

**Занятие для выпускников интернатных организаций
(региональный опыт)**

Поверь в себя

Рожина Елена Викторовна
ГБУ «Елабужский детский дом»
социальный педагог СПСВ

Тема: Поверь в себя

Цель: показать роль личных целей в жизненных достижениях человека.

Задачи:

1. научить выпускников интернатных учреждений ставить перед собой цели и правильно распределять приоритеты.
2. активизировать умение анализировать и делать выводы.
3. расширять кругозор

Целевая группа: воспитанники детского дома в возрасте 15-16 лет, выпускники детского дома.

Форма проведения: семинар-практикум.

Необходимые материалы: короткометражный фильм Дарьи Лебедевой «Каждый 88», маркеры, заготовки «Ромашка» на каждого участника, мел.

Структура мероприятия:

1. Организационный момент (5 минут).
2. Упражнение «Ромашка» (10 минут)
3. Притчи о Великом мастере и глупом воробье (10 минут)
4. Упражнение «Роль цели в жизни» (10 минут)
5. Просмотр и обсуждение фильма «Каждый 88» (20 минут).
6. Итог (5 минут)

Методы и приемы: словесные (беседа, художественное слово), практические (игровое упражнение, практическое задание), наглядные (короткометражный фильм)

Ход занятия:

1. Организационный момент

Педагог: Жизнь любого человека — это путь и отведенное на него время. Есть даже такое выражение: "Жизнь — это черточка между датой рождения и датой смерти". На жизненном пути встречаются полосы удачи и невезения, солнце и сумрак, хорошие и не очень хорошие люди. И на каждом шагу вам приходится делать выбор. Единственное условие движения вперед по жизни - это самостоятельно принятое, по возможности правильное решение. Не бывает решений правильных или неправильных. Есть только одно решение - то, которое вы выбрали. Решение, последствия которого вы четко понимаете. Надеемся, что наша встреча будет полезной и хоть подскажет, как постараться не сделать ошибки при принятии тех или иных решений.

2. Упражнение «Ромашка»

На шаблоне нарисованного цветка в серединке воспитанникам предлагается написать "Я", а в каждом лепестке - то, без чего они не представляют себя и свою жизнь (еда,

мечты, друзья, хобби и т.д.). Далее необходимо сесть с ними в круг и предложить отрывать по одному лепестку, отказываясь от того, без чего вполне могут обойтись в жизни. В финале должен остаться один-единственный и самый важный лепесток. Обратит внимание на то, написали ли участники на лепестках «образование, здоровье, работа, семья, дом», задумываются ли они об этом?



3. Притчи о Великом мастере и глупом воробье

1.Притча о Великом мастере

Однажды к Великому Мастеру пришел молодой человек. Он был самоуверен, держался немного дерзко. И у него был всего лишь один простой вопрос к Учителю. “Я уже все изучил и все знаю, — сказал он. — Я прочел множество книг. Я даже сам могу выступать с лекциями. И всему этому я научился сам, мне никто не помогал. Ответьте же тогда на мой вопрос: Нужен ли мне Учитель? ”.

Мастер рассмеялся: “Приходи через пару деньков, и ты получишь свой ответ”.

Юноша ушел обескураженный. Он так и не понял, отчего Мастер не смог сразу ответить ему.

Через несколько дней он все же вернулся. Мастер вручил ему конверт и сказал: “Отнеси, пожалуйста, это письмо в деревню, что находится на другой стороне реки. На нашем берегу ты найдешь лодку, в ней есть лодочник, он тебя переправит”.

На следующий день, прямо с утра юноша отправился на берег, нашел лодочника и сел в лодку. Но когда они уже отплыли, он вдруг вспомнил, что не узнал у Учителя, где дорога, что ведет в деревню. Собственно, он не знает, как добраться туда. Юноша поинтересовался у лодочника, но тот тоже не знал дороги.

Пришлось вновь идти к Мастеру, чтобы узнать точный путь к этой деревне.

И тогда Мастер сказал юноше: “Это и есть ответ на твой вопрос. У тебя есть цель путешествия, есть средство, чтобы добраться до нее, но ты не знаешь дороги, по которой тебе нужно идти. Вот причина, из-за чего ты остановился. Тебе понадобился проводник, который хорошо знает этот путь. Мало иметь знания. Чтобы окунуться в них и правильно ими воспользоваться, нужен Учитель”.

Ищите своего Учителя и Наставника.

Он поможет вам найти дорогу к вашей цели.

2.Притча о глупом воробье.

Я расскажу притчу про глупого воробья и домашнего попугая.

Однажды глупый воробей нечаянно залетел в открытую форточку многоэтажного дома. Залетев в незнакомую квартиру, он, конечно, перепугался и начал метаться от окна к

окну. Наконец он увидел через одно окно знакомые деревья и начал биться головой о стекло в поисках выхода. Окно было закрыто, и воробей никак не мог вылететь.

Шум, который он поднял, разбудил домашнего попугая. Тот вылез из клетки и начал наблюдать за безуспешными попытками глупого воробья. Когда ему это все надоело, он спросил:

— Послушай, что ты делаешь?

— Разве не видишь, я пытаюсь вылететь вон к тем деревьям, на которых сидят мои друзья.

— Послушай, — говорит попугай, — ты попал в квартиру, где живут люди. В квартире существуют форточки. Иногда они бывают открытыми, иногда их закрывают или они сами закрываются. Если ты перестанешь биться головой о стекло, а вместо этого остановишься, успокоишься, осмотришься, найдешь открытую форточку или ту форточку, которую можно приоткрыть лапами, то сможешь выбраться из этой квартиры в считанные минуты.

— Ну и глуп же ты, — сказал воробей. — Я тебе толкую, что у меня серьезная проблема, что я никак не могу пролететь через это окно к своим друзьям, а ты отнимаешь мое время и болтаешь о каких-то форточках!

— Я не так глуп, как тебе кажется, — сказал обиженно попугай, — более того, я точно знаю, что на северной стороне квартиры есть форточка, через которую ты можешь вылететь!

— Нет, ты все-таки глуп! Мне не нужно лететь ни на какой север. Я там замерзну. Там могут выжить только белые медведи. А мне нужно прилететь к своим друзьям вон на то дерево!

Попугай обиделся и полез обратно в свою клетку, а глупый воробей все бился и бился головой о стекло, пока не выбился из сил. Кошка тоже долго наблюдала за воробьем, и, когда он окончательно выбился из сил, она запрыгнула на окно — и воробья не стало.

Педагог: Замечательно, если будет человек, который поможет двигаться к желаемой цели. Вопрос в том, знаете ли вы цель своего движения!

Как же определить свои цели и ценности? Действительно, такой вопрос не решишь на бегу, он требует времени, посвященному себе, времени, которого у нас нет. Но именно ревизия своих ценностей, их переоценка и дает понимание дальнейшего пути. Невозможно постоянно скользить по поверхности. Необходимы остановки, чтобы уйти вглубь и ответить на важные вопросы.

Выделите себе время, чтобы сосредоточиться на целях. Не торопите себя, заложите основу, а подробности придут сами. Как вы поймете, что цель «Ваша»? Индикатором для вас будет появившийся интерес и энергия. Вам тут же захочется предпринять действия для реализации цели.

4. Упражнение « Роль цели в жизни ».

Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают мел и инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста». Ведущий отмечает на стенке высоту, до которой допрыгнул подросток.

После этого, ему дают мел другого цвета и следующую инструкцию: «Прыгни, пожалуйста, как можно выше. Постарайся допрыгнуть до потолка. И отметь мелом место, до которого допрыгнешь».

Анализ: сравнивается первая и вторая отметка. Участники отвечают на вопрос: 1) различается ли высота, на которой поставлены отметки? 2) какая отметка выше, первая или вторая? 3) что повлияло на высоту отметки? 4) поставленная цель улучшила результат или ухудшила? 5) как вы думаете, в жизни так же происходит? И т.п.

Педагог: У каждого из нас есть какие-то цели. Конечно, бывают и исключения. Некоторые люди живут только сегодняшним днем и довольствуются только тем, что имеют в данный момент. Для кого-то целью является купить себе что-нибудь вкусненькое из еды, для других цель - прожить этот день, все остальное неважно. Все это можно назвать целями выживания. Другие имеют прямо противоположные цели: преодоление мирового рекорда, создание какого-либо шедевра и т.д. Между двумя этими крайностями пребывает большинство из нас, тех, кто, к сожалению, плохо различает цели выживания и цели достижений.

5. Просмотр и обсуждение фильма «Каждый 88».

Педагог: фильм режиссера Дарьи Лебедевой наводит нас на размышления и дает возможность порассуждать. Судьбу мы не выбираем, но за свою жизнь всегда надо бороться и ни при каких обстоятельствах не опускать руки. Только идущий осилит дорогу! А как думаете вы?

6. Итог

Педагог: Именно вы должны решать, какой вы хотите видеть свою жизнь. Ваше путешествие к успеху - это движение от цели к цели, причем вы сами себе их устанавливаете, а «топливо», которое дает вам энергию движения к целям - это сила вашего желания достичь успеха. Вы сможете получить все, что угодно только в том случае, если действительно хотите этого и если сумеете поставить перед собой цель. Не имея целей, ничего нельзя достичь. Не существует ни одной истории о крупном успехе, в которой не упоминается цель.

Как мы уже говорили, есть люди, которые не имеют четкой цели. Почему? Потому, что они не верят, что могут получить желаемое. А это приводит к заниженной самооценке, что порождает постоянную неудовлетворенность собой.

Иметь цели – жизненно необходимо, можно даже сказать, что мы вообще не способны жить без них. Конечно, кроме стремления достичь цели нужны еще и опыт, и личностный рост, и уверенность в себе, и понимание дела, которым вы занимаетесь. Желаем успехов!

Извещение

Общество с ограниченной ответственностью «БАКАЛАВР»

(наименование получателя платежа)

4205275010

40702810926000000769

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

Отделение №8615 Сбербанк России г. Кемерово

БИК

043207612

(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа

30101810200000000612

За информационные услуги для Кузнецова И.И.

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика: Кузнецов Иван Иванович

Адрес плательщика: г. Москва, ул. Центральная, д. 55, кв. 201

Сумма платежа: 250 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги: _____ руб. _____ коп

Итого _____ руб. _____ коп. “ _____ ” _____ 20__ г.

	<div>С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка</div> <div>ознакомлен и согласен.</div> <div>Подпись плательщика</div>
<div>Квитанция</div> <div>Кассир</div>	<div>Общество с ограниченной ответственностью «БАКАЛАВР»</div> <div>(наименование получателя платежа)</div> <div>420527501040702810926000000769</div> <div>(ИНН получателя платежа)(номер счета получателя платежа)</div> <div>Отделение №8615 Сбербанка России г. КемеровоБИК 043207612</div> <div>(наименование банка получателя платежа)</div> <div>Номер кор./сч. банка получателя платежа30101810200000000612</div> <div>За информационные услуги для Кузнецова И.И.</div> <div>(наименование платежа)(номер лицевого счета (код) плательщика)</div> <div>Ф.И.О. плательщика: Кузнецов Иван Иванович</div> <div>Адрес плательщика: г. Москва, ул. Центральная, д. 55, кв. 201</div> <div>Сумма платежа: 250 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги: _____ руб. _____ коп</div> <div>Итого _____ руб. _____ коп. “ _____ ” _____ 20__ г.</div> <div>С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка</div> <div>ознакомлен и согласен.</div> <div>Подпись плательщика</div>