**Мотивационный тренинг для подростков «Я выбираю…!»**

Тренинг направлен на формирование позиции самостоятельного выбора, основанного на адекватной самооценке и уверенного поведения; - преодоление страхов и тревожности; - приобретение навыков работы в группе, сплоченности и взаимопомощи; - научиться способам эмоциональной саморегуляции (снижение напряжения, волнения, нервозности); -умение контролировать свои эмоции и чувства.

**Задачи тренинга:**

• формирование адекватной самооценки и уверенного поведения;

• преодоление страхов и тревожности;

• приобретение навыков работы в группе, сплоченности и взаимопомощи;

• научиться способам эмоциональной саморегуляции (снижение напряжения, волнения, нервозности);

• умение контролировать свои эмоции и чувства. Разминка «Веселый мячик»

**Ход работы:**

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч.

Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого. Ребята, есть ли у вас мечта? Нет, наверное, на Земле человека, который не мечтал о счастливой жизни. Мы все время о чем- то мечтаем, ставим цели и стремимся к ним, в надежде на то, что, достигнув их, почувствуем себя счастливыми. Жизнь как лестница, ведущая в будущее, каждая ступенька – наши желания и мечты. Как же построить свою лестницу жизни, чтобы познать счастье и не разочароваться в тех целях, которые были для нас главными? Об этом мы и будем говорить сегодня.

**1. Давайте представим жизнь** в виде высокой, крутой горы, вершину которой назовем «Пик счастья». Кто покорит эту вершину, тот и будет счастливым. Люди карабкаются по крутым склонам, цепляясь за малейшие уступы, но вновь и вновь падают, получая синяки и ушибы. Некоторым удается с разбега запрыгнуть на вершину, но долго удержаться там никому не удается, и они кубарем катятся вниз, набивая все новые шишки. Вот здесь нам и понадобится лестница жизни, по которой постепенно, от ступеньки к ступеньке, можно взобраться на вершину. Но построить эту лестницу нужно из особо прочного, благородного материала – этим материалом нам послужат жизненные ценности. дружба богатство крепкая семья любовь здоровье хорошее образование богатый духовный мир популярность свобода и независимость карьера. Выбор ценностей. Деление на группы вывести на понимание ценности здоровья

**2. На каждую букву слова «здоровье» найти слова**, которые имеют отношение к здоровому образу жизни З ¬ зарядка Д¬ диета О¬ отдых Р¬ режим О¬ осанка В- витамины Ь¬ \_\_ Е¬ еда закаливание диета общение с друзьями разгрузочные дни отказ от курения и алкоголя выезд на природу ежедневное занятие спортом Закаливание Долголетие Отруби Рацион Овощи Витамины Еда З – зарядка, закаливание, знание, здоровье, здравница Д – диета, движение, душ, доктор, диетолог, доброта О – обливание, овощи, обед, орех, отдых, отпуск, осанка, окулист Р – разминка, режим, радость, рост, рюкзак, расчёска, ракетка В – витамины, врач, вода, воздух Е – еда, ежевика

**3. Мини-лекция. Факторы, влияющие на состояние здоровья**.

**4. Составь наставления другим людям**. **Задание** Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь. Пример: Андрей, выполняя данное упражнение, выбрал несколько изречений, которые ему больше всего нравились и которые имели наибольшее влияние на него.  Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей цели.  Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение!  Исключи из своего лексикона слово «невозможно». Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, — все возможно. Сначала он выбрал для девиза первое изречение. Впоследствии для разнообразия нанес на табличку еще одно изречение. Ты обязательно достигнешь успеха, если всю свою энергию направишь на достижение своей цели. Выбрав несколько девизов, Андрей нанес их на табличку, которую расположил на своем рабочем столе. Такая работа (в комплексе с другими упражнениями мотивационного тренинга) содействовала заметному росту его мотивации достижения.

**5. Наглядный показ «Ассоциации наполненности жизни»** (10 минут) материалы: • стеклянная банка емкостью 1 литр (вода, камни, горох, песок, манка);

• ведущий берет банку и наполняет ее камнями до краев. Затем спрашивает обучающихся: «Полная ли она?» Затем досыпает горох и опять задает этот же вопрос. Затем досыпает песок и вновь вопрос: «Полная ли банка» После этого наливает воды. Теперь банка действительно полная. А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Горох — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи. А давайте представим, если бы я сначала наполнила банку песком? Тогда бы не осталось места, где могли бы разместиться горошек и камни. Также и в жизни, если тратить всё время на мелочи, не останется места для важнейших вещей.

Подвести подростков к вопросу: «Какое значение имеет вода?» Я рада, что вы спросили меня об этом. Нужно всегда помнить, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

**Подведение итогов тренинга:** Сегодня это была всего лишь игра. Но я думаю, вам стало понятно, как мы иногда неразумно расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни. И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево и вовремя воспользуйтесь всеми возможностями, которые она вам дает.

Начало формы