**Корекційно – просвітницьке заняття для учнів 10 -11 класів.**

***Підготувала: практичний психолог***

***Любомльської ЗОШ І –ІІІ ст.№3, Шишка Оксана***

**Тема: Шлях до досягнення мети.**

Мета: *сприяти особистісному саморозвитку учнів,* *обґрунтувати важливість цілеспрямованості у життєвому самовизначенні.*

**І. ВСТУПНЕ СЛОВО.**

Певним чином життя нагадує річку, по якій ми пливемо в човні. Можна нічого не робити, а просто пливти за течією, потрапляючи при цьому в різні ситуації, прибиваючись до різних берегів. Іноді це буде цілком безпечно, а іноді….

Безпечнішою і більш продуктивною ваша подорож буде тоді, коли ви знатимете чого ви хочете досягти, визначите для себе життєві цілі.

**ІІ. Вправа «Хто я ? Мій девіз у житті…»**

Мета*: створення комфортної атмосфери, розвиток рефлексії.*

Учасникам пропонується сформулювати свій головний життєвий принцип: «Мене звати… Мій девіз у житті…»

Визначення девізу життя, як правило, обумовлюється, системою ціннісних орієнтацій особистості, і своєрідним дороговказом для кожного.

Відомий дослідник Максуелл Мольц у своїй книзі “Я – це Я, або Як стати щасливим” впевнений, що людський мозок і вся нервова система діє цілеспрямовано, у відповідності з принципом здійснення особистісних цілей. Вони функціонують як чудовий, спрямований на задану ціль механізм, як свого роду “внутрішня автоматична система наведення”, яка працює на нас, як “механізм успіху” чи “механізм невдач” в залежності від того, як ми – оператор, керуємо ним і які цілі перед ним ставимо. Прагнення до позитивної цілі для Мольца – ключ до щасливого життя. Відчуття щастя і є ознака нормальної, природної життєдіяльності. Коли людина діє цілеспрямовано, вона переважно відчуває себе відносно щасливою.

А чи потрібно ставити цілі у житті? Пропоную вам вправу «Зигзаг».

**ІІІ. Вправа «Зигзаг».**

Мета: *формування вмінь аналітично мислити, сприяти визначенню учнів щодо важливості мети у житті.*

Учням пропонують розділитися на дві команди і обговорити тему: « Чи потрібно ставити мету в житті?». Одна команда шукає аргументи «За» інша –«проти». Спочатку один учасник із першої команди стверджує, що потрібно ставити мету (аргументує відповідь). Потім учасник із другої команди має відповісти йому: «Якщо я правильно зрозумів, ти вважаєш….» і висуває свій аргумент, що не потрібно ставити мету.

**ІІІ. Вправа «Мета».***.*

Мета: *демонстрація практичного досягнення мети*

На дошці крейдою малюють мішень. Учасникам пропонують м’ячиком влучити у мішень так, щоб поцілити у «10».після цього аналізується хід гри.

*Чи завжди ми виявляємо активність у досягненні мети?* Коли ми не можемо досягнути мети, то відмовляємось від неї, як від чогось нереального, замість того, щоб проаналізувати причини помилок. Спробуйте поставити собі запитання: чи було сказано, що м’ячик можна кидати лише раз, що не можна підходити до дошки чи вставати з місця?

А мета була такою досяжною…

**ІV. Вправа «Шлях до досягнення мети».**

Мета: *формування навичок розробки стратегії дій для досягнення мети.*

Психолог пропонує учням індивідуально виконати завдання, яке допоможе їм планувати кроки до досягнення мети. Кожному учневі роздається аркуш, на якому намальований будинок.

Інструкція до завдання: перед вами «Аркуш мети».

На даху будинку вам пропонується написати мету, яку ви ставите перед собою: на стіні – завдання, вирішивши які, можна досягти поставленої мети; на стежці – способи вирішення завдань, розробити покрокове виконання. Цілі можуть бути як короткотривалими так і довготривалими.

Потім відбувається обговорення. Учні, за бажанням, розповідають про свої напрацювання.

*Запитання для обговорення:*

* Для чого ми виконували цю вправу?

*-* Як ви вважаєте, чи можна для досягнення мети відмовитися від своїх цінностей?

**V. Притча « Побачити море».**

Мета: *формування вмінь аналізу, навичок робити висновки.*

В одній бідній сім’ї народився хлопчик. Він проводив свій час беззмістовно, механічно і монотонно, так, як і інші мешканці цього згасаючого селища, не маючи гадки про те, що робити з власним життям. І ось однієї прекрасної ночі йому наснилось море. Жоден з жителів селища ніколи не бачив море, тому не міг підтвердити, що десь існує така безкрайня вода.

А коли юнак сказав, що збирається на пошуки моря, то всі стали вважати його божевільним. Але він незважаючи ні на що, вирушив у дорогу і довго подорожував, доки не опинився на роздоріжжі. Тут він обрав той шлях, який вів прямо, і через декілька днів дістався до селища, мешканці якого вели спокійне і забезпечене життя. Коли юнак їм сказав, що подорожує, мріючи знайти море, вони почали переконувати його втому що він марно витрачає час і краще буде, якщо він залишиться і буде жити так само щасливо, як і всі. Декілька років молодий чоловік жив у достатку. Але одного разу вночі йому знову наснилося море, і він згадав про нездійсненну мрію. Юнак вирішив покинути селище і знову вирушив у дорогу. Розпрощавшись зі всіма, він звернув на роздоріжжя і цього разу пішов в іншому напрямку. Йшов він довго, доки не прибув до великого міста. Захопився його гомоном і яскравістю та вирішив залишитися там. Навчався, працював, веселився – і з часом забув про мету своєї подорожі.

Однак через декілька років він знову побачив уві сні море і подумав, що якщо не виконає мрію своєї юності, то марно витратить своє життя. Тому він знову звернув на роздоріжжя і обрав третій шлях, який привів його до лісу. На невеликій галявині чоловік побачив хатину, а біля неї вже немолоду, але гарну жінку, яка розвішувала випраний одяг. Вона запропонувала йому залишитися з нею, бо її чоловік пішов на війну і не повернувся. Чоловік погодився.

Багато років вони прожили щасливо, виховали дітей, але одного разу нашому герою, який уже постарів, знову наснився сон про море. І він залишив усе, чим був зв’язаний багато років, повернувся на роздоріжжя і пішов останньою, до цього невідомою йому дорогою, дуже крутою і кам’янистою. Він ледве йшов і став побоюватися, що скоро знесилиться. Опинившись біля підніжжя гори, дідусь вирішив піднятися на неї в надії, що хоча б здалеку побачить море зі своїх снів. Через декілька годин, безсилий, він дістався до вершини гори. Перед ним розкинулись неосяжні простори: дідусь побачив роздоріжжя доріг і село, в якому жителі вели щасливе життя, і велике місто, і хатину жінки, з якою прожив багато щасливих років. А вдалині, на горизонті побачив блакитне, безкрайнє море.

І перед тим, як зупинилось його змучене серце, чоловік крізь сльози жалю помітив, що всі дороги, по яких він ішов, вели до моря, та тільки жодної він не пройшов до кінця.

**Обговорення.** Для досягнення мети є безліч засобів, якими треба скористатися ( хоча б одним із них) і досягти того, що задумав.

**VІ. Підбиття підсумків.**

Обмін враженнями від заняття.