

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМ. З.Я.ЛАВРОВСКОГО СТАНИЦЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

**«Мотивационный тренинг заряд
бодрости на день»**

Составители:

Ульянова Е.О. педагог-психолог МАОУ
СОШ №1

Дата проведения: 31.10.2022 г.

Место проведения: МАОУ СОШ №1

Цели и задачи:

Цели: формировать у детей коммуникативные навыки, навыки позитивного общения, умения понимать себя и других; ознакомить с основными правилами заряда бодрости на день; развивать умение слушать, понимать, сопереживать.

Задачи:

- Образовательные: познакомить учащихся с правилами заряда бодрости с утра; познакомить учащихся с правильным питанием, способствующим зарядом бодрого самочувствия.
- Развивающие:
 1. Продолжить формирование личностных качеств таких, как сопереживание, помощь ближнему, толерантность.
 2. Развивать умение выразить свои мысли и выступить.
- Воспитательные:
 1. Способствовать к проявлению творческой активности
 2. Отработать навыки правильного отношения к себе и окружающим

Форма проведения: групповое занятие.

Участники: учащиеся 5-11 классов

Оборудование:

- проектор,
- плакат с правилами тренинга,
- магнитная доска,
- листы А4 – (по 2 листа на команду),
- цветные карандаши, маркеры – (по 1 упаковке для каждой команды).

Интернет-ресурсы:

- 1) <https://pedsovet.su/load/191-1-0-58206>
- 2) <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2021/11/22/trening-dlya-podrostkov>

Ход занятия:

1. Приветственное слово.

2. Упражнение «Знакомство» для создания доброжелательной обстановки.

«Мое имя, оно означает...», Или «Я его представляю...»

3. Упражнение «Обсуждаем и принимаем правила поведения в группе».

Ведущий - психолог предлагает правила поведения на занятиях, которые в равной степени относятся и к нему и к участникам. Подростки предлагают свои правила. Каждое правило обсуждается и принимается (или не принимается). Правила записываются на плакате и висят на каждом занятии.

Правила поведения:

- Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.
- Лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
- Не обсуждать вне группы, то, что узнаем друг о друге на занятиях. Все, что происходит на занятиях, должно оставаться нашей общей тайной.

Педагог торжественно обещает следовать этим правилам и предлагает участникам сделать то же самое. Все берутся за руки и произносят:

«Обещаю!»

4. Упражнение «Заряд бодрости». Выполнение упражнения на создание снятие психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива.

Каждый по кругу говорит комплименты своему соседу. Слушающий благодарит, соглашается и начинает хвалить себя, указывая на те свои индивидуальные особенности которыми он гордится.

5. Правила заряда бодрости с утра.

В продолжении нашего занятия я особенно хочу подчеркнуть, тот факт, что человек заряженный бодростью с утра более уверен в себе, он гораздо быстрее сможет взять себя в руки и справиться с внезапно возникшими трудностями. Поэтому проснувшись утром, собираясь в школу:

- обязательно посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь своему отражению (если же вы встали с утра «не с той ноги», то постройте себе гримасы и посмейтесь над ними);
- скажите себе много приятных комплиментов;
- пожелайте себе «Доброго утра»;
- включите любимую музыку, радиостанцию;
- перед выходом из дома пожелайте себе «Хорошего дня».

Сумейте сами создать себе бодрое хорошее настроение. Для поддержания бодрости в течении дня нужно:

- употреблять в пищу некоторые продукты как, например, оливковое масло, семга, грецкий орех, банан, имеют подобные свойства. Согласно последним исследованиям, люди, которые употребляют много оливкового масла, менее склонны к депрессии. Семга и грецкие орехи содержат омега-3 жирные кислоты, которые, согласно некоторым исследованиям, положительно влияют на настроение.
- Если вам испортили настроение, то можно заговорить с другим человеком. Исследования Университета Британской Колумбии (*Канада*) показали, что даже короткое общение с человеком способно поднять нам настроение. Доказано, что в присутствии новых людей в окружении мы ведем себя более приветливо и доброжелательно, а, значит, по законам психологии, мы начинаем ощущать себя более приветливыми и настроение приободряется.
- Ведь улыбаясь 1-3 минуты мы сразу повышаем себе настроение, а если мы будем улыбаться 10 минут, то хорошее настроение обеспечено нам на целый день. И не беда, если рядом никого не окажется, у вас всегда есть при себе зеркало, ему и улыбнитесь, а ещё ему можно «пожаловаться»,

«поругаться», на обидчика, «выдохнуть» в него весь свой негатив, улыбнуться и порадоваться за себя и своей маленькой победе.

Итак давайте попробуем. Вспомните случай когда вам испортили настроение. Что вы чувствовали? Что хотелось сделать? Я предлагаю вам зарядиться бодростью с помощью небольших упражнений.

6. Упражнение «Поворот в прыжках» на активизацию группы.

Учащиеся рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно закрывают глаза и выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. После прыжка участники открывают глаза, смотрят друг на друга и по очередному сигналу, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психолог: Получится ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и передать им свой замысел. А как это сделать?

5. Творческое задание «Эскиз хорошего настроения» на развитие позитивной коммуникации, сплочение коллектива.

Психолог: Каждый задумайте эскиз хорошего настроения, что дает вам заряд бодрости. Вы можете вообразить любые элементы, отражающие именно ваши ощущения. Задание – нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

Психолог: Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы. Ваш эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.