|  |
| --- |
|  |

 ***Методическая разработка занятия по психологии***

***для учащихся 9 класса с ОВЗ «Формула успеха»***

Каждый человек может достичь успеха,

нужно только иметь

цель и стремиться к ней.

**Цель:**

* Образовательная: раскрыть содержание  понятия «успех», составить «формулу успеха».
* Развивающая: развитие речи учащихся, коммуникативных и интеллектуальных умений и навыков: сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, аргументировать свой ответ, эффективно сотрудничать в команде, проявлять толерантность в общении, тренировать навыки выступления.
* Воспитательная: формирование у обучающихся мотивации к саморазвитию,  личностному росту.

 **Формы работы:** работа в группах, обсуждение, информирование, мозговой штурм, эвристическая беседа.

 **Участники:**   Ученики 9-х классов

**Оборудование:** классная доска, раздаточный материал, презентация,

***Ход урока***
     1. **Организационный момент. Основная часть - Знакомство**

Здравствуйте те, кто весел сегодня,

Здравствуйте те, кто грустит.

Здравствуйте те, кто общается с радостью,

Здравствуйте те, кто молчит.

Я благодарна вам за то, что вы пришли на эту встречу. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь и взаимопонимание. Верю, что наше сотрудничество будет успешным.

Нам предстоит интересный разговор и от того насколько мы будем активны, организованны, коммуникабельны будет зависеть успех сегодняшней встречи.

***2.1. Тренинг «Импульс».*** (Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии).

Все взялись за руки. По цепочке передали импульс – незаметное рукопожатие.  Мы вместе. У нас все получится!

Отлично. Значит, в течение предстоящих 40 минут мы с вами успешно обсудим ряд  волнующих нас проблем.

2.2 **Введение в тему.**

*Поднимите руку, кто бы хотел быть несчастным человеком? Однако не каждому удаётся стать успешным человеком в жизни. Почему?*

*Очень скоро вы выйдете в бескрайний океан взрослой жизни. Этот океан очень прекрасен и хранит много тайн, может быть, именно тебе предстоит открыть одну из тайн. Но океан жизни полон также бурь и туманов, ураганов и других опасностей. Ты – капитан корабля под названием «Моя жизнь», который разрабатывает маршруты следования и каждый день, час, минуты, решает по какому пути двигаться к цели. Если ты не хочешь плыть по течению и полагаться только на попутный ветер и жить «как все», тогда поставь перед собой цель: определи, что для тебя важно в жизни и иди к этой цели. Если не знаешь, куда идешь, можно прийти в «никуда».* Главный шаг к жизненному успеху – правильная постановка цели. Я хочу напомнить вам отрывок из ***книги  Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес». Помните первую встречу Алисы с Чеширским котом?***– ***Скажите, пожалуйста, куда мне идти?
– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
– Мне все равно… – сказала Алиса.
– Тогда все равно, куда идти, – заметил***

Как найти свой «фарватер» успеха?

**Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**

*За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.*

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

 8. Мне трудно выступать перед классом.

 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

 10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

 12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

***Сложите набранные баллы.***

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

 5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

 9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

**3. Упражнение «Откровенно говоря».**

Ответы детей на вопросы.

Чтобы благополучно сдать экзамены, нужно уже сейчас готовиться к ни психологически. Успех любого испытания зависит не только от реальных знаний (наша школа дает их в необходимом объеме), но и от умения человека добиваться высоких результатов. От чего же это зависит?

**Прежде всего, от самооценки. Самооценка — это оценка себя относительно других людей. Она базируется на чувстве собственной значимости (важности).**

**Второе слагаемое на пути к успешной работе — умение распределять время. Важно помнить, о том, что человеческие ресурсы не безграничны, и, чтобы хорошо работать, надо уметь отдыхать.**

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться.Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только “количество сна”, но и его качество. Вот что советуют специалисты:

1. Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть “совы” и “жаворонки”. “Совы” наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов. “Жаворонки” - рано утром - с 6 до 9 часов и в середине дня. Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы “сова” или “жаворонок”. Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!
2. Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение “разбитости” часто возникает при пробуждении посередине фразы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8 или даже 8,5. В крайнем случае, можно ограничиться 6 часами сна (1,5 х 4), но, разумеется, в виде исключения. Долго на таком режиме не протянешь.
3. Самый “качественный” сон – до полуночи. Не случайно “жаворонкам”, то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем “совам” - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схеме можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. “Длинным” покажется день и как много можно успеть за него сделать.
4. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.
5. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.
6. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.
7. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

*Мозговой штурм* Что, с вашей точки зрения, значит **“успешный человек”?** Назовите известных вам успешных людей. В чем вы видите проявление  их успешности? **(Ответы учащихся)** С чего, на ваш взгляд, начинается путь к успеху? Слайд «Успешные люди? Кто они? **(короткая беседа)**

Приведите примеры успешных, на ваш взгляд, людей. **(Ответы учащихся)**

 **2.3 Коррекционно – развивающая работа с учащимися**

 **(Билингвами). Работа с понятиями.**

Кто, по вашему мнению, достигнет успеха? **(Учащиеся отвечают)**

 Итак, вы услышали сейчас основное, ключевое слово, о котором мы сегодня будем говорить. Это слово … (Успех.)

Какими критериями, по-вашему, определяется успешность?...

(Какие мысли возникают в первую очередь при слове «успешный»?) **(Ответы учащихся)**

Во все времена, во все эпохи смысл жизни состоял в реализации своих **способностей и дарований**, в развитии творческих возможностей, в признании своих достижений.

Успешный человек успешен во всем – и в личностном и в профессиональном плане. Это человек сумевший реализовать заложенный в нем потенциал, **осуществить** **свои возможности и желания** с пользой для себя и для общества.

**2.4. Давайте выполним маленькое упражнение “Ассоциации”**

Работа с понятиями: успех, содержание, ресурсы (по словарю Ожегова)

 *Формула* – *краткое и точное словесное выражение, определение…*

*Ресурсы – запасы, источники чего – н.*

*Цель – то, к чему стремятся, что надо осуществить.*

*Средства – прием, способ для достижения цели.*

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

 *Результат – конечный итог, завершающий…*

— Назовите слова, ассоциирующиеся у вас со словом **“успех”.** (Победа, счастье, удача, достижение.)

 **Маленькое, но такое веское и важное слово – «успех».** Предлагаю вам попытаться «разложить« его **по полочкам**, пусть каждая буква станет целым словом, а полученные слова покажут **внутреннее содержание понятия «успех»:** «**у**» – упорство; «**с**» – смелость «**п**» – принципиальность;
«**е**» – единство; «**х**» – храбрость. Что же у нас получилось? (Мы перечислили качества человека, которые помогут ему достичь успеха.

 **2.6 Разработка формулы успеха**

А теперь попытаемся всё же составить «Формулу успеха», т.е. соединить в единое целое все компоненты, которые позволят человеку достичь успеха.

**1) Нужно прежде всего поставить перед собой чёткую цель**. В этом отрывке сформулирован один из важнейших принципов жизни – цель определяет направление движения, направление нашей деятельности.
Давайте мы с вами вспомним, что же такое **цель**?
**Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата**.  К сожалению, многие люди терпят неудачи в жизни, т.к. не имеют хорошо продуманных целей.

2) Путь к достижению цели будет более успешным при наличии определённых **ресурсов**, **как внутренних, так и внешних*.***

Ресурсы станут своеобразной почвой, на которой прорастут семена цели. ( **Семья, друзья, деньги, уровень образования и т.д.).**Например, что даёт нам семья? Домашний уют, понимание, моральную поддержку, материальную поддержку и т.д.

3)Следующий шаг: необходимо правильно подобрать **средства.**

Средства – это то, **что и как  мы будем использовать для достижения цели.** Но все ли средства хороши для достижения цели? Какие нравственные ценности выбрать, на какие опереться в жизни, ведь от ценностных ориентаций также зависит направленность жизни человека, его взаимоотношения с людьми. **(Ответы учащихся)**

**Вывод:  Формула успеха:**ЦЕЛЬ ––> РЕСУРСЫ ––> СРЕДСТВА ––> РЕЗУЛЬТАТ = УСПЕХ

 **2.5 Работа в группах** (интерактивная работа)

**Группа 1**. Необходимо  определить, какими же качествами должен обладать ***успешный человек.*** Предложен перечень,  из которого нужно  выбрать  не менее 5, характеризующих успешного в жизни человека.
Затем представитель **группы выписывает качества на доску** и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества.

**Предложенные качества: (карточки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дух соперничествалюбознательностьнезависимостьэмоциональностьпрофессионализмискренностьвоспитанностьзавистьдрузьясемья | чувство товариществапорядочностьдобротачестолюбиеоткрытостьорганизованностьответственностьнастойчивостьнедостаток поддержкилицемериематериальные блага |  материальный недостаток способность к творчествупослушаниеналичие  убежденийчувство юморавера в себя и свои силынеуверенность в себеспособность адаптироватьсяразочарованиеравнодушиеденьгиуровень образования |

**Группа 2.**Из этого же перечня качеств нужно выбрать те,  которые **мешают человеку стать успешным.**  Что часто мешает стать успешным?

Представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества.

**Группа 3**. Необходимо представить **ресурсы (внутренние и внешние)**, которые играют большую роль в становлении успешного человека.

Ресурсы бывают внутренние и внешние. К тем ресурсам, которые, прежде всего, помогают человеку стать успешным,  являются:

**3. Итог урока.**

**«Формула успеха»** для любого человека – это своеобразная цепочка действий, направленных на реализацию поставленной цели и достижение необходимого и желаемого результата. Только **целеустремлённый и ответственный человек** способен чётко определить свою формулу успеха, т.е. цель,  ресурсы, средства и свои личностные возможности, которые приведут его к результату,  называемому Успехом.

(Проиграть притчу - совет)

Один мудрец взял большой сосуд и заполнил его доверху большими осколками камней. И спросил: «Полный ли сосуд?». «Конечно полный», – ответили его ученики.

Тогда он взял мелкую гальку и насыпал сверху на камни и слегка потряс. Галька провалилась в пространство между камнями.

После этого он взял мешок с песком и высыпал в сосуд. Несомненно, песок тоже просочился в щели, которые еще остались между камнями и галькой.

Если мы сначала насыпаем в сосуд песок, места для камней и гальки уже не останется. Тогда наша жизнь будет состоять только из повседневной суеты, а вот самого важного (успеха) мы не достигнем.

Камни — важные цели в нашей жизни, галька — качества человека, необходимые для реализации целей, песок — повседневность. Повседневность — область социальной реальности, целостный социокультурный жизненный мир, предстающий «естественным», самоочевидным условием жизни человека.

Давайте наполним  сосуд по образцу мудреца. (на доске)

**Упражнение “Найди свою звезду”.**

**Психолог:** “Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… (звучит спокойная музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других бесчисленное число ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на эти звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите ее поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза”.

Психолог в это время выкладывает перед ребятами множество заранее приготовленных разноцветных “звезд”. *“*Возьмите ту звезду, которая больше всего похожа на вашу. На одной стороне “звезды” напишите, чего бы вы хотели достигнуть в ближайшее время, а с другой, напишите имя своей “звезды”. Прикрепите ее на свое звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку, они поведут вас к вашей заветной цели и будут вас сопровождать вас всех на экзаменах и дальше по жизни”.

 **Рефлексия** *(учащиеся становятся в круг и отвечают на вопрос*  Мы подняли сегодня очень важную тему: успех, успешный человек, формула успеха. **К каким выводам вы сегодня пришли? Легко ли стать «успешным»?**

**Ответы учащихся:**

Я благодарю Вас за интересный разговор и успешную работу. Желаю вам успехов на вашем жизненном пути. Я очень надеюсь, что вы получите от жизни всё, что вам нужно. И с этой минуты ваш девиз: «Вперед, к удаче!».

**Детям раздают памятки**

Владей собой среди толпы смятенной,

Тебя клянущей за смятенье всех.

Верь сам в себя, наперекор вселенной,

И мало верным отпусти их грех.

Пусть час не пробил – жди не уставая.

Пусть лгут лжецы – не снисходи до них;

Умей прощать и не кажись, прощая,

Великодушней и мудрей других.

Останься прост, беседуя с царями.

Останься, честен, говоря с толпой;

Будь прям и тверд с врагами и друзьями,

Пусть все в свой час считаются с тобой.

Наполни смыслом каждое мгновенье

Часов и дней неумолимый бег -

Тогда весь мир ты примешь во владенье,

Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Краснодарский край, Апшеронский район, п. Ерик

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 10

***Методическая разработка***

***психологического занятия***

***с элементами релаксации***

***для учащихся 9 класса с ОВЗ***

 ***«Формула успеха»***

***Подготовила***

 ***педагог – психолог***

***Зиненко Елена Николаевна***