**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

****

**Мета:** формування мотивації на поставлення життєвих цілей.

**Завдання:**

* формування значимості навчання;
* розвиток навичок управління своїми мотивами;
* орієнтування на досягнення високого результату та успіху;
* розвиток стремління до самовдосконалення.

1. **Емоційна діагностика.**

**Мета**: діагностика емоційного стану членів групи.

**Обладнання:** паперові фігурки, олівці.

**Хід роботи:**

Ми знаємо, що кожний колір несе в собі якийсь стан, настрій. Закрийте очі, відчуйте свої кольори. Якого кольору зараз ваша голова, тіло, руки, ноги? Запам’ятайте ці кольори. Зараз я роздам вам намальовані фігурки і ви розмалюєте цю фігурку у відповідності з тими кольорами, які ви відчули в собі.

**Час:** 7 хв.

**Рефлексія:** Чому ви обрали саме такі кольори? Чи задумувались ви коли-небудь над значенням кольорів? Чому?

1. **Вправа «Аналіз експерименту».**

**Мета:** показати роль цілепокладання в життєвих досягненнях людини.

**Хід роботи:**

Тренер говорить групі: «За даними експериментів більшість людей не знають, чого вони хочуть. Тому вони нічого і не отримують. Отримати можна лиш тоді, коли знаєш про що просиш. Прослухайте уважно один із експериментів, який провели психологи.

Одного разу психологи посперечалися між собою: люди не знають, що їм потрібно; вони не ставлять цілі. Спір мав такі умови: якщо людина за 1 хв. Сформулює 3 своїх бажання так, що їх можна буде виконати, психологи виконають їх, чого б їм це не коштувало.

Вони взяли телефонний довідник і на протязі 5 днів з 8 до 17 год. Телефонували до абонентів з одним питанням: «Доброго дня, я золота рибка. Якщо ви за 1 хв. Сформулюєте 3 своїх бажання, я їх виконаю».

**В результаті:** ЛИШЕ 2 ЛЮДИНИ змогли за 1 хв. Чітко сформулювати 3 своїх бажання.

**Час:** 15 хв.

**Рефлексія:** Який висновок можна зробити із цієї розповіді? Чи знаєте ви чого хочете? Чи можете ви це швидко, конкретно і чітко сформулювати? Як незнання цілі відбивається на досягненнях?

1. **Вправа «Срибок».**

**Мета:** показати роль цілей в життєвих досягненнях людини.

**Обладнання:** крейда.

**Хід роботи:**

Обирається один учасник, він підходить до стіни. Йому дають крейду і інструкцію: «Підстрибни, будь ласка». Тренер відмічає на стіні крейдою висоту, до якої дострибнув учасник. Після цього йому дають крейду іншого кольору і наступну інструкцію: « підстрибни, будь ласка, якнайвище. Намагайся дотягтися до стелі. І відміть крейдою те місце, до якого дострибнеш». Порівнюється перші і друга відмітки.

**Час:** 10 хв.

**Рефлексія:** Чи відрізняється висота, на якій поставлені відмітки?

Яка відмітка вище, перша чи інша?

Що вплинуло на висоту відмітки?

Покращила чи погіршила результат поставленої цілі?

Як ви думаєте, в житті так само відбувається?

1. **Вправа «Дотягнися до зірок».**

**Мета:** дати можливість учасникам розім’яти м’язи та відпочити, набратися оптимізму.

**Хід роботи:**

Тренер пропонує всім стати як завгодно, заплющити очі, тричі глибоко й повільно вдихнути та видихнути повітря. Не розплющуючи очі уявити, що над головою нічне небо, рясно всипане зірками, і зараз можна буде знайти особливо яскраву зірку, що символізуватиме якусь особисту мрію, бажання, мету. За сигналом треба розплющити очі, простягнути руки до неба якомога вище, щоб дотягтися до своєї зірки. Потім треба дістати її рукою, зняти з неба і дбайливо покласти перед собою. У такий самий спосіб треба обрати іншу зірочку, яка нагадує про іншу мрію. Знов, за сигналом тренера, треба повторити вправу й покласти нову зірку поруч з першою. Можна обговорити свої «зіркові мрії».

**Час:** 5 хв.

**Рефлексія:** Які у вас були відчуття? Чи сподобалась вам вправа?

1. **Вправа «Особистий герб».**

**Мета:** допомогти учасникам визначити їхні цілі в житті.

**Обладнання:** аркуші паперу, олівці, фломастери.

**Хід роботи:**

Візьміть аркуш паперу і намалюйте свій герб.

**Зліва** – мої головні досягнення,

**справа** – мої головні цілі в житті,

**знизу** – девіз мого життя.

**Час:** 15 хв.

**Рефлексія:** Розкажіть про свій герб і поясніть чому саме такі кольори і така форма використана?

1. **Вправа «Моє майбутнє».**

**Мета:** навчитися правильно планувати майбутнє.

Розграфлені аркуші, ручки.

**Хід роботи:**

Учасникам роздаються розграфлені аркуші із питаннями: «Що робити? (ціль)». Коли? (терміни)». Що потрібно для цього? (засоби, дії)».

**Час:** 15 хв.

**Рефлексія:** Чи важко було заповнювати графи? Якщо так, то чому?

1. **Цікавинка.**

**Мета:** ознайомити учасників із вимогами до постановки цілей.

**Обладнання:** пам’ятки.

**Хід роботи:**

Тренер розповідає учасникам, що від того, як сформульована ціль, залежить – як швидко людина її досягне, і чи досягне взагалі. Тренер зачитує вимоги до постановки цілей і роздає пам’ятку кожному учаснику.

 Вимоги до постановки цілей:

* Ціль має бути масштабною – чим ширша, вища, тим вищі будуть досягнення людини.
* Ціль має бути конкретною – що, якої форми, якого кольору, якого запаху, якого віку і т.д.
* Термін – обов’язково вказується термін, до якого необхідно досягнути цілі.
* Має бути сформульований критерій досягнення цілі – за якими ознаками ти дізнаєшся, що ціль досягнута, що зміниться, що з’явиться?
* Позитивність – ціль необхідно формулювати в стверджувальній формі, виключити частку «не».
* Залежність досягнення цілей від самої людини – в формулюванні цілі не мають фігурувати інші люди
* Екологічність – досягнення поставленої цілі не повинне нікому принести шкоди.

**Час:** 5 хв.

1. **Рефлексія.**

**Мета:** віддача учасниками зворотного зв’язку.

**Хід роботи:**

Тренер пропонує кожному учаснику висловити свої враження про тренінг.

**Час:** 7 хв.

**Рефлексія:** Що ви взяли для себе? Що було найважче, чому? Ваші враження від тренінгу.