Тренинг «Хочу, могу, надо в моей жизни»

Цели: формирование представлений о разнообразии и единстве понятий «хочу», «могу», «надо» в жизни человека; знакомство учащихся с понятиями/ценностями «обязанность», «ответственность».

Задачи:

- учить соотносить свои склонности и способности с критериями успешности;
- развивать коммуникативные и общеинтеллектуальные умения и навыки;
- формировать чувство самодостаточности, через нахождение и использование в деятельности своих возможностей; формировать чувство ответственности, через осознание “я делаю свою жизнь сам”; способствовать формированию понятия об успехе и привычках, которые помогают его достичь.

Оборудование: ватман, карточки

Ход мероприятия

Игра - рассуждение «Мой выбор»

Правила игры. Представь как это происходит в жизни. Сделай свой выбор в решении жизненной ситуации.

Ситуация 1.

Родитель: Вечер, пора спать.

Сын: Я хочу – посмотреть телевизор.

Родитель: Надо спать, уже поздно!

Как вы поступите в этой ситуации? Почему?

Ситуация 2.

Родитель: Завтра идти в школу. Ты подумал во что одеться?

Сын Я хочу – надеть джинсы.

Родители: Одень школьную форму.

Как поступите вы? Почему?

Ситуация 3

Родитель: Прошло два часа. Выключи компьютер!

Сын: Я хочу – выйти в финал игры.

Родители: Продолжишь после того как выучишь уроки!

Как поступите вы? Почему?

-Спасибо ребята за вашу честность при ответах.

- В игре прозвучали фразы: «Я хочу», «Они хотят», «Я поступаю».

В ситуации, когда можно совершить поступок, надо сделать выбор:

- Могу поступить так, как я хочу.
- Надо поступить так, как хотят родители.

Какими словами можно заменить каждое из этих выражений?

(Хочу, могу, надо).

Ребята, давайте попробуем угадать тему нашего занятия? Она так и звучит: «Хочу, могу, надо в моей жизни».

В ситуациях, когда совершается поступок, нужно определиться, чего вы хотите, что вы можете сделать и для чего это нужно.

Как вы думаете какие задачи мы поставим перед собой?

- узнать, значение слов хочу, могу, надо;
- определить, как можно это применить в жизни;
- разобрать в чем отличия этих трех понятий;
- что нужно для того, чтобы «хочу» превратить в «могу», и что для чего это «надо».

Чтобы разобраться во всем, мы с вами отправимся в путешествие по 3 дорогам в царство Исполненных желаний

Первая дорога - «хочу» (дорога желаний)

Это дорога желаний и первым заданием для вас будет, загадать три желания.

Попробуем сейчас загадать три желания.

На столах у вас лежат карточки желаний.

На карточке красного цвета напишите свое желание на ближайшие полмесяца.

На карточке оранжевого цвета напишите желание, которое может исполнится в течение полугода.

На карточке синего цвета запишите желание, исполнение которого возможно к окончанию школы.

Давайте посмотрим, что у нас получилось. (Зачитываются вслух некоторые желания и обсуждается возможность их исполнения).

Все ли желания реалистичны (выполнимы)?

Вывод: Даже золотая рыбка не в силах исполнить такое желание. Махнула рыбка хвостиком и уплыла.

Вторая дорога – «могу» (возможностей)

- Нельзя всю жизнь идти по дороге желаний, не согласовывая их с возможностями.

Попробуем узнать свои возможности, пройдя по дороге «могу».

Игра Олимпиада возможностей.

Сегодня на нашей Олимпиаде вы тоже можете выиграть медали. Причем только золотые.

Для нашей Олимпиады важно не только то, что вы можете в спорте, но и в учебе, общении, искусстве.

Чтобы получить медаль, вам надо ответить на вопрос: «Что я могу?»

Например: Поднимите, пожалуйста, руку, кто может жить, соблюдая режим дня? (Дети поднимают руку).

Я могу убирать квартиру

Я могу хорошо учиться

Я могу беречь и сохранять свое здоровье.

А теперь пусть каждый из вас попробует вспомнить, что он может. Ответы не должны повторяться.

Поднимите, пожалуйста, руку, кто может улыбнуться соседу?

Так давайте улыбнемся друг другу!

Молодцы, здесь вы все чемпионы.

А теперь, пусть каждый из вас постарается вспомнить, что он может.

Важное правило: ответы не должны повторяться!

Мы все чемпионы! Давайте похлопаем друг другу! Посмотрите, ребята, как много у нас возможностей.

С ними мы может выполнить многие наши желания.

Ребята, а вот я могу помогать людям бескорыстно. Вы знаете, что такое бескорыстно? Это очень важно, чтобы в нашей жизни мы руководствовались не только своими желаниями, но могли помочь другим.

Вопрос. Ребята, а что вы можете сказать о людях, которые в своей жизни руководствуются только своими желаниями и возможностями? (Ответы детей). Конечно, чаще всего этих людей можно только пожалеть. У них не бывает настоящих друзей, часто они остаются одинокими, несчастными эгоистами и сами не понимают, отчего их жизнь не складывается. Если вы подумаете, то вспомните, что возможно встречали таких людей в жизни, в художественной литературе, в фильмах.

Физминутка «Замри»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы топаем ногами, (топают)
Мы хлопаем руками, (хлопают)
Качаем головой, (качают головой)
Мы руки поднимаем, (руки вверх)
Потом их опускаем, (руки вниз)
Мы руки подаем (руки в «замок»)
И бегаем кругом, (покружиться на месте)
Раз, два, три, (три хлопка)
Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

Третья дорога -_ «надо».

Интересно, что ожидает нас на дороге «надо».

Надо — это то, что я могу сделать, могу сделать, если у меня есть сила воли, а что я хочу — это наши желания, а чтобы желания сбылись, для это надо совершить конкретный поступок.

Важно, определяя, что «надо», знать, для чего «надо».

Что же такое НАДО? Что мы понимаем под словом НАДО?

Рассуждаем: можно ли взять за правило фразу: «Если надо, но очень не хочется, то и не обязательно?»

Вывод: Есть такие НАДО, когда надо делать, даже если не хочется. Например:

(надо учиться, надо соблюдать законы, надо заботиться о родителях…)

Самая худшая ситуация, когда ты не видишь смысла в том, что делаешь. Но из любой ситуации есть выход.

Психологи нам дают совет: «Если не видишь смысла, то надо его найти и обосновать для себя».

На дороге «НАДО» мы встретили Василису Премудрую. Она нам сказала, что побеседовала с психологами и приготовила для вас еще несколько советов.

Но эти советы не закончены, и вот вам как раз нужно будет закончить их. Мы с вами разделимся на 5 групп, у каждой будет начало совета. Вам нужно будет его закончить.

Чтобы вам было легче выполнять это задание, Василиса приготовила вам небольшие подсказки. На доске написана концовка каждого совета, но они перепутаны. Ваша задача выбрать ту фразу, которая подходит к началу совета, который записан на карточке вашей группы.

Советы психолога

Совет 1. Если порученное задание слишком сложное, (считай это вызовом себе.)

Совет 2. Когда начинать какое-либо дело не хочется, так как ему не видно ни начала ни конца, (раздели его на маленькие кусочки. Начинай делать их последовательно и увидишь – дело пойдет веселей!)

Совет 3. Не откладывайте в долгий ящик дела, (не вызывающие энтузиазма. Часто в процессе выполнения они уже не кажутся такими скучными.)

Совет 4. Старайся не заниматься одним и тем же вопросом в течение дня, (чередуй виды деятельности.)

Совет 5. Сделай дело лучше, чем делал вчера. (Удиви всех!)

- Какой бы из них вы выбрали для себя?

Задание «Кораблик». (На доске на ватмане нарисован корабль).

У вас на столах вы найдете фигурные карточки: синюю, белую и желтую.

1 подгруппа

Я прошу тех, у кого синяя карточка, продолжить предложение «Чтобы жизнь в нашей школе стала еще интереснее, мы хотим…»

2 подгруппа

Те, у кого белая карточка, продолжить предложение «Чтобы жизнь в нашей школе стала еще интереснее, мы можем…»

3 подгруппа

И те, у кого желтая карточка, продолжают предложение «Чтобы жизнь в нашей школе классе стала еще интереснее, нам надо…»

Дорогие друзья, вот этот замечательный кораблик с алыми парусами под флагом – это символ школьной жизни.

И сейчас мы зададим ему направление движения. Я попрошу выйти к доске ребят с синими карточками. Мы сейчас с вами создадим волну желаний, которая поможет нашему кораблику плыть быстрее. Для этого надо лишь озвучить свое желание и разместить кусочек волны на своем месте.

Прошу выйти к доске тех ребят, у которых белые карточки. Мы будем создавать ветер возможностей.

Прошу выйти вперед ребят со звездами, которые будут для нашего кораблика путеводными.

Теперь кораблик стремительно понесется по волнам, с попутным ветром, держа курс в будущее.

И только благодаря правильному управлению тремя волшебными словами «хочу», «могу» и «надо» можно успешно достигать своих целей. Вы согласны с нами? (Ответы детей).

- Поэтому, дорогие друзья, ставьте великие цели, преобразуйте надо в хочу, работайте над своим могу и тогда у вас все получится!