

A full-page photograph of a hiker with long brown hair, wearing an orange jacket and a blue backpack, standing on a rocky trail with autumn-colored grass. The hiker is looking up at a towering, jagged mountain peak with snow patches and a blue sky with white clouds.

Денис Ерогов

Программа Восхождение

Денис Ерогов

Программа Восхождение

«Автор»

2026

Ерогов Д.

Программа Восхождение / Д. Ерогов — «Автор», 2026

Целью программы является помощь учащимся в раскрытии своего потенциала, понимания своего предназначения и постановки жизненных целей. 1. Все мы хотим быть счастливыми. Счастье - полнота жизни, оно подобно вершине горы, на которую мы совершим восхождение. 2. Возможность достичь вершины есть у каждого. На примерах выдающихся людей, понимаем, что важен не только успешный старт. 3. История моей прекрасной жизни. Напишем яркий и увлекательный рассказ о том, чего мы достигли в 35 лет, красочно опишем все жизненные сферы. 4. Целеустремленность и планирование. Составим планы достижения целей. 5. Трудолюбие и настойчивость. . Порой нам приходится делать то, что нам не очень нравится, чтобы потом жить жизнью, которая нам нравится! 6. Честность и ответственность. Невозможно достичь счастья с нечистой совестью. 7. Дружелюбие и благодарность. Важно уметь работать в команде, и уже сейчас можем помогать другим! 8. Содержание завершающей встречи будет подготовлено студентами.

Денис Ерогов

Программа Восхождение

Программа «Восхождение»

Счастье и вершина

Цель занятия: в ходе совместного обсуждения определить элементы счастья, а потом прийти к выводу, что наше счастье зависит от наших собственных действий. Рассмотреть жизненный путь человека как восхождение на вершину, либо скатывание в пропасть. Показать, что ребята уже пошли к своей вершине и вдохновить к продолжению этого пути.

* Есть только один шанс произвести первое впечатление, поэтому первое знакомство с ребятами должно быть ярким и интересным. Не должно быть таких слов – урок, лекция, семинар.

Вариант знакомства: учитель входит в класс, оставляя за собой дверь незакрытой. Учитель говорит: сейчас к нам придут интересные гости, они сами о себе и расскажут. Входят студенты, улыбаясь, представляются ребятам:

- Всем привет. Меня зовут *Саша*. А меня зовут *Маши*. Мы не врачи, не полицейские и не учителя. Мы – волонтеры, учимся сейчас в *университете на психологов*. А к вам мы пришли, чтобы пообщаться на интересные темы. Мы с вами можем общаться на «ты», так будет проще и удобнее.

- А первая тема, о которой мы можем поговорить – это Счастье.

- Кто хочет быть счастливым? (Студенты сами поднимают руки, показывая пример).

- Да, так и есть, каждый человек хочет быть счастливым. Но каждый понимает счастье по-разному, хотя для всех нас есть общие моменты.

- В чем же состоит счастье? Ну или можно спросить так: что вам надо, чтобы стать счастливыми?

Ребята начинают отвечать: кроссовки Найк, Айфон 17 Про, Плей Стэйшн, и типа этого. Возможно, кто-либо скажет про дружбу, про семью и про учебу. Один студент общается с классом, второй записывает ответы на доске сверху.

Сверху слева записывает имущество, далее – отношения, далее – здоровье, справа – занятия, мероприятия, увлечения, хобби. Всего получится четыре раздела.

Если ребята сами не скажут, то задаем наводящие вопросы: а хорошие отношения в семье можно назвать счастьем? А крепкую дружбу и верных друзей? А возможность заниматься любимым делом? А уважение людей? А путешествия? А крепкое здоровье и хорошая физическая форма? В итоге, в верхней части доски написано много всего хорошего, именно того, чего ребята хотят. Подводим под этим горизонтальную черту.

- Хорошо, а теперь давайте подумаем, что мы можем сделать, чтобы получить всё это?

Вместе с ребятами начинаем обсуждать варианты, начиная с самых простых:

чтобы что-то купить, надо заработать денег;

чтобы зарабатывать много, нужен свой бизнес или работа на высокооплачиваемой должности;

для этого нужны знания, то есть надо учиться и заниматься саморазвитием;

чтобы быть сильным, надо заниматься спортом;

чтобы иметь друзей, надо быть дружелюбным;

чтобы были хорошие отношения в семье, надо ...

чтобы пользоваться уважением, надо быть ...

- Смотрите, сверху у нас записано всё, что мы хотим, всё, что нам необходимо для счастья, а внизу записано всё, что нам надо для этого сделать. Получается, что мы можем получить всё, что хотим, делая определенные действия, логично?

- Скажите, а кто из вас уже пробовал так? Может, кто-то самостоятельно заработал на телефон или ноутбук? Ну или сделал какие-то действия, чтобы получить желаемое? Окончил год без троек?

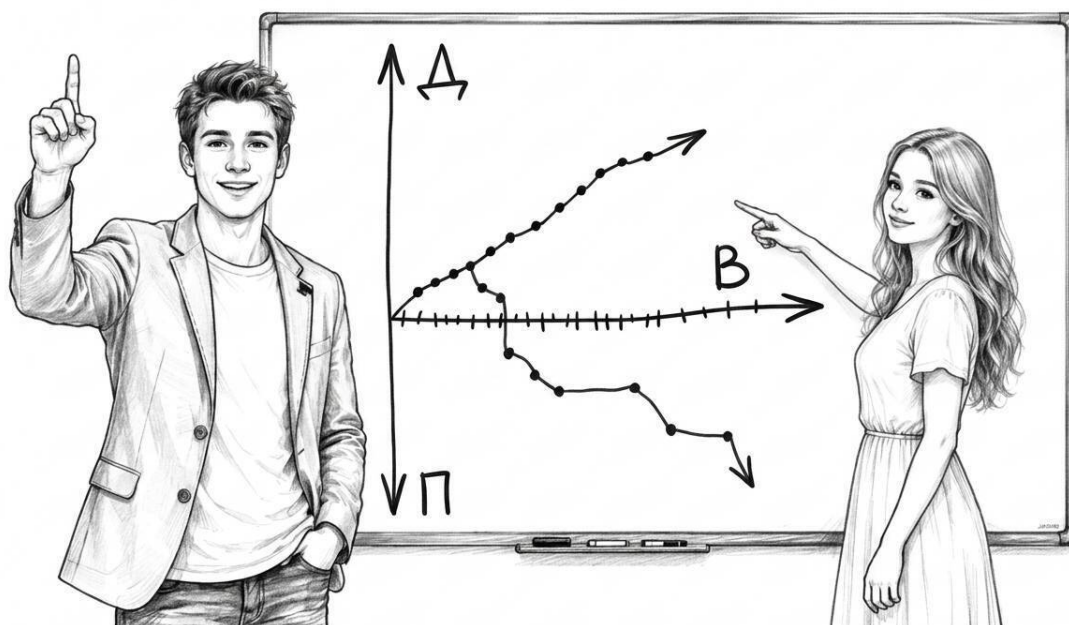
Ребята расскажут, как что-то сделали и что-то получили.

- Ну тогда получается, что мы сами и строим своё счастье своими ежедневными поступками?

- Значит, никто не ответственен за то, будем мы счастливыми или нет. Это выбираем мы сами?

- Хорошо, что же мы выберем? Быть счастливыми или несчастными? Хорошо, раз мы все хотим быть счастливыми, нам надо повнимательнее разобраться в этом важном деле!

- Давайте теперь представим такую картинку:



Рисуем горизонтальную прямую линию, это линия Времени. Она начинается с точки «0», на ней нарисуем отрезки сначала в год, а потом в пять лет. От точки вверх и вниз идут линии, вверх - Достижения, вниз – Поражения.

- Смотрите, ребята, вот так выглядит путь победителя – показываем путь от нуля вверх. Победитель идет от достижения к достижению, он словно поднимается в гору. И чтобы идти в гору, надо прикладывать усилия.

- А вот путь неудачника – показываем путь вниз. Неудачник не прикладывает никаких усилий, он просто будто бы катится в пропасть.

- Давайте нарисуем на этой картинке два варианта развития событий, начнем хорошего.

- Все вы когда-то научились ходить, примерно года в два – отмечаем это достижение. Потом вы научились читать – отмечаем, потом вы научились писать – отмечаем. Кто умеет плавать или кататься на коньках или петь или танцевать? Тоже отмечаем достижения.

- Смотрите, что у нас с вами получилось: все вы уже пошли этим путем победителя! У вас в жизни уже есть много побед, и вспомните, что каждый раз для победы вы старались и трудились. А теперь давайте посмотрим в будущее.

- Кто хочет после девятого класса пойти учиться в колледж или техникум? Хорошо, раз много рук, тогда нарисуем этот вариант.

Параллельно спрашиваем:

- А кто хочет учиться одиннадцать классов и потом поступать в университет? Рисуем еще одну точку, только выше и дальше первой. Объясняем, что на университет требуется большая подготовка и больше времени.

- После окончания колледжа или университета вы устраиваетесь на работу, это тоже достижение?

Отмечаем эти достижения точками.

- Вы создаете семью, это ведь тоже достижение? У вас рождаются дети, тоже достижение?

Тоже отмечаем точки.

- Допустим, вы получаете повышение на работе или начинаете свой бизнес, это тоже достижение?

Ставим и здесь точки.

- Покупаем машину, квартиру, дом, яхту или самолет. Тоже достижения?

Ставим точки, проводим через них линию от нуля вправо вверх.

- Смотрите, какая линия у нас получилась, это похоже на то, будто мы идем в гору. Это и есть путь победителя и каждый из нас может идти этим путем. К тому же, мы с вами уже разобрались, что вы уже идете этим путем

- Посмотрите на каждое достижение: с одной стороны мы потратили на это время, а с другой стороны – это само достижение, которое мы получили. А что тогда означает вот эта линия в каждом случае?

Показываем на линии от точки к точке. Слушаем ответы ребят, соглашаемся и обобщаем:

- Похоже, что эта линия и олицетворяет собой наши действия, наши усилия. Чтобы взойти на вершину горы, надо прикладывать усилия. А чтобы скатиться в пропасть, надо просто катиться, но жизнь тогда не будет ни радостной, ни интересной. Давайте посмотрим плохой вариант.

Рисуем линию вниз на доске ниже линии времени Поражения – провалил экзамены, в то время, когда другие поступили; попался пьяным и был поставлен на учет в полицию; стал продавать наркотики и сел в тюрьму на пятнадцать лет; вышел, напился, подрался и получил травму, стал инвалидом.

- Что отличает тех ребят, которые выбрали путь вверх от тех ребят, которые покатались вниз?

Слушаем ответы, в итоге получается:

- Ребята, которые имели цели и были готовы прикладывать усилия, пошли вверх, а остальные пошли вниз. Поэтому для того, чтобы нам стать счастливыми, нам надо понимать, куда мы хотим прийти и быть готовыми ради своего счастья потрудиться. Но потрудиться ради своего счастья не сложно, ведь награда велика, и мы сами выбрали свой путь!

- Поскольку путь к счастью похож восхождению на высокую гору, то мы можем так и назвать наши с вами встречи. Назовем это Программа подготовки чемпионов «Восхождение».

Рисуем на доске высокую гору, над ней пишем надпись: ВОСХОЖДЕНИЕ

- А программой наши встречи мы можем назвать потому что мы поговорим об основных важных моментах на пути к счастью, это как программа в компьютере, если загрузить нужную и полезную программу, то компьютер будет правильно работать и выдавать нужные нам результаты (показываем путь вверх). А если попадет вирус (показываем на график вниз), то

наш комп накроется. В следующий раз мы с вами увидимся через неделю и поговорим о том, у кого получится взойти на вершину своей жизни.



- И еще мы хотим вам предложить добровольно сделать творческое задание. Это задание по-настоящему творческое, и для выполнения его нужна фантазия. И оно на сто процентов добровольное, оно только для тех, кому на самом деле интересно идти на вершину. Кто готов узнать, что это за такое задание?

- Заходите и вступайте в группу ВОСХОЖДЕНИЕ - вешаем на доску QR-код (QR-код находится на самом последнем листе, можно его распечатать отдельно), там в первой закрепленной записи инструкция, как рисовать с помощью нейросети Леонардо. Нарисуйте красивую картинку и сделайте пост у себя на стене, пригласив группу в соавторы. Можете нарисовать победителя, который идет в гору, можете нарисовать нашу сегодняшнюю встречу, или нарисуйте все, что вам нужно для счастья. Посмотрим, у кого какие картинки получатся, мы сами тоже сегодня стенерируем и выложим. Давайте ставить друг другу лайки, и до встречи на следующей неделе!

Шансы есть у каждого!

Цель занятия: на примерах всемирно известных людей, у которых было хорошее и трудное детство, показать, что каждый человек может подняться на вершину своей жизни.

- Ребята, всем привет! Рады вас видеть, мы с нетерпением ждали этой встречи всю эту неделю!

- Классные картинки у вас получились, у всех они разные, но видно, что все здорово постарались!

- А сегодня мы с вами поговорим о том, у кого же есть шансы взойти на вершину своей жизни.

- Как вы думаете, у кого есть такие шансы?

Ребята начнут выдвигать идеи – надо родиться в богатой семье, надо, чтобы были связи, надо быть трудолюбивым. Слушаем все ответы, а потом говорим:

- А давайте сейчас поиграем в такую игру: мы будем показывать слайды, на этих слайдах будут разные мальчики и девочки. Все они из разных стран и разных эпох, и все они такого же возраста, как и вы. Мы посмотрим на условия их жизни и постараемся угадать, у кого из них получилось взойти на вершину, а у кого не получилось. Если решим, что у кого-либо из них это получилось, тогда подумаем, кем бы смог стать этот мальчик или девочка. Будем записывать наши предположения. А потом посмотрим правильные ответы. Итак, поехали!

Первый слайд. Мальчик с книгой. Император Александр Второй.

- Этот мальчик родился в очень богатой и влиятельной семье. Его властная бабушка занялась его воспитанием и образованием, и он редко виделся с родителями. Он рос в дисциплине, спал в холодной комнате и много учился.

- Пошел ли он к вершине или нет? Если да, то кем бы он смог стать, когда вырос?

Второй слайд. Мальчик с топором. Авраам Линкольн.

- Этот мальчик рос в очень бедной семье. Чтобы что-то покушать, они с отцом ходили на охоту и на рыбалку. Чтобы натопить печь в доме, надо было срубить дерево. Мама этого мальчика умерла от лихорадки, когда ему было девять лет. В школе он проучился всего год, а потом просто читал разные книги и занимался самообразованием.

- Пошел ли он к вершине или нет? Если да, то кем бы он смог стать, когда вырос?

Третий слайд. Девочка в постели. Ада Лавлейс

- Эта девочка росла без отца, мама заставляла ее постоянно учиться точным наукам, особенно математике, и ограничивала доступ к художественной литературе. У девочки часто болела голова, из-за этого она даже периодически теряла зрение. В вашем возрасте она переболела энцефалитом, и целый год была прикована к постели, а потом училась ходить заново с костылями.

- Пошла ли она к вершине или нет? Если да, то кем бы она смогла стать, когда выросла?

Четвертый слайд. Девочка в монастыре. Коко Шанель.

- Эта девочка родилась и росла в очень бедной семье, ее мама умерла от туберкулеза, когда девочке было 11 лет. После этого отец отдал ее с двумя сестрами в католический приют для сирот. Там она жила по строгому распорядку: по утрам молитвы, потом уроки, потом работа, а вечером богослужения.

- Пошла ли она к вершине или нет? Если да, то кем бы она смогла стать, когда выросла?

Пятый слайд. Мальчик с копьем. Нельсон Мандела.

- У отца этого мальчика было четыре жены, и двенадцать братьев и сестер. Но отец умер, когда мальчику было девять лет, после этого он жил под опекуном. Этот мальчик был чернокожим и жил в стране, где таких считали за людей второго сорта. У него не было никаких прав, ему даже нельзя было ездить в одном транспорте с белыми людьми.

- Пошел ли он к вершине или нет? Если да, то кем бы он смог стать, когда вырос?

Шестой слайд. Девочка смотрит на обои. Софья Ковалевская.

- Эта девочка родилась в обеспеченной семье, у нее была няня, потом гувернантка и учитель. Но эта девочка сторонилась людей, была необщительна, зато любила читать, и в раннем возрасте стала самостоятельно разбираться в математике.

- Пошла ли она к вершине или нет? Если да, то кем бы она смогла стать, когда выросла?

Седьмой слайд. Мальчик с энциклопедией. Билл Гейтс.

- Этот мальчик родился в хорошей семье, у него было две сестры, родители и бабушка его любили и поощряли его увлечения. Этот мальчик любил читать энциклопедии, играть в Монополию, а в вашем возрасте увлекся программированием.

- Пошел ли он к вершине или нет? Если да, то кем бы он смог стать, когда вырос?

Восьмой слайд. Мальчик с синяком. Илон Маск.

- У этого мальчика развелись родители, когда ему было восемь лет. Сначала он жил с мамой, потом с отцом, который мог на него наорать и унижить. В школе его травили и он был изгоем, однажды ему даже сломали нос. У него был синдром Аспергера. Это такое расстройство психики, при котором человеку сложно понимать чувства других, поэтому он не может завести друзей.

- Пошел ли он к вершине или нет? Если да, то кем бы он смог стать, когда вырос?

Девятый слайд. Девочка за партой. Татьяна Ким.

- У этой девочки в семье все было хорошо, родители ее любили, и училась она тоже хорошо, но в классе у нее не было подруг и все над ней смеялись из-за ее внешности, потому что она очень сильно отличалась от других.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.