****

**ПРАКТИКО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ СЕМИНАР ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 КЛАССОВ**

**«ПУТЬ К ВЕРШИНЕ»**

****

****

**План проведения**

**практико-ориентированного семинара для обучающихся 8-10 классов**

**«Путь к вершине».**

**Цель:** повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных), осознание необходимости целеполагания с учетом потребностей и мотивов.

**Личностные результаты:**

* **самоопределение:** снижение уровня тревожности и повышение самооценки ребенка; самопознание; формирование  положительной  Я – концепции;
* **смыслообразование:** определение собственного запаса прочности в отношении провоцирующих факторов;
* **ценностная и морально – этическая ориентация:** воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью.

**Метапредметные результаты:**

* **регулятивные:** проявление инициативы и самостоятельности; управление собственной деятельностью;
* **коммуникативные:** стимулирование речевой деятельности и навыков сотрудничества;
* **познавательные:** обучение работе с информацией и учебными моделями.

**Предметные результаты:**

* ознакомление с понятием «психологическое здоровье»;
* обучение пошаговому способу достижения цели;
* ознакомление с приёмами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье.

**Форма проведения:** практикум с элементами психотерапевтической работы над целями.

**Участники:** 8-11 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Проводимые мероприятия | Время | Необходимый  материал |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Организационный момент.  Упражнение «Давайте знакомиться».  «Путь к вершине» (практико-ориентированная работа)   1. Вводная беседа; 2. Упражнение «Древо личностных особенностей»; 3. Упражнение «Цель»; 4. Упражнение «Мотивация»; 5. Упражнение «Прошлые успехи»; 6. Упражнение «Ресурсы для достижения»; 7. Упражнение «Лестница достижений»; 8. Упражнение «Достигнутый прогресс»; 9. Упражнение «Личностная социальная поддержка»; 10. Упражнение «Закрепление» (осмысление).   Упражнение на снятие мышечного напряжения.  Упражнение «Разноцветные самолетики»  Рефлексия. Подведение итогов.  Упражнение «Связующая нить». | 10 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  3 мин.  5 мин.  3 мин. | Ноутбук, видеопроектор,  бланки для работы, ручки  Квадратные листы цветной бумаги, ручки  Цветные ленты (50 см) |

Длительность: 60 минут

**План-конспект**

**практико-ориентированного семинара для обучающихся 8 – 10 классов**

**«Путь к вершине».**

**Ход:**

1. **Организационный момент.**

Необходимо предварительно подготовить помещение, в котором состоится мероприятие, устроив нарочитый маленький беспорядок.

- Здравствуйте, проходите и займите, пожалуйста, свои места (дать возможность участникам оглядеться). У кого-нибудь возникло желание что-либо изменить в обстановке кабинета? Объясните свои ощущения (ответы участников).

Предложить учащимся создать более уютную, комфортную и обычную для них обстановку (вместе с участниками навести порядок).

- Опишите свои ощущения теперь (ответы участников).

- А было бы вам комфортно заниматься в чистейшем, белом помещении, где нет ничего лишнего, и все вокруг кажется стерильным? Что может ощущать человек в таком помещении? (ответы участников)

- Каким очень известным фразеологизмом можно назвать нечто среднее между беспорядком и стерильностью? (ответы участников) «Золотая середина» - оптимальное (самое удобное) решение, соотношение.

**Притча “Золотая середина”**

Наследный принц Шраван, воодушевленный примером просветленных последователей Будды, решил стать монахом. Но вскоре Будда и остальные ученики стали наблюдать, что он бросается  из одной крайности в другую. Будда никогда не просил учеников ходить голыми, а Шраван перестал одеваться. Кроме того, он начал заниматься самоистязанием: все они принимали пищу один раз в день, но Шраван стал есть через день. Вскоре он стал совершенно истощённым. В то время как другие медитировали под деревьями в тени, он сидел под палящим солнцем. Раньше он был красивым человеком, у него было прекрасное тело, но прошло шесть месяцев, и его нельзя было узнать.Как-то вечером Будда подошёл к нему и сказал:— Шраван, я слышал, что ещё до посвящения ты был принцем и любил играть на ситаре. Ты был хорошим музыкантом. Поэтому я пришёл задать тебе вопрос. Что случится, если струны ослабить?— Если струны ослабить, то никакой музыки не получится.— А если струны очень сильно натянуть?— Тогда тоже невозможно извлечь музыку. Натяжение струн должно быть средним — не ослабленным, но и не перетянутым, а в точности посередине. На ситаре легко играть, но только мастер может правильно настроить струны. Тут нужна золотая середина.И Будда сказал:— Именно это я и хотел сказать тебе, наблюдая за тобой все это время. Музыка, которую ты хочешь извлечь из себя, зазвучит только тогда, когда струны не ослаблены и не перетянуты, а как раз посередине. Шраван, будь Мастером и знай, что чрезмерное напряжение силы переходит в излишек, а чрезмерное расслабление — в слабость. Приведи себя в равновесие — только так ты сможешь достичь цели.

- Каким словом - синонимом можно обозначить фразеологизм «золотая середина»? (ответы участников)

- Равновесие, гармония, созвучие, единогласие, порядок, лад. Все эти слова также являются синонимами психологическому здоровью.

- Зависит ли ваше благополучие от вашего психологического здоровья?

- Как вы оцениваете своё психологическое здоровье сейчас?

- Действительно, психологического здоровья нам сегодня не хватает даже больше, чем физического. Бешеный темп жизни, увеличение объёмов выполняемой работы, получаемой информации и соответственно расширенный круг общения породили целую армию людей, имеющих проблемы с психологическим здоровьем. Однако многие люди, имеющие проблемы данного типа, пытаются самостоятельно решить их, не замечают их, ссылаются на осеннюю хандру или возлагают решение этих проблем на своих родных, знакомых. Но если у них болит зуб, они тут же бегут не к бабке-знахарке или другу, а к стоматологу, потому что только он имеет необходимые знания, материал и инструментарий. Соответственно, психологические проблемы должны решаться под чутким руководством специалиста-психолога.

- Французский философ 16 века М. Монтень писал: «Самый ценный плод здоровья – возможность получать удовольствие». Получать настоящее удовольствие от жизни может только человек с душевным равновесием, т.е. психологически здоровый. Быть психологически здоровым – жить в гармонии с собой и миром. Путь к здоровью – как подъём в гору с полными вёдрами воды. Как сохранить вёдра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций? Как прожить эту жизнь, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитое время?

Давайте познакомимся поближе. Предлагаю вам встать и образовать круг.

1. **Упражнение «Давайте знакомиться».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключение внимания, развитие коммуникативных навыков, активизация участников.

**Инструкция:** Возьмитесь, пожалуйста, за руки. Теперь, не отпуская рук, представим, что наш круг – это большой и добрый мишка. Давайте прислушаемся к его дыханию. Послушаем, как бьётся его сердце. Тук – делаем шаг вперёд, тук – шаг назад (повторить не менее 3х раз)

А теперь пусть каждый из вас по очереди сделает шаг в круг, назовёт себя по имени, выполнит какое-нибудь движение или действие, сделает шаг назад, вернувшись в общий круг.

Все остальные «связываются» глазами, одновременно делают шаг вперёд, повторяют за автором его имя точно так, как он произнёс, и то движение, которое выполнил, и, делая шаг назад, возвращаются в общий круг.

Можно топать ногами, крутить головой, поднимать руки вверх или делать какие-нибудь ещё движения, но такого уровня сложности, чтобы все стоящие в кругу смогли повторить ваши действия. Итак, я называю своё имя и хлопаю в ладоши, а все остальные повторяют за мной. Отлично! Продолжит тот, кто стоит справа от меня. Спасибо!

Предлагаю занять ваши места за рабочими столами.

1. **«Путь к вершине» (практико-ориентированная работа).**
2. **Вводная беседа.**

- Жизнь ученика насыщена ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования и как следствие, нарушения душевного равновесия (психологического здоровья).

- Какие жизненные ситуации способны «выбить из колеи» вашего сверстника? (ответы участников)

- Следует заметить, однако, что условия деятельности приобретают очертания напряженной ситуации только в том случае, если они воспринимаются, понимаются и оцениваются учащимися как трудные, сложные, опасные. При достаточно длительном воздействии таких провоцирующих факторов ученик может попасть в стрессовую ситуацию, выходом которой он видит пропуски школы, общение с новыми, порой странными компаниями, прием психоактивных веществ и прочие неконструктивные способы.

- Какие личностные особенности человека, попавшего на крючок психологического нездоровья, вы знаете? (ответы участников)

- Обсуждение по презентации «Личные особенности психологически нездорового человека».

**Презентация**

**«Личностные особенности психологически нездорового человека»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Личностная  особенность | Комментарии |
| 1. | Нерешительность | Снижение способности самостоятельно принимать решения и реализовывать их в деятельности |
| 2. | Пассивность | Стремление избегать затрат – эмоциональных и физических |
| 3. | Консерватизм | Трудности в смене установок, теряется гибкость в общении, поведении |
| 4. | Закрытость | Обратимся к образу: внутренний мир человека – неприступный замок, ворота наглухо закрыты, нельзя ни войти, ни выйти |
| 5. | Повышенная изменчивость настроения | На смену настроения влияет любая мелочь |
| 6. | Раздражительность | Как форма проявления агрессии |
| 7. | Эмоциональная холодность | Снижение яркости чувств и как следствие поиск новых ощущений |
| 8. | Сверхконтроль | Желание контролировать не только других, но и себя. Под запретом всё то, что выходит за рамки представления о себе. |
| 9. | Утомляемость | Физическая и умственная |
| 10. | Тревожная мнительность | Ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное переживание ситуации неопределённой опасности |

- Согласитесь, что человек, обладающий этим «набором», не только сам испытывает отрицательные эмоции, но и оказывает пагубное влияние на тех, кто находится рядом, «заражая» своей отрицательностью.

- Человек не рождается с данными личностными особенностями, он приобретает их при взаимодействии с окружающим миром. Мы знаем, что на каждое действие всегда есть противодействие. Поэтому предлагаю к каждому рассмотренному качеству подобрать такое, которое является его противоположностью (ответы участников).

- Обсуждение по презентации «Личные особенности психологически здорового человека».

**Презентация «Личные особенности психологически здорового человека».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Личностные  особенности | Комментарии |
| 1. | Нерешительность – уверенность | Осознание «Я сильный сам по себе, а не за счёт того, что унизил кого-то» |
| 2. | Пассивность – активность | Активная жизненная позиция, стремление брать инициативу в свои руки |
| 3. | Консерватизм – принятие нового | Осознание того, что мир меняется, готовность принять эти изменения |
| 4. | Закрытость – открытость | Готовность к общению, взаимодействию, сотрудничеству |
| 5. | Повышенная изменчивость настроения – эмоциональная стабильность | Образ: спокойный ровный свет вместо пульсирующего |
| 6. | Раздражительность – выдержка, самообладание | Сознательно-волевая организация психических процессов, регулирующих деятельность в дезорганизующих ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу |
| 7. | Эмоциональная холодность – эмпатия | Постижение эмоционального состояния другого, проникновение – вчувствование в переживания другого человека |
| 8. | Сверхконтроль – умение расслабиться | Владение приёмами релаксации |
| 9. | Утомляемость – высокая работоспособность | Достаточность психофизиологических ресурсов для выполнения целесообразной деятельности на эффективном уровне |
| 10. | Тревожная мнительность – способность к риску | Принятие риска – активное предпочтение опасного варианта действия безопасному варианту (неопределённость исхода ситуации и возможных неблагоприятных последствий в случае неуспеха). |

1. **Упражнение «Древо личностных особенностей».**

**Цель:** оценка личностных особенностей обучающихся.

**Инструкция:** предлагаю вам из каждой пары антонимов выбрать одно из двух (либо «лист», либо «корень») в зависимости от того, что на данный момент доминирует в вашей личности.

Каждый ребенок оформляет своё «дерево», добавляя «листья» (отрицательные личностные особенности) и «корни» (положительные личностные особенности).

- Получилось дерево. Оцените устойчивость вашего дерева. Бурю какой силы, по шкале от 0 до 10 баллов, сможет оно выдержать?

- Теперь усильте ваше дерево. Посмотрите, с каким «листочком» вам представляется реальным распрощаться уже в ближайшем будущем? Избавьтесь от него, уберите его из кроны. Усильте своё дерево «корнем», замените им вычеркнутый «лист».

Для того чтобы избавиться от этого «листочка» и обратить его в «корень», т.е. слабость обратить в силу необходимо:

1. Осознать свои потребности, мотивы, цели.
2. Работать над достижением цели, тренируя волевые качества.

Работать будем по схеме: (слайд)

* **ЦЕЛЬ**
* **МОТИВАЦИЯ**
* **ПРОШЛЫЕ УСПЕХИ**
* **РЕСУРСЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ**
* **ЛЕСТНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ**
* **ДОСТИГНУТЫЙ ПРОГРЕСС**
* **ЛИЧНОСТНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА**
* **ЗАКРЕПЛЕНИЕ**

1. **Упражнение «Цель».**

**Цель:** определение глубинной цели своих потребностей.

**Инструкция:** определите для себя цель. Чего вы хотите достичь? Цель всегда содержит подтекст. Например, мы покупаем не апельсины, а здоровье (т.е. витамины).

Глубинная цель не может быть оценкой со стороны других, не может быть мудростью (это всего лишь информация), глубинная цель – это достижение определённого состояния… Какого? Вы назовёте мне через 3 минуты. Работайте – определите состояние, которое наступит по достижении глубинной цели (состояние благодати, умиротворения).

1. **Упражнение «Мотивация».**

**Цель:** определение мотивов деятельности, совершенствования.

**Инструкция:** в колонку «За» напишите причины для сохранения данной личностной особенности, а в колонку «Против» - причины для изменения её, т.е. чем она мешает вам.

Вторая колонка должна быть заполнена намного больше. Заполняйте.

Вторая колонка – это причины для изменения себя в сторону совершенствования.

Но для того, чтобы работать над собой, надо подкрепить уверенность, что «у меня получится», т.к. подобные ситуации были.

1. **Упражнение «Прошлые успехи».**

**Цель:** определение прошлых успехов и достижений.

**Инструкция:** заполните лучики, отмечая прошлые успехи в сходной ситуации и успехи общего порядка. Например, в детском саду лучше всех лепил из пластилина, или первый класс закончил без «3», или экзамен в музыкальной школе сдал на «отлично» (может быть, успех в том, что вообще его сдал), или уговорил маму взять кошку…(слайд)

**ВАШ ПРОШЛЫЙ ОПЫТ – ЭТО ВАША ЛИЧНАЯ СИЛА!  
ЕГО НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ!**

1. **Упражнение «Ресурсы достижения».**

**Цель:**  определение ресурсов достижения.

**Инструкция:** заполните лучики, отмечая ресурсы достижения – это то, что даёт вам ощущение радости. Уверенности, что окрыляет и наполняет энергией. Например, спорт, природа, хобби, музыка, книги, личное качество (упрямство), мама…(слайд)

**ЧЕМ ШИРЕ СПЕКТР, ТЕМ ВЫШЕ ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЯ ПРИПОДНЯТЬ!**

1. **Упражнение «Лестница достижений».**

**Цель:** планирование будущих достижений.

**Инструкция:** заполните, предполагая ваши успехи через определённые промежутки времени. Каждая ступенька – это достигнутый вами прогресс.

1. **Упражнение «Достигнутый прогресс».**

**Цель:** определение возможных результатов будущих достижений.

**Инструкция:** на том же (предыдущем) рисунке сделай пометку: «Как ты завтра (и на следующих ступеньках) узнаешь, что достиг цели? Как другие узнают, что ты достиг принятого решения? Как ты докажешь скептику, что достиг прогресса?»

1. **Упражнение «Социальная поддержка».**

**Цель:**  определение круга социальной поддержки.

**Инструкция:** представьте, что вы достигли своей цели и у вас праздник – «День успеха». Кого вы пригласите? Может быть, это будут даже отрицательные персонажи. Например, соседский мальчишка, который в детстве унижал вас – если бы не он, ты бы не пошел в секцию восточных единоборств, не выиграл бы первенства и не стал бы призёром Олимпийских игр…

Перечислите всех, даже предполагаемых людей, которые сыграли важную роль в достижении вашей цели (группа учителей, которые ругали, заставляли, жаловались родителям). В этот список одинаково могут попасть как те, которые исполняли роль «пряника», так и те, которые исполняли роль «кнута».

1. **Упражнение «Закрепление» (домашнее задание).**

**Цель:** закрепление достижений, прописывание аффирмаций (позитивных утверждений).

**Инструкция:** В далёкой Японии, в давнее время упало дерево, но никто об этом не знает. А упало ли оно?

Если вы достигли цели (первой, промежуточной), то запишите в своём дневнике. Это должно стать привычкой. Перед сном обязательно отметьте:

- Что я сегодня сделал для достижения своей цели? (Купил новую ручку…)

- Что я завтра сделаю для достижения цели? (Спишу физику или решу физику, хотя бы выучу одну формулу!)

Вариантом является прописывание аффирмаций (позитивных утверждений) относительно целей. Утверждений должно быть 7.

Например: «Я знаю физику», «Я умею решать задачки по молекулярной физике» и т.д.

Всего 7. Без частицы «не».

Прописывать надо недоминирующей рукой (у большинства это левая), она включает правое полушарие и программирует краткосрочную память. 7 аффирмаций по одному разу до тех пор, пока не исчезнет проблема. Это работа с бессознательным (слайд).

**ДОСТИГАЕТ ТОТ, КТО ДЕЛАЕТ! УСПЕХОВ ТЕБЕ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ!**

Эти упражнения помогут тебе избавиться от ненужных личностных особенностей, помогут стать более уверенным, собранным и целеустремлённым. Данные упражнения можно применять не только для улучшения психологического здоровья, но и для устранения проблем в учёбе и даже в общении. Но следует помнить, что любое действие может сопровождаться ощущением напряжения или даже стресса, поэтому нужно уметь время от времени расслабляться. В этом вам может помочь прослушивание музыки, творчество, чтение, физическая культура, ручной труд, а также специальные упражнения и техники.

1. **Упражнение на снятие мышечного напряжения.**

**Упражнение «Разноцветные самолетики»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, тревожности; релаксация.

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Подумайте недолго о том, что в данный момент вызывает у Вас наибольший стресс, и подберите для этого раздражителя ключевое слово (например, «конфликт»). Если речь идет о каком-то человеке, пусть таким словом будет его имя. Запишите это слово на листе темным цветом, угловатыми кривыми буквами, вложив в написание всю злость и отчаяние, скопившееся в Вас. Затем постепенно начните менять элементы этой надписи. Пусть буквы приобретут более мягкое начертание и пастельные цвета, станут округленными и приятными. Пусть весь листочек окрасится в яркие жизнерадостные цвета, а записанное на нем слово мало-помалу потеряет связь со своим неприятным содержанием. В заключение сделайте из него самолетик и дайте ему просто улететь как можно дальше.

- Вы можете использовать данное упражнение, мысленно производя все манипуляции. Можете заменить самолетик воздушными шариками, предоставив и им возможность улететь прочь. Используйте силу своего воображения! При желании Вы можете даже придумать собственные приемы на основе предложенных.

- Такие упражнения помогают справляться с маленькими будничными огорчениями, которые по отдельности выносимы, но в сумме часто превращаются в сильный стрессор. Если внешние требования идут одно за другим, «последней каплей» может стать любая мелочь. Именно в таких ситуациях Вы можете прибегать к подобным приемам, возвращая себе беззаботное и спокойное состояние.

**Вопросы для обратной связи**: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

1. **Рефлексия. Подведение итогов.**

**Упражнение «Связующая нить».**

**Цель:** определение эмоционального отношения к проведённому мероприятию, полученным знаниям на уроке; рефлексия.

- Путь к вершине долог и тернист. Каждый человек – альпинист, покоряющий новые вершины жизни. Помните: «Пути не открываются перед теми, кто не борется». Боритесь и не сдавайтесь!

- Альпинисту в трудном подъеме необходимо крепкое дружеское плечо и прочная веревка. Предлагаю вам связать такую верёвку (участникам предлагается выбрать понравившейся цвет ленты).

- Встаньте, пожалуйста, в круг.

- Сегодня вы сделали первый шаг к личностному росту, осознав свои проблемы и наметив путь для их решения. Сейчас я предлагаю вам кратко выразить своё отношение к проведённому мероприятию и полученным на нем знаниям, повязать крепким узлом свою ленту к ленте предыдущего участника (слова участников).

Пожелание ведущего:

- Желаю вам психологического здоровья, психологического комфорта в вашей душе; мира и согласия в вашей семье; доброжелательного отношения с окружающими; желаем найти общий язык с теми, с кем ещё не удалось договориться; быть более внимательным друг к другу; а также успехов в преодолении жизненных трудностей, ведь только преодолевая их, мы можем понять, что же такое счастье на самом деле. Хочу обратиться к вам лично, к каждому, словами великих людей. Надеюсь, что эти постулаты житейской мудрости помогут понять себя и окружающий вас мир больше (вытягивание буклетов с прикрепленными к ним по одному высказыванию из «Постулатов мудрости» (по типу «Гадалка»).

Удачи вам! Спасибо за внимание!

**Материал для сюрприза.**

**Постулаты житейской мудрости.**

Минута отчаяния – это всего лишь минута.

Чтобы иметь золотой характер, нужна железная выдержка.

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственная мелким людям. Великий человек, напротив, внушает вам чувство, что вы можете стать великим.

Лучше напрягать мышцы, чем нервы.

Кто борется, может проиграть, кто не борется, тот уже проиграл.

Идти вперёд – значит потерять душевный покой; остаться на месте – значит потерять себя.

Стремление избегнуть ошибки ведёт к промаху.

Умный человек найдёт выход из любого сложного положения. Мудрый в этом положении не окажется.

Когда невозможно уже работать напряжённее, начни работать умнее.

Работай с умом, а не до ночи.

Времени не хватает только бездельникам.

Один час работы придаёт человеку больше сил, чем целый месяц жалоб на жизнь.

Человек устаёт главным образом не от сделанного, а от несделанного.

Дороже всего люди расплачиваются за то, что пренебрегают банальными истинами.

Хорошо лишь то беспокойство, благодаря которому мы впоследствии получаем покой.

… хотеть недостаточно, надо действовать.

Человек, который поставит себе за правило делать то, что ему хочется, недолго будет хотеть делать то, что делает.

Старайся дать уму как больше пищи.

… ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знание на деле.

Возненавидеть жизнь можно только вследствие апатии и лени.

… пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь.

… цель, для которой требуется неправые средства, не есть правая цель…

Чтобы цель осуществить свою, нужны дела, а не мечты.

Когда в безделье дремлет лев, не влезет в пасть ему газель.

Чего не следует делать, того не делай даже в мыслях.

Кто увидит, что делу конец дурной,

Откажись от такого любой ценой.

… если человек сам стал хуже, то всё ему хуже кажется…

В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.

Пути не открываются перед теми, кто не борется.

Тот, кто правильно указывает на мои ошибки – мой учитель; тот, кто правильно отмечает мои верные поступки, - мой друг, тот, кто мне льстит, - мой враг.

***Лист работы над целью***

1. ***Моя глубинная цель:***

*Задай себе вопрос: «Что тебе даёт достижение этой цели? Что ты будешь иметь от её достижения?»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. ***Мотивация.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***«За»***  *причины для сохранения*  *нынешнего образа жизни* | ***«Против»***  *причины для изменения*  *нынешнего образа жизни* |
| *Например, меня хвалят* | *Например, меня мало хвалят, ругают родители и прочее* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.* | *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.* |

1. ***Прошлые успехи.***

***Помни: Ваш прошлый опыт – это ваша личная сила! Его нужно использовать!***

1. ***Ресурсы достижения***

***Помни: Чем шире спектр, тем выше вы можете себя приподнять!***

1. ***Лестница достижений.***
2. ***Достигнутый прогресс.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***этап*** | ***Предполагаемые результаты (1)***  ***Достигнутый прогресс (2)*** |
| *завтра* | *1.*  *2.* |
| *через неделю* | *1.*  *2.* |
| *через*  *месяц* | *1.*  *2.* |
| *через четверть* | *1.*  *2.* |
| *через год* | *1.*  *2.* |
| *через два года* | *1.*  *2.* |

1. ***Социальная поддержка (помощники).***
2. ***Закрепление.***

*Запиши 7 аффирмаций (позитивных утверждений), не используя частицу «не», прописывая недоминирующей рукой.*

1. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
2. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
3. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
4. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
5. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
6. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
7. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Достигает тот, кто делает! Успехов тебе в достижении целей.***