**Психологический тренинг для школьников старших классов**

**«Школа будущего»**

**Цель:**

1) осознать важность целей, отражающих твои потребности и мотивы

2) изучить способы достижения поставленных целей

3) произвести самоанализ

1. Введение - правила тренинга в группе (5мин.)
2. Мое имя - Визитка (10 мин.)
3. Разминка – «10 секунд» (5 мин.)
4. Разминка «Приветствие» (5 мин.)
5. Введение в тему «Школа будущего» (5 мин.)
6. Работа по группам – коллаж «Школа будущего» (15 мин.)
7. Презентация каждой группы. (10 мин.)
8. Рефлексия. (10 мин.)
9. ***Введение. Принятие правил в группе***

Желание работать

Доверие

Активность

Не осуждать высказывания другого

Умение слушать и услышать другого

Уважение мнения друг друга в группе.

1. ***Мое имя - Визитка***

Рисунок своего имени. На что похоже твое имя? Ассоциация.

Беседа – Обсуждение.

1. ***Разминка «Приветствие»***

Здороваемся коленями и локтями.

1. ***Разминка – «10 секунд»***

Разделиться на группы по признаку:

- цвет волос

- цвет одежды

- у кого есть брат, сестра

- у кого дома кошка, собака.

1. ***Введение в тему «Школа будущего»***

**Школа будущего, какая она?**

Обучение, оценки, развитие, воспитание, педагоги, интерьер, спорт, отдых,развлечения.

**Компьютеры.** Конечно же, все школы будут полностью компьютеризированы. Причем в довольно скором времени. Правда, все компьютерные классы будут проходить у старшего поколения, ведь если дети с первого класса засядут за машины, то они даже писать не научатся от руки.

**Оценки.** Их, наверняка, станет больше. Возможно, будет введена 100-бальная система оценок. Ведь чем больше отметок, тем школьникам легче учиться, учителям учить, а родителям видеть, как учатся их дети. В данный момент та же "пятёрка" может быть у разных детей разная - у кого-то с натяжкой, у кого-то наоборот очень хорошая, твёрдая. Классные журналы в будущем тоже исчерпают себя и уйдут в небытие. Компьютеры и Интернет будут заменять бумажные документы.

**Интерьер.** Когда давным-давно по всей России стали образовываться учебные заведения, то они были больше похожи на тюрьмы. Тем более, в те времена люди ещё не понимали, зачем нужно учиться. В общем, школы выглядели так: пол, стены, потолок, столы, стулья и всё. Но с каждым годом школы становились всё более обустроенными. Так что, скорее всего, в будущем понятие "Школа - это второй дом" будет полностью оправданным. Наверняка голые стены будут оклеены обоями, повсюду будут стоять мягкие диваны и кресла. Остается надеяться, что в будущем дети не будут сходить с ума и перестанут сбивать всё живое на своём пути.

**Учителя и ученики.** В школе никогда не будут преподавать низкоквалифицорованные люди. Все учителя будут проходить тщательное собеседование. Ну а ученики, как были все разными, так такими же навсегда и останутся. Кто-то будет учиться лучше, кто-то хуже, кто-то будет принимать участие в развлекательных школьных мероприятиях (а таких мероприятий в будущем будет ещё больше чем сейчас!), а кто-то, наоборот, в научных конференциях.

**Развлечения.** Уже сейчас многие школы практикуют совместные поездки, походы, экскурсионные туры. В будущем их должно стать больше и они должны входить в обязательную программу обучения. Таким образом, качество образования тоже улучшается. В каждой школе будет спортивный клуб с секциями. Также в комплексе будут проходить соревнования (между школ или между классами).

***Как вы видите себе школу будущего?***

***Что будет в ней такого, чего не было в школьные годы у вас?***

1. ***Работа по группам – коллаж «Школа будущего»***
2. ***Презентация каждой группы***
3. ***Рефлексия.***

Что понравилось и что не понравилось на занятии

Что нового узнали? Чему научились?

**Психологический тренинг для школьников старших классов**

**«Я достигну успеха!»**

***Цель:***

заинтересовать подростков в получении знаний для реализации в дальнейшей жизни

осознать важность полученных в школе знаний и целей

 изучить способы достижения поставленных целей

*3) произвести самоанализ*

***Задача:***

увлечь подростков, помочь им разобраться в себе и обрести цель, сделать их жизнь ярче, интереснее, насыщеннее.

***1 этап «Представление»***

Каждый участник тренинга должен не просто назвать свое имя, а на каждую букву подобрать определение своего характера (А - амбициозная, Н - находчивая, Я – яркая).

***2 этап «Наши правила»***

Договариваемся, что на нашем тренинге мы будем говорить все, что посчитаем необходимым.

Будем выражать свою точку зрения.

Не критиковать мнения других людей.

Не обсуждать проблемы группы за ее пределами.

***3 этап «Заряд энергии»***

Участники группы свободно ходят по комнате, по сигналу останавливаются и выполняют, то, что скажут(упражнение проходит под музыку).

-объединиться в группы, у кого есть домашний любимее, а у кого нет

- распределиться по цвету глаз (темные и светлые)

- у кого день рождения летом и весной, а у кого – зимой и осенью

- кто любит больше ролики, а кто коньки.

***4 этап «Обсуждения»***

Наш тренинг посвящен достижению успеха, ответьте для начала на вопрос, кто и для чего живет? Почему вы ходите в школу? Почему вас в школе учат различным предметам? Кем вы хотите стать в будущем? А какая цель у вас сейчас? (обсуждаете).

Какими бы разнообразными и противоречивыми не были ответы, необходимо осознать, что стать взрослым невозможно без образования. Ваш возраст сейчас приспособлен для получения и усваивания новой информации. Школа помогает самосовершенствоваться.

Сейчас мы рассмотрим основные понятия для достижения успеха: цель, мотивации, прошлые достижения, поддержка окружающих.

***1 этап***

***Что же значит цель?***

Цель помогает достичь того, к чему ты движешься, помогает стать лидером, показывает твои лучшие стороны. Если человек знает, чего он хочет, и каждый раз пытается сделать что-то для достижения своих целей, он обязательно добьется успеха. Попробуйте сейчас обозначить определенную цель для ее достижения. (обсуждение)

***2 этап***

***Мотивы*** – комплекс причин, которые заставляют человека к деятельности. В первую очередь, необходимо развивать свою силу воли. Сделай сами первый шаг на пути к своему успеху, потому что этого хотите вы, а не ваш сосед.

Делайте все необходимое для достижения поставленной цели. Вы должны четко представлять, что вы хотите больше всего. Определите возраст, когда вы достигнете ее. Если возникают трудности, то проанализируйте, что может быть не так. Что следует изменить. Пытайтесь, старайтесь, идите вперед.

Обязательно составьте схематичный план ваших действий. Вам сразу станет гораздо легче. Ведите ежедневник, помечайте, что вам необходимо сделать сегодня, что завтра.

Развивайтесь. Оцените свои старания со стороны. Посмотрите, что вам кажется неэффективным. Нет ничего плохого в самоанализе, это лишь еще сильнее закалит вашу волю.

Никогда не забывайте про время. Время – деньги. Делайте все вовремя. Не тратьте его впустую.

Не стоит бояться трудной работы. Если вы отложите ее, она от этого легче не станет, а только будет давить на ваше эмоциональное состояние.

Мыслите оптимистично. При хорошем настроении и воодушевлении все вопросы решаются гораздо быстрее и приятнее.

Прислушивайтесь к мнению опытных людей. В этом нет ничего плохого, это сыграет хорошую роль в достижении ваших целей.

***3 этап***

Каждый из присутствующих уже 10% чего-то добился, пусть это небольшой, но все-таки успех. Это может быть связано с вашим увлечением (спорт, музыка, танцы, чтение и т.д.) (обсуждение).

***4 этап***

А сейчас мы попробуем воссоздать ваш успех, которого вы добились. представьте свой прекрасный день. Можно его нарисовать или рассказать о нем. Подумайте, кем вы стали, кто рядом, где вы, какие предметы округ вас…

***Рефлексия:***

Подводим итоги. Что вы вынесли из сегодняшнего тренинга? Открыли ли вы себя с другой стороны? Увидели ли вы в себе то, что раньше не могли? Что запомнилось? Прислушаетесь ли вы к советам?

Хочется сделать еще одну вещь.

Давайте на счет 3, дружно скажем: ***«Я добьюсь успеха!»***