**Програма тренінгу «Як мріяти правильно та досягати великих результатів»**

**Матеріали *:*** ватман, фліпчарт, олівці, папір, маркери, ножиці, кольоровий папір, клей, скотч.

#### Тренер: Доброго дня! Кожна людина вміє мріяти. Мріє, і малює собі картину свого майбутнього, але конкретно не знає, як його досягти? Звичайно, і молоді люди, і зрілі, всі мріють про те, яким стане наше життя через деякий час. Мріяти корисно і чудово, адже тільки з мрії можна виділити мету в житті і йти до неї. Мрії надихають і стимулюють, змушують дивитися в майбутнє, не прив'язуючись до минулого. Але... самі по собі мрії і бажання цілями не стають. Тільки підкріплені рішучістю, ентузіазмом, пристрастю, тобто сильними емоціями, вони можуть претендувати на перетворення в мету, а іноді й в мету всього життя. На сьогоднішньому тренінгу ми з вами поговоримо про мрії, цілі, наші риси характеру і особливості. Цікаво проведемо час.

#### А зараз я пропоную познайомитися.

1. **Вправа «Мій портрет» (15 хв.)**

***Мета:***створити в групі доброзичливу атмосферу.

***Хід вправи:***тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 і пропонує створити свій портрет у вигляді зірки, на променях якої коротко написати: ім’я, яке подобається, коли вас ним називають; життєве кредо або вислів, який вам подобається; образ або графічний символ, з яким ви себе асоціюєте, тобто стисло написати або зобразити те, що вас характеризує.

Далі тренер пропонує кожному презентувати свій зірковий портрет. Після цього учасники прикріплюють свої зірки на плакат «Наша група».

**До уваги тренера!**

Тренер також бере участь у вправі і створює свій портрет.

1. **Визначення правил роботи групи. (5 хв.)**

 Учасники групи спільно виробляють правила роботи, які записуються на ватмані.

**Правила:**

1. Підтримувати один одного.
2. Бути доброзичливим.
3. Бути активним.
4. Не критикувати.
5. Не давати оцінок.
6. Бути цілеспрямованим.
7. Створювати комфортні умови.
8. Дотримуватися регламенту.
9. Поважати думку кожного.
10. **Тренер**: Пропоную виконати **вправу цілеспрямованих мрій**. (15 хв.)

 Це досить просто.
Вправа виконується протягом двадцяти хвилин і полягає в наступному: необхідно взяти ручку або олівець, аркуш паперу і написати невелике оповідання про найкращу реалізацію себе у майбутньому та про кращу версією самого себе. Межі немає! Межа - тільки небо!

Уявляючи найкраще про себе, про своє можливе «я» у майбутньому, необхідно неодмінно візуалізувати відповіді на наступні питання: «якою людиною я хочу бути, скажімо, через п'ять років?», «з ким я хочу бути?», «у якій життєвій ситуації я хочу опинитися?», «моє місце розташування?», «країна?», «моя робота чи улюблене заняття?», «рівень добробуту?», «сімейне становище?».

Бажаючи можуть зачитати свої трії.

1. **Моделювальна гра «Подорож у Країну здійснення мрій» (15 хв.)**
**1.**Психолог зазначає, що існують короткострокові (те, чого людина хоче досягти зараз, через тиждень чи місяць) і довгострокові (те, чого бажає людина, але для досягнення цього потрібен час – рік, кілька років) цілі (ціль – конкретизована мрія, результат, якого прагне людина).

*«Якоюсь мірою життя нагадує річку, по якій ми пливемо в човні. Можна нічого не робити в човні, просто плисти за течією. Час від часу човен прибиватиме до якогось берега, де ви можете побути певний час, доки не будете готові плисти далі. Якісь місця зупинок будуть прекрасними, якісь – жахливими. Багато комарів, немає тіні, нема з чого розпалити вогнище, занадто скеляста місцевість й ніде поставити намет.*
*Припустимо, вам хочеться потрапити в якесь особливе місце на річці. Визнаєте, що це – райський куточок. Воно безпечне, красиве, там дивний клімат. Там привітні люди й немає неприємностей. Але ви не зможете*
*туди потрапити, якщо просто плистимете за течією, тому мусите триматися певного курсу. Коли вийти мете за курсом, то пройдете через кілька плинів, іноді, може, доведеться навіть гребти протитечії. Там можуть бути пороги, перешкоди. Можливо, вам навіть доведеться тягнути човен уздовж берега. Це набагато складніше, ніж просто лежати в човні і плисти за течією.*
*Утім зусилля ваші вартують того. Ви знаєте, куди вам плисти, тому плануватимете цю подорож якомога ретельніше. А це означає, що, ймовірно, на річці у вас будуть безсонні ночі, вимушені будете шукати чисту воду та нормальну їжу. Однак, коли ви втомлюватиметеся гребти, то образ того, що ви побачите й отримаєте, зігріватиме вас. І це додасть вам додаткової енергії, спонукатиме вас іти до мети. Ви, можливо, зробили неправильний крок і трішки заблукали, та, оскільки знаєте, куди плисти, і у вас є карта, визначте шлях. Нагородою ж для вас буде острів, де ви залишите біля берега човен і насолодитеся життям на острові».*Психолог наголошує, що розроблення маршруту впродовж життя – це планування життя, приклад визначення довгострокових цілей.

**2.**Психолог просить кожного з учнів записати на аркушах зверху свої чотири найважливіші мрії (кожну на окремому аркуші).

**3.**Далі психолог просить учнів уявити, що всі вони збираються у велику подорож у Країну здійснення мрій, і дає такі інструкції.
Розкладіть аркуші перед собою. Ви готові до подорожі і починаєте пакувати валізи. На жаль, на все місця не вистачає. Кожен з вас має залишити одну зі своїх мрій. Подумайте, будь ласка, яку саме, і приберіть один із аркушів.
Ми сідаємо в авто й починаємо подорож. Проте через певний час авто виходить з ладу й нам доведеться продовжувати подорож пішки. Утім наш багаж дуже важкий, і ми мусимо залишити ще одну мрію. Подумайте, будь ласка, яку саме, і заберіть ще один із аркушів. Ми дісталися кордону Країни здійснення мрій, але на кордоні встановлені обмеження на багаж, а наші валізи дуже важкі. Ми повинні залишити ще одну мрію. Подумайте, будь ласка, яку саме, і приберіть ще один із аркушів.
Отже, до Країни здійснення мрій ми дісталися лише з однією мрією.
***Запитання для обговорення:***
***•***Яку мрію ви зберегли? Чому?
***•***Яку мрію залишити було найважче?
***•***Якими критеріями ви керувалися, обираючи мрію, яку мали залишити?
***•***Які ви можете зробити висновки за результатами нашої подорожі?

Які ж  ресурси потрібні для здійснення мрії ?(Учні дають відповіді, психолог записує на дошці)

До уваги психолога!
Слід наголосити на тому, що під ресурсами ми розуміємо не тільки матеріальні можливості, а й наявність певних знань і вмінь, підтримку й допомогу близьких та оточення тощо.

***Ми назвали всі ресурси, які потрібні для здійснення мрії. А тепер зверніть увагу на свої особисті сильні риси характеру і попрацюємо з ними.***

1. **Вправа «Мої сильні сторони» (10 хв.)**

Педагог пропонує учням на аркушах паперу, переділених на дві половини записати у першу колонку свої сильні, позитивні риси характеру, (5 хв.) а в другу, як ця риса допоможе при здійсненні ваших мрій? (5 хв.)

|  |  |
| --- | --- |
| Мої сильні риси 6-10 | Як вони мені допоможуть |

**Обговорення:**

Що було складніше прописати свої сильні риси чи  продумати,як ці риси  можна використати? Що це вам дало? Які ресурси, судячи з нашого заняття у вас вже є в наявності?

***Слід наголосити: що у кожного з вас є  власні сили на які варто опиратися, йдучи до мети.***

1. **Інформаційно довідка.**

**Тренер:** Чим мрія відрізняється від мети?
(відповіді учасників тренінгу)

**«Мрія»** - це щось чарівне, недосяжне, не має конкретної дати коли вона здійсниться, людина чекає на диво, що мрія здійсниться сама.

**«Мета»** - це зрозуміло і конкретно. Має час виконання. Людина бере на себе відповідальність за виконання та план досягнення мети.

Мрія може стати метою.

**1. Мета має бути ваша**: не друзів, не знайомих чи родичів, а ваша! Уявіть кінець мети: неначе вже все відбулося, вдалося і мета досягнута. Якщо радості в кінці немає - значить, мета не ваша, можливо, вам її нав'язав хтось інший, а може, ви просто хочете бути на когось схожі і вважаєте чужий шлях своїм власним.

**2. Поставте собі точну дату, коли ваша мета буде досягнута**. Якщо ви з якоїсь причини не змогли, чи не захотіли це зробити -  ви ніколи не досягнете мети. Це обов'язкова умова. Але пам'ятаєте, мета має бути реальна: свій банк чи вілла в Монако, головна роль у голлівудському фільмі чи Всесвітня мережа на зразок Інтернет через два місяці - нереальність.

**3. Мета має бути позитивна**. Не можна давати собі установки типу: "Не хочу бути бідним". Потрібно формулювати так: "Хочу бути фінансово незалежним". Не розглядаються в даному випадку і такі ситуації, чого слід було б уникнути, або ким не бути, або як не робити. Часто учні старших класів указують в своїх творах, що не житимуть з батьками, не працюватимуть на заводі чи не перебуватимуть у когось у підпорядкуванні. Так от, до мети це має вельми віддалене відношення, це, скоріше, просто бажання. Мета має бути завжди конкретна: стати не просто студентом, а студентом, конкретного ВНЗ і факультету, не просто керівником, а організувати і очолити конкретний бізнес чи підприємство.

**4. Чим ви готові пожертвувати або заплатити ради досягнення своєї мети?**Чи буде ваша мета чесною, досягнутою за ваш рахунок? Адже наївно вважати, що в житті що-небудь безкоштовне. Спробуйте скласти список можливих жертв: час, гроші, здоров'я, добрі відносини з друзями і знайомими, любов, нерви, добре ім'я, відмова від задоволень, дружба, дотримання здорового способу життя та інше. Спробуйте чесно відповісти собі на питання, на що ви готові піти заради досягнення своєї мети, чим пожертвувати, і чи зможете ви потім сміливо і прямо дивитися людям в очі.

**5. А зараз складіть список можливих перешкод**. Тільки розділіть їх на дві категорії - ті, що довкола нас, і ті, що знаходяться в середині нас. Зазвичай молоді люди погоджуються з тим, що важче долати ті, які знаходяться в нас самих. Кожна людина (і не раз) намагалася втекти від труднощів і перешкод за допомогою відмовок типу: це не спрацює; якби я був старшим (чи молодшим); мені ніхто не допомагає; якби у мене були для цього кошти; дуже рано (чи надто пізно); я поки до цього не готовий; а що скажуть друзі (знайомі, родичі); ніхто не розуміє моїх труднощів; ніхто не оцінить моїх старань; немає на це часу, дуже багато інших справ; нічого не вийде все одно та інше. Потрібно визнати існування цих труднощів і  навчитися їх переформульовувати в позитивні, чи перетворити у менші цілі, які доведеться вирішити дорогою до головної. Наприклад: "Це не спрацює" формулюємо інакше "Але ж у інших працює! Чим я гірше?" Чи "Я поки до цього не готовий" - тут чітко потрібно з'ясувати, в чому саме: "Знань не вистачає? Сили волі? Грошей?" Тоді вперед, за знаннями, працюємо над силою волі, заробляємо гроші. Ось таке виходить дерево цілей. Ну як? Не дуже страшно? Тоді можна стартувати.

**6. Мета має бути наочною**. Напишіть план з точними термінами, етапами, відзначайте, тобто просто записуйте на папері результати ваших кроків і дій. Визначте і дозвольте собі за особливо успішне виконання намічених ділянок шляху бонуси чи призи, заохочуйте себе і хваліть. Постарайтеся передбачити і форс-мажорні обставини, власне, як ви плануєте поводитися в неординарних ситуаціях, де і наскільки дозволите зробити собі поблажку чи відступитися (або чим поступитися). Було б добре скласти договір із самим собою, як рекомендують деякі фахівці, де будуть вказані всі терміни, угоди про плату (винагороди), і штрафи. Але і дотримуватися його доведеться вам!

**7. Напишіть собі нагадування про свою мету скрізь**, перечитуйте план досягнення щодня для того, щоб запрограмувати себе на успіх, зарядити себе упевненістю і не відступати від наміченого шляху під впливом різних обставин, які, безумовно, зустрінуться на вашому шляху, а бути послідовним і цілеспрямованим. Швидше за все поставленої мети доб'ється той, хто зможе постійно підтримувати себе в тонусі, і забезпечувати щоденне (нехай найменше і навіть зовсім крихітне, але саме щоденне) просування до поставленої мети. І не забувайте ніколи: дорогу осилить той, хто йде!

**8. Спробуйте поєднати в собі три ролі**: мрійника - для створення нових цілей та ідей; реаліста - для надання ідеям конкретної форми, з якою ви зможете будувати своє майбутнє; і критика - для фільтрації та очищення ідей для втілення їх у життя. Нехай усі вони перебувають у рівновазі та доповнюють один одного.

1. **Проективний тест «БАЧУ МЕТУ» (15 хв.)**

Інструкція. Уважно подивіться на цей малюнок. Він незакінчений, ви повинні його доповнити (домалювати) таким чином, щоб вийшов ясний і зрозумілий сюжет. Малюйте все, що приходить вам в голову.

Спочатку намалюйте, а потім подивітьсчя відпоідь до тесту. Не підглядайте!

Цей тест покаже вам, наскільки ви цілеспрямована людина. Всі символи досить прозорі.

✓ Людина - це ви самі, згорток на іншому березі - це ваша мета, річка - це смуга перешкод, яку вам треба якимось чином подолати. Те, як ви це зробите, говорить про вашу цілеспрямованість.

✓ Якщо ви намалювали міст, то це дуже хороший знак. Це говорить про те, що ви не відмовитесь від своєї мети тільки тому, дістатися до неї дуже легко. Чим міцніше намальований вами міст, тим сильніше ваша воля і рішучіше характер.

✓ Якщо ви намалювали місток-жердинку, то це означає, що вас можна на час збити з курсу, змусити передумати, спасувати перед життєвими труднощами (як впали б з цього містка в річку)

✓ Якщо ваш міст з найкрасивішими перилами, весь різьблений і покритий прикрасами, то це говорить про те, що ви схильні все ідеалізувати, ви за вдачею романтик, і навіть цілі у вас дуже гарні.

✓ Річка, в якій кишать крокодили або акули, говорить про те, що ви боїтесь тих перешкод, які можуть вам зустрітися на шляху до вашої мети.

✓ Якщо при цьому ваш міст хиткий і тоненький, то можна не сумніватися: ви часто піддаєтеся необгрунтовані й паніці. У вашо страху, як кажуть, очі великі. Але вам слід пам'ятати і іншу приказку: очі бояться, а руки роблять. Все не так страшно, як вам здається.

✓ Якщо ви намалювали на воді лінії або рослини, то це означає, що ви не чекаєте від життя підступу, але і не сподіваєтеся, що у вас завжди буде гладко, без сучка і задирки. Ви розумієте,що в житті все трапляється, і готові подолати будь-яку перешкоду.

✓ Якщо ви заповнили річку рибою, мирною та пустотливою, то це говорить про те, що ви не бачити небезпек на своєму шляху і сповнені райдужних надій. Ви вірите, що у вас все завжди буде добре.

1. **Вправа-релаксація «Дотягнися до зірок» (5 хв.)**

*Мета:*розвивати в учнів навички саморегуляції.

*Хід вправи:* психологучням дає інструкцію: «Станьте зручно і заплющте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи… Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією стати успішною людиною, бажанням щось отримати, кимось стати … (15 секунд). А тепер, простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся що є сил! І ви обов’язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)… ».

*Коли у всіх учнів «зірочки лежатимуть в скриньках» можна продовжити.*

«Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію… (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її із неба і покладіть у скриньку до першої зірочки…»

Дайте учасникам можливість «дістати з неба» ще декілька зірок (за бажанням).

**Запитання для обговорення:**

* Як ви почуваєтесь після релаксації?
* Які висновки зробили?
1. **Вправа «Дерево мрій» (10 хв.)**

**Матеріал: кольоровий папір, звичайний папір, клей, прості олівці**

 Обери листочок за кольором твоєї мрії.

Намалюй свою мрію, або напиши.

* Я мрію зробити…
* Я мрію стати…
* Я мрію про…
* Я бажаю , щоб…
* Щоб моя мрія здійснилась, потрібно…

**Діти створюють дерево мрій.**

Беремо ватман , малюємо каркас дерева простим олівцем та кріпимо свої листочки на нього.

Кожна людина індивідуальна. У кожної є свої бажання і водночас свої
можливості. Іноді в різних людей вони однакові, а іноді – дуже різняться.
На цьому занятті поговоримо про необхідність визначення пріоритетних бажань, важливість врахування ресурсів для їх здійснення, зрозуміємо, що необхідно узгоджувати свої бажання з власними можливостями.

**Тренер:**Життєвий шлях – це траєкторія долі кожної окремої особистості, яка поєднує біографічні події та історичний розвиток людства. І як людина, будуючи власне життя, може змінювати хід історії, так й історичні події можуть впливати на її життя. Тож пам’ятайте, що кожен із вас не просто зростає, але й творить власну історію.

Я бажаю вам здійснення мрій і життєвих планів, а також творчих злетів, і саме головне – в сузір’ї інших людей-зірок засяяти і стати Зіркою!

А роздатковий матеріал поради психолога «Способи досягнення успіху» допоможе вам в цьому.

1. **Підсумки заняття (10 хв.)**

Тренер пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгу «Як мріяти правильно та досягти великих результатів». Для цього учасники продовжують одну або дві із наступних фраз:

* я навчився (-лася)…
* я дізнався (-лася)…
* я знайшов (-шла) підтвердження тому, що…
* найважливішим для мене було…