

## **Психологический тренинг «Повышение учебной мотивации подростка»**

**педагог-психолог: Захарова К.А.**

**Цель:** формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.

### **1.Упражнение: « Настроение в цвете» .**

- предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент начала занятия.

### **2.Видео про поросенка**

**"Все бесполезно... Я таким останусь навсегда..."**.

**Эти эмоции, конечно, не выражаются в такой четкой форме, а проявляют себя общей апатией, потерей желания что-либо делать, неверием в то, что изменения возможны и т.д. и т.п.**

**Это ЕСТЕСТВЕННЫЙ этап личностного роста. Кто-то говорит, что уже много раз пытался, и что?**

**Важно,чтобы через некоторое время ситуация в душе снова прыгнула в зону "супер", и человек с радостью продолжит путешествие по жизни.**

### **3. Упражнение « Знакомство-пожелания».**

Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким..

### **4.Упражнение «Где Я?»**

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом верху- самооценка завышена, от 5 до 8 ступеньки- адекватна, от 1 до 4- занижена.

### **5. Упражнение « Конфетная фабрика».**

Вопросы для обсуждения:

- Какая по вашему мнению самооценка у леденца, карамельки, Супер - конфеты?

-Какие могут возникнуть проблемы у конфет?

**Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.**

**Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность.**

**Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.**

## **6. Упражнение «Ассоциация с животным»**

Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.

Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

Ответьте на вопросы:

- С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
- Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
- Что вы ощущали, переживали в этот момент?

## **7. Упражнение «Я в будущем».**

-арт терапия -рисование воском

Предложить на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи воска, а затем раскрасить красками, карандашами. Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

## **8. Упражнение «Заросли»**

Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет

следующий участник. После выполнения упражнения ведущий спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

## **9. Упражнение «Спутанные цепочки»**

Цель: Упражнение учит эффективно коммуницировать между собой, помогает сплотить команду.

Все участники группы встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. И сцепляются с той рукой, которую встретили первой.

Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного.

Участники открывают глаза.

Теперь их задача — распутаться, не разжимая рук.

В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Подведение итогов упражнения:

Довольны ли вы своим результатом?

Что помогало, что мешало в процессе?

го хотите отдельно выделить, поблагодарить за ваш результат

## **10. Упражнение «Я отлично умею»**

Игровое упражнение, расширяющее представления участников тренинга о себе, повышающее уверенность и открывающее новые перспективы. Раскрывает творческий потенциал участников тренинга, настраивает и мотивирует группу на дальнейшую работу. Может быть как разогревом, так и основным тематическим упражнением.

Упражнение «Я отлично умею!» прекрасно подходит для тренингов личностного роста и мотивирующих тренингов. Будет хорошим вариантом для подростковых и молодежных групп. Его успешно можно совместить с задачами командообразующих тренингов, и сделать весьма показательным на тренинге уверенности. Кроме того упражнение незаменимо для тренингов открытия собственного дела и тренингов трудоустройства.

## **11. Видео про рыбку**

## **12.Рефлексия**