

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: 02.11.2022 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 видами достижения целей для позитивного взгляда на жизнь; развивать умение слушать, понимать, сопереживать.

Задачи:

- Образовательные: стимулировать к самопознанию и саморазвитию, способствовать осознанию своих личностных качеств.
- Развивающие:
 1. Продолжить формирование личностных качеств таких, как сопереживание, помощь ближнему, толерантность.
 2. Развивать умение выражать свои мысли и выступать.
- Воспитательные:
 1. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания
 2. Отработать навыки правильного отношения к себе и окружающим

Форма проведения: групповое занятие.

Участники: учащиеся 5-11 классов

Оборудование:

- проектор,
- плакат с правилами тренинга,
- маркерная доска, маркер
- лист А4
- бланк «Гимн себе»
- ручки

Интернет-ресурсы:

- 1) <https://www.maam.ru/obrazovanie/trenningi-dlya-podrostkov>
- 2) <https://www.1urok.ru/categories/13/articles/22882>

Ход занятия:

1. Приветственное слово

2. 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.

3. Упражнение «Передай эмоцию». Выполнение упражнения на понимание состояние других людей.

Участникам предлагают по очереди передавать любую эмоцию, не повторяя друг друга с помощью жестов, мимики, пантомимы. Остальные должны догадаться, какую эмоцию им передали.

4. Игра «Перекинь мячик». Тренировка беглости мышления, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга.

Учащиеся стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

- Кидающий мячик называет любой предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета.
- Бросающий мяч говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись в это место.
- Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного.

В более сложном варианте дается дополнительное задание: когда мяч побывал в руках у каждого, участники перекидывают его в обратном порядке

и при этом вспоминают и произносят тот вариант ответа на вопрос, который был сказан ловящим мяч.

Учащиеся делятся возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.

5. Упражнение «Копилка качеств»

Психолог: Лист А4 разделите линией вдоль. Слева напишите свои положительные качества. По окончании выполнения задания, обучающиеся отвечают на вопрос: «Как могут помочь написавшему данные качества в жизненных ситуациях?» Педагог-психолог фиксирует ответы на маркерной доске.

Вместе обобщают и формулируют вывод: всегда успешен тот человек, который знает свои сильные стороны и качества, умеет владеть своим эмоциональным состоянием. Кто уже понял, о чем мы с вами будем сегодня говорить?

6. Упражнение «Ключи к успеху». Направлено на стимулирование учащихся к достижению положительных целей.

Учащимся раздаются карточки с окончаниями фраз. Педагог читает начало фразы, а участники должны определить по смыслу и зачитать ее конец.

- Хорошая учеба в школе залог твоего будущего
- Никогда не прекращай учиться
- Никогда не сравнивай себя с другими веди свой собственный счет
- Не тешь и не обманывай себя надеждами на авось и на удачу
- Не рассчитывай на других надейся на себя
- Деньги с неба не сыпятся. Не посеешь не пожнешь
- Добивайся! Верь в себя! не теряй надежды!
- Верь в то, чего ты добиваешься
- Терпение- последний ключ к успеху!

Психолог: Быть успешным, здоровым, веселым это важно и необходимо четко знать каким образом вы будете достигать своих целей. У каждой цели есть свой способ достижения.

Психолог: Интересно а чего же уже достиг каждый из вас? Чем каждый из вас уже может гордиться?

9. Упражнение «Гимн себе». Направлено на заряд положительных эмоций, повышение самооценки

Каждому из учащихся раздаются бланки с началом «Гимна», участники должны написать свои достижения в любой сфере: спорт, учеба, общение, хобби и т. д. После каждый из участников вслух и с гордостью читает свой «Гимн самому себе». Группа должна поддержать читающего аплодисментами.

Психолог: главное, это цель, мотивация, вера в себя и старание. Необходимо сделать акцент на том, что каждый талантлив по своему.

7. Подведение итогов: Игра «Я и мой сосед»

Цель: Подвести итоги занятия.

Участники распределяются в пары, лицом друг к другу. Ведущий произносит слова, все их повторяют, сопровождая движениями: «Мои руки хороши — у соседа лучше, мои плечи хороши — у соседа лучше, мои щеки хороши — у соседа лучше, мои, да и сам я весь хорош - но сосед мой лучше (обнимаются)».