает, что случаются какие-то удачи (*выиграл в лотерею, вытянул счастливый билет*). Бывают удачи, которые мы сами зарабатываем (*например, хорошая отметка за контрольную, после хорошей подготовки к ней*).

**Вопрос.** Вы можете еще привести примеры?

**Ведущий:** Но все же многое зависит не только от обстоятельств, но и от того, как человек себя чувствует (уверенно или подавленно, боится он ошибок или готов их совершать и исправлять). Формируется так называемая, внутренняя позиция человека, рассмотрим их сегодня:

**Работа с доской. Понятия «Победитель» или «Неудачник».**

**Вопрос:** Какие мысли чаще всего приходят в голову победителя, какие слова фразы чаще всего он произносит?

**Вопрос:** А какие мысли чаще всего приходят в голову неудачника, какие слова и фразы он произносит. (*Ответы записываются на доске*)

**Ведущий:** А теперь обратите внимание на мысли неудачника. (*Зачитываются ответы детей. На слайде образ неудачника*). Как только эти мысли поселяются в нашей голове, стать победителем уже невозможно, рассчитывать на успех тоже не получится. И знаете почему? Потому что эти мысли блокируют вашу активность, вашу деятельность, человеку уже ничего не надо, он просто плывет по течению, надеясь, что мечты осуществятся сами собой. А ведь такого не бывает? Поэтому как только такие мысли приходят в ваши головы, гоните их прочь, не позволяйте им занять там удобное место, не позволяйте им управлять вашим поведением. (*негативные мысли перечеркиваются*).

## **б) развитие навыков работы с позитивными мыслями.**

**Упражнение «Сильный - слабый»**

**Анализ упражнения.**

**Вывод:** Ориентируясь на позитив, вы всегда достигнете успеха.

## **в) формирование понятия о составляющих успеха.**

**Вопрос:** А что такое успех!

**Работа с макетом «Звезда успеха»** (*макет звезды, разрезанную пополам, показывается одна половинка детям*)

**Вопрос:** Похожа эта половинка на звезду? (*нет*), А эта похожа? (*нет*) А вместе? (*да!*) (*показывается звезда с надписью «Успех»*). А из чего же складывается успех? (*переворачивает звезду, на двух половинах звезды надписи «Мысли» и «Дела»*). Отдельно мысли и дела еще не составляют успех, успеха можно добиться, если есть и то, и другое.

**Пример:** Вы мечтаете, чтобы закончить полугодие без троек. Но если вы об этом только об этом только мечтаете и ничего не делаете для достижения мечты, то добиться успеха нельзя. Поэтому, чтобы достичь успеха, нам необходимо соединить мечту и действия.

## **г) работа с карточками «Составляющие успеха».**

Учащимся необходимо соединить мечту и действия, для того чтобы добиться успеха в предложенном деле.

**Мечты:** «Закончить школу с золотой медалью...»,  
«Стать чемпионом по лыжам...»,  
«В совершенстве знать английский язык...»,  
«Победить в конкурсе «Звезда Югры»...»,  
«Получить водительское удостоверение...»,  
«Победить в олимпиаде по математике...»,  
«Поступить в ВУЗ...»,  
«Научиться играть на гитаре...»,  
«Победить в конкурсе «Шаг в будущее»...»,  
«Создать свой сайт в Интернете...»

**Анализ упражнения.** Какая вам досталась мечта?

**Вывод:** Мы соединили две половинки звезды. Теперь каждый из вас сможет дотянуться до своей звезды успеха!

д) *обсуждение качеств, позволяющих быть успешным «Крылья бабочки» (на доске нарисован силуэт бабочки, над ней надпись «Формула успеха!»)*

**Ведущий:** Обратите внимание на доску. Я хочу вас познакомить с формулой успеха. Она изображена в форме бабочки. Как вы думаете почему? *(ответы детей).*

**Ведущий:** Это изящное красивое, свободное, легкое на подъем существо. Бабочка – украшение в мире природы, ее необходимый элемент, как и каждый из нас в бесконечной цепи человеческих судеб. У каждого человека должны быть крылья УСПЕХА, несущие его по жизни и помогающие преодолеть препятствия.

**Вопрос:** Как вы думаете, из чего должны быть сотканы эти крылья? *(качества характера, ответы детей записывает на крыльях)*

**Анализ упражнения. Вывод.** Мы соткали крылья нашей бабочке успеха, и они засверкали разными красками. Теперь вы все знаете, из чего состоят крылья, несущие вас к успеху!

**Работа с притчей.**

*(Учащимся предлагается посмотреть мультфильм-притчу «Все в твоих руках»)*

**Анализ притчи.**

**Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

**Упражнение «Автограф на память»**

*(Учащимся предлагается на листе ватмана обвести ладонь и внутри написать свои впечатления об уроке: что было новым, интересным, что понравилось, что – нет).*

*(На прощание учащимся преподносится подарок на память, в виде сувенирных бабочек)*

**Ведущий:** Пусть эти бабочки напоминают вам о нашем занятии, и о том, что у каждого из вас есть крылья, которые непременно приведут вас к успеху!

Спасибо. До свидания.