**Хід заняття**

1. *Привітання*

Доброго дня шановні учні. Сьогодні у нас з вами буде урок у вигляді тренінгу. Тренінг – це нестандартний вид уроку метою якого є розвиток компетентності поведінки у спілкуванні. Тому я нам всім бажаю проявити максимум толерантності та активності.

1. *Вступ*

Бесіда з учнями про те, що не всі заняття будуть схожі на шкільний урок. Більшість з них, хоча і матимуть теоретичну частину, будуть проходити у формі тренінгу. Тому, щоб кожному учаснику в групі було комфортно, потрібно дотримуватися певних правил. Учасники разом з ведучим виробляють правила взаємодії в групі.

Правила записують маркером на ватмані і вивішують на кожному занятті. Кожне правило пояснюється ведучим. Після оголошення всіх правил ведучий уточнює, чи згодні учасники з такими правилами і чи можливо варто внести ще додаткові правила.

1. *Повторення правил роботи у групі*

* Всі відкриті для нових вражень
* Взаємопідтримка один одного
* Висловлюємо свою думку
* Дотримуємося конфіденційності
* Працюємо тут і тепер
* Активність на уроці

(учні можуть додавати/оновлювати правила на кожному занятті)

1. *Повідомлення теми*

Отже, скомпонувавши правила якими ми будемо користуватись протягом уроку я пропоную продовжити урок. Темою нашого уроку є «Мотивований Я в теперішньому – це мій ключ до успішності в майбутньому».

1. *Очікування від заняття* (кожен учень на аркуші паперу пише свої очікування від заняття відповідно до теми уроку).

Розпочну урок з міні-лекції « «Я»-реальне та «Я»-ідеальне». Знаючи тему лекції, скажіть, будь ласка, у вашому розумінні «Я»-реальне і «Я»-ідеальне це що таке? Чи чули ви щось про це? Чи стосується дана назва нашої теми уроку? (пояснення учнів).

1. *Міні-лекція « «Я»-реальне та «Я»-ідеальне»*

Доповнення учнів…

1. «Я» - реальне - це самонастанови, котрі пов'язані з тим, як людина сприймає свої актуальні здібності, ролі, соціальний статус, якими вона фактично володіє. Це уявлення про себе у теперішньому. Наприклад: я зараз чітко усвідомлюю те, що я вчитель який проводить урок. І вчителем буду ще не один день-місяць-рік... Я усвідомлюю свій соціальний статус. І відповідно до даного статусу я реально оцінюю свої можливості та роль у суспільстві.

2. «Я» - ідеальне - уявлення про те, якими якостями, властивостями людина хотіла б володіти, орієнтуючись на моральні норми. Наприклад: я вчитель, і добре було б як би я володіла такими властивостями які б допомагали мені у житті (наприклад при проведенні даного уроку гіпнотизувати вас і таким чином впливати на вашу свідомість. Направляти вашу увагу в потрібне русло.) Це були б «ідеальні» якості які допомагали б мені у будь-якій ситуації.

Відмінність між «Я»- реальним та «Я»- ідеальним - це важливе джерело розвитку. Між ними виникають суперечності. Адже постійно жити тим, як би було добре якби… Ходити кожного дня на роботу і ловити себе на думці, що якби було здорово мати такі здібності. А в реальності, я простий вчитель який не володіє ніякими ні екстрасенсорними здібностями ні вмінням управляти гіпнозом.

Дуже важливо «не загубитись» в собі. Мріяти про якісь супер-здібності можна і навіть потрібно. Але ця межа дуже тонка, і непотрібно зациклюватися лише на уяві. Потрібно жити теперішнім та реально оцінювати свої можливості. І планувати своє майбутнє відповідно до здібностей якими ви володієте.

Тому, для того щоб ви зафіксували у пам’яті відмінність між «Я»- реальним та «Я»- ідеальним я пропоную вам виконати наступну вправу.

1. *Вправа «Що я хочу і що я можу»*

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери чи маркери.

Кожен учень індивідуально на аркуші паперу у вільній формі висвітлює свою реальність та ідеальність. Фіксується те, що кожен може зробити для того, щоб їх ідеальність була реальною…

Обговорення.

1. Учні по бажанню проговорюють свою ідеальність/реальність та що вони можуть зробити для того, щоб ідеальність стала реальністю
2. Чи є схожі роботи? Чому?

Наступна вправа висвітлює те, що кожна людина відповідальна за свої слава та вчинки.

Не існує копій. Ми всі унікальні. І те, що з нами відбувається зараз це причина того, що ми це допустили.

1. *Самоцінність особистості*

“Я народився. І це все, ще необхідно для щастя” А. Ейнштейн

Я- це Я. В усьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я. Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого саме такого, як Я.

Тому усе, що виходить від мене,- це справді моє, тому що саме Я обрав це.

Мені належить усе, що складає мене: моє тіло, включаючи усе, що воно робить; моя свідомість, включаючи усі мої думки й плани; мої очі, а також усі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими вони б не були: тривога, задоволення, любов, роздратування, радість; мій рот та усі слова, які він може вимовляти,- ввічливі, ласкаві або грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; усі мої дії, звернені до людей чи до мене самого.

Мені належать усі мої фантазії, мої мрії, всі мої сподівання та усі мої страхи.

Мені належать усі мої успіхи та перемоги, усі мої поразки та помилки.

Усе це належить мені. І тому Я маю змогу дуже близько познайомитись з собою. Я можу полюбити себе та потоваришувати з собою. І Я можу зробити так, щоб усе у мені самому сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене і є щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати у собі джерела того, що спантеличує мене, та пізнавати все більш і більш речей про себе самого.

Усе, що Я бачу та відчуваю, усе, що Я говорю та роблю, що Я думаю та відчуваю у цей момент,- це Моє. І це в точності дозволяє мені пізнати, де Я і хто Я у цей момент.

Коли Я вдивляюсь у своє минуле, дивлюсь на то, що Я бачив та відчував, що Я говорив та що робив, як Я думав і як відчував, Я бачу, що не все мене цілком влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається зайвим та відкрити щось нове у собі самому.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити та діяти. Я маю усе, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс та порядок у світ речей та людей навколо мене. Я належу собі — тому Я можу будувати себе. Я- це Я, і Я - це чудово! Я ціную себе і Я досягну усе, що планував та до чого Я прагнув!

Обговорення:

* Про що свідчить цей «лист»?
* Чи може кожен із вас назвати себе унікальним? Чому?
* Чи може хтось, окрім вас самих відповідати за ваше життя та поведінку?

1. *Релаксаційна вправа*

Учні говорять слова та повторюють рухи за вчителем, показуючи на певні частини тіла:

Глава, рамина, коліна, пальці.

Коліна, пальці, коліна, пальці.

Глава, рамина, коліна, пальці,

Вуха, вуста, очі, ніс.

( глава - голова, рамина - шия)

1. *Вправа «посмішка по колу»*

А зараз, на завершення нашого сьогоднішнього тренінгу я вам пропоную останню розважальну вправу яка має назву «Посмішка по колу». Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.