ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

**Твоє життя- твій вибір**

Мета: формування активного усвідомлення учнями широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації; виховання в учнів усвідомлення взаємозв’язку в житті наших можливостей і наших здібностей; навчати визначати власні духовні цінності та вплив духовних цінностей на життя.

Обладнання: невелика свічка; папірці для поділу учнів; ватман з деревом, життям; клейкий папір; надувна кулька.

ХІД:

**Психолог:** Любі друзі! Сьогодні на нашому занятті ми з вами поговоримо про життя, наші життя та можливостей й вибір, який нам доводиться робити в житті.

 Життя … Воно прекрасне. І творить його людина. Але життя прожити – не поле перейти. Щасливий той, хто лічить зорі в небі. Щасливий тому, що має свою зорю, яка світить йому все життя.

 Мені хочеться згадати відомі слова В. Маяковського « … Прислухайтесь, якщо зірки запалюють, значить це комусь потрібно». Так, справді потрібно. Піднесіть, будь ласка, руку, хто ніколи не бачив зоряного неба?

 Таких серед нас не має. І, мабуть, не знайдеться жодної людини, яка б не любила дивитися в зоряне небо. Існує повіря, що коли народжується людина, у небі спалахує зірка. Також, вдивляючись у високе зоряне небо, ви, можливо, намагаєтесь відшукати там себе, інколи навіть не усвідомлюючи, що зі своїм народженням кожен отримує безцінний дар-життя.

 **Вправа « Символ життя»**

* Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто поруч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

**Запитання для обговорення:**

* Що ви відчули, коли тримали свічку в своїх руках?
* Чи хотілося вам її віддати?
* Чи виникав страх, що свічка згасне?

Коли свічка знаходилась у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне. Так само вирішувати тільки вам, яким буде ваше життя.

**Вправа « Коло асоціацій»** ( на дошці плакат із словом Життя)

* Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом життя? Ви будете висловлювати свої думки, а я буду записувати їх на променях нашого сонця.

Висновок: звідси і випливає, що життя багатогранне, це- яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

**Вправа « Символ життя»** ( поділ учнів на групи фруктами)

 Сьогодні ми вже використали один символ життя – це свічка, яка горить. Я пропоную вам зробити або зобразити свій символ.

 Ви зараз об’єднаєтесь у дві команди: ті, що витягли рожеві папірці, підходять до правого столу, а ті, що витягли сині папірці, - до столу, що стоїть ліворуч. Вам дається 10хв. для того, щоб ви командами продумали й створили свої символи життя. Виконавши завдання, один представник з кожної команди має презентувати роботу команди.

**Вправа « Що у нас цікавого в житті?»** ( на дошці висить плакат з малюнком дерева)

 Як ви гадаєте, які найважливіші речі існують у нашому житті, на які варто витрачати свій час, сили, інші ресурси. ( Діти висловлюють свої думки і записують їх на листочках, потім зачитуючи кріплять на крону дерева).

 Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна коренева система-наші здібності й можливості. Знову ж таки, на ваш погляд, що потрібно для того, щоб реалізувати наші інтереси, бажання. (Діти промовляють, а вчитель записує на корінні. Н-д : знання, кохання, гроші)

**Вправа « Ким я був?»**

Для розуміння шляху свого розвитку людині варто розглядати його, відповідаючи на три запитання: « Ким я був?», « Що зробив?», « Ким став?».

 (учні на листочках дають відповідь на ці питання далі відбувається обговорення)

 За своє життя людина вирішує безліч проблем, виконує багато завдань, але постійно прагне здійснити мету: навчитися керувати життям. Для цього дуже важливо обрати гідний шлях у житті, знайти своє життєве призначення.

 Життєве призначення- це задана природа спрямованість особистості, її загальний життєвий вектор, у якому виявляється схильність людини до певного стилю діяльності, ставлення до себе, інших, світу загалом. Спробуйте визначити своє життєве призначення .

**Самодіагностика «Життєве призначення»**

До кожного з наступних тверджень виберіть свій варіант відповіді: «НІ»-1, «РАДШЕ НІ»-2, «КОЛИ ЯК»-3, «РАДШЕ ТАК»-4, «ТАК»-5 балів

1. Мені більше подобається робота з чіткими інструкціями, які до дрібниць визначають, що та як слід робити, з жорстоким графіком роботи і терміном її виконання.
2. Більшу частину свого життя я хочу присвятити творчості.
3. Мені частіше хочеться зробити щось уже знайомим, відомим способом, ніж постійно шукати якісь нові, невідомі шляхи.
4. Я радше виберу роботу з вільним графіком відвідування, в якій є простір для творчості і дається лише найзагальніше завдання.
5. Мені хотілося б керувати людьми, спрямовувати та контролювати їхні дії.
6. За характером я більше помічник і виконавець.
7. Мені вдається добре організовувати різні справи.
8. Я частіше віддаю перевагу ролі підлеглого, а не керівника.
9. Найважливішим завданням мого життя є допомога іншим людям.
10. У житті головне для мене-це отримання задоволення.
11. Одним із найважливіших завдань свого життя вважаю створення сім’ї.
12. Я волію більше турбуватися про себе, ніж допомагати іншим.
13. Я вже реалізую свої головні життєві завдання.
14. У житті я зазвичай орієнтуюся на розв’язання побутових, навчальних та інших поточних питань.
15. Хоч би що я робив, зрештою вертаюсь до роздумів над загальнолюдськими та світовими питаннями.

**Інтерпретація результатів**

Слід підрахувати середню суму балів з окремими факторами (І-ІV). Домінантним чинником у кожній парі можна вважати той, де більша сума.

І. Виконавець ( 1,3)-творець (2,4)

ІІ. Керівник (5,7)-підлеглий (6,8)

ІІІ. Підтримка інших ( 9,11)-підтримка себе (10,12)

ІV. Ситуативна спрямованість (14) – духовна спрямованість ( 15)

V. Активність у реалізації призначення (13)

**Обговорення результатів**

 Якось запитали одного мудреця, що таке життєвий шлях. Мудрець подумав і відповів: « Повсякденне життя людини-це і є її життєвий шлях». Чи згодні ви з цим висловлюванням? Обґрунтуйте свою думку. ( Обговорення відповідей)

 Життя – швидкоплинне, воно не зупиняється ні на мить. Тому не слід даремно гаяти час. Замість напівдрімоти на уроках, багатогодинного щоденного перегляду пустопорожніх серіалів та телепередач, безцільного валандання по вулицях – захопливі справи, творчість, походи. І відкриття-в людях, у собі, у світі. Кожен день повинен сам по собі стати подією. Лише тоді можливе глибоке особистісне зростання, зміни у внутрішньому світі. У цьому випадку освоєння якої-небудь діяльності супроводжуватиметься усвідомленням збільшення власного потенціалу. Якщо в нашому житті відбуваються якісь важливі події, то змінюємося не лише ми, а й те, що нас оточує!

**Вправа « Рука доброти»**

Намалюйте руку і підпишіть її, далі по колу будемо передавати і писати цій людини добрі слова, побажання.