

Тренинг для обучающихся детей с ОВЗ «Успех нас ждет»

Цель: развитие у ребят знаний личностных особенностей и умения оценивать себя в ситуации «успеха» или «неуспеха», повышение мотивации обучающихся подростков с ОВЗ.

Задачи:

- способствовать формированию навыков конструктивного общения;
- создать условия для оценки успешности своей деятельности;
- отработать навыки успешного поведения;

Ход тренинга

Упражнение «Приветствие»

Цель: эмоциональный настрой на работу и принятие друг друга.

Инструкция: Я рада вас (тебя) видеть...

Дети приветствуют педагогов, а они их.

Ведущий: да очень приятно было смотреть, как вы приветствуете, друг друга и КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ. Для того, чтобы наше путешествие было удачным нам необходимо обсудить и принять правила, по которым будет работать наш экипаж во время плавания. **Мотивация, что же это такое?** Давайте вместе с вами поразмышляем.

Если рассматривать жизнь человека как его движение вперед по пути развития, то можно сказать, что жизнь – это процесс постоянного преодоления новых границ, достижения лучших результатов, саморазвития и личностного роста. И в этом процессе одну из главенствующих ролей играет МОТИВАЦИЯ.

Есть несколько определений слова Мотивация, но все они сходятся к единственному определению:

МОТИВАЦИЯ – это побуждение к действию.

В психологии принято выделять следующие виды мотивации человека:

- **Внешняя мотивация** – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).
- **Внутренняя мотивация** – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.).
- **Положительная мотивация** – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и т.п.).
- **Отрицательная мотивация** – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.п.).
- **Устойчивая мотивация** – это мотивация, основанная на естественных потребностях человека (утоление жажды, голода и т.п.).

- **Неустойчивая мотивация** – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки (бросить курить, сбросить вес и т.п.).
- **Индивидуальная мотивация**, направленная на поддержание саморегуляции (жажда, голод, избегание боли, поддержка температуры и т.д.);
- **Групповая мотивация** (забота о потомстве, поиск своего места в обществе, поддержание структуры общества и т.п.);

Во время демонстрации материала, ребята приводят примеры.

Вот мы с вами и разобрали, что же такое мотивация, и какие виды мотивации бывают. В любом случае, любую из видов мотивации стоит принимать, как продвижение вперёд, к успеху, который является наградой для людей сильным духом. Сейчас я предлагаю вам упражнение, которое называется «**Лестница**». Каждый из вас сможет определить, на какой ступени к жизненному успеху он находится.

Часто чувство собственной беспомощности, низкой самооценки, являются следствием негативного самовосприятия. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию. Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Беседа «Эмоции в жизни человека»

Упражнения, которые мы с вами выполняем, говорят нам об эмоциях.

- Эмоции – это выражение состояния, настроения...
- Как вы думаете, всегда ли можно выражать свои эмоции?
- Назовите ситуации, когда вы считаете неуместным проявлять свою радость. (Болезнь друга – заботиться, сопереживать; неудача в учебе у друга – помочь; упал на улице или стало плохо после прививки – пожалеть, оказать помощь, поддержать)
Назовите эмоции, которые могут возникнуть в данной ситуации, и объясните, будете ли вы эти эмоции проявлять.
- Вы гость – на вас случайно падает кусочек торта, проливается горячий чай...
- Вы ждете автобуса – проезжающая машина забрызгала ваши джинсы и куртку...
- Вы ждете хороших результатов от контрольной работы – получаете «2»
- Педагог, проведя контрольную работу, обнаружил, что класс не усвоил данную тему и все получили двойки
- Придя на урок, учитель обнаружил отсутствие класса.
- Дискотека – вам хочется надеть что-то новое, но вещи в вашем гардеробе вас не радуют

Вы правильно определили характер эмоционального реагирования, но не смогли совладать с напором возникших чувств... Именно умение управлять своими эмоциями характерно для человека сильной воли, выдержанного, уравновешенного... Такой человек всеми любим и всем приятен.

Может ли человек быть радостным, не добившись успехов?

Успех – этот результат каких-то действий. Чем больше успех, тем больше радости. Успех вызывает радость. Радость – это состояние души.

Ведущий: А сейчас мы с вами отправимся на островок мечтаний.

8. Релаксация «Пять этажей»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт. Дверь открывается, и вы в него заходите. Рядом с кнопками вы обнаруживаете пять табличек. На первой из них написано «Классная комната» (это наш класс); на второй – «Чудесное спокойное место»; на третьей – «Бухта радости»; на четвертой «Потрясающее приключение»; на пятой «Встреча с другом, которого вы давно не видели». Выберите этаж, на который вам больше всего хочется попасть, и нажмите кнопку. Следите за тем, как медленно закрываются двери лифта, постарайтесь ощутить, как лифт медленно едет к выбранному вами этажу. Вот вы и приехали, дверь медленно открывается... делайте, то что вам хочется делать. У вас есть около минуты, но в вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени, и вы многое можете почувствовать...

Теперь пришло время возвращаться на первый этаж, в «Классную комнату»... Зайдите в кабину, нажмите кнопку, смотрите, как закрывается дверь, почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверь откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. И вот вы снова здесь, бодрые и веселые.

Шеринг: Как чувствуете себя после такого путешествия? На каком этаже вам больше всего захотелось побыть и почему?

9. Упражнение «Рисунок радости»

Цель: эмоциональное сближение участников группы.

Инструкция: «Используя краски, нарисуем все вместе картину радости. Один участник начинает, второй продолжает, а по окончании дадим ей название».

Шеринг: Как себя чувствовали, и было ли желание выполнять данное задание.

Ведущий: Сейчас мы подплыли к островку «Желаний». И на этом островке необходимо пожелать друг другу все, что вы захотите, и на память завяжите ленточку радости и успеха.

(Возьмите ленточки и сделайте приятное друг другу).

Упражнение «Источник энергии» (Релаксация)

Вообразите успех, к которому вы стремитесь как источник энергии.

Сконцентрируйтесь на составляющих успеха. Вообразите, как составляющие успех, объединяясь в одно целое, в сильнейшую энергию согревают вас. Пытайтесь вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

Теперь вообразите, что этой позитивной энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы смотивировать на достижение успеха.

Очень часто на пути к достижению успеха стоят преграды. Давайте с вами разберёмся что это может быть?

1. **Страх совершить ошибку.** (Мы боимся явить на свет результат, над которым будут хихикать окружающие и будут публично его осуждать, Мы тревожимся, что наши действия не поймут. Именно из-за страха мы пытаемся подстелить потолок соломки. Мы пытаемся просчитать все существующие варианты, боимся ошибиться вместо того, чтобы действовать и предпринимать шаги к успеху).
2. **Дополнительные условия.** (Что мешает нам идти к успеху? Поиск оправданий для своей лени и нерешительности, сооружая дополнительные условия для личного успеха. Например: * Если бы у меня был папа финансовый воротила...., * Если бы я был(а) немножечко красивее...., *Если бы я учился (ась) в другой школе.... И т.д.
3. **Назад в прошлое.** (Что ещё мешает нам идти вперёд к победе? Это возврат в прошлое, смакование какими то пережитыми неудачами, пускание «слёз» из-за каждого промаха.

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.

Фильм: «История успешных людей»

Упражнение «Я в будущем». Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем.

Рефлексия: Смайлики