Упражнения для повышения мотивации

**Разминка «Веселый мячик»**

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать

комплименты.

– 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

**«Позитивные мысли»**

Цель упражнения: осознать и развить свои сильные стороны.

Время: 10 минут.

### Ход упражнения: дополнить фразу «Я горжусь собой за то…»

### В колледже мне нравится, что…»,

### «Мотивы моей учёбы»,

### «Я учусь в колледже потому, что…»,

### «Я сегодня»,

### «Я в будущем»

### «Я мечтаю…»

**Упражнение  «Волшебная шкатулка»**

Цель: поднятие настроения.

Педагогам  предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

#### "Выложи фигуру"

Упражнение полезно для повышения самоконтроля. Взрослый готовит фигуру из счетных палочек, предлагая ребенку рассмотреть ее и запомнить изображение. Потом накрывает фигуру и предлагает выложить такую же. Фигуры могут быть самые разные, от простой (домик, снежинка, елочка) до сложного узора. Все зависит от подготовки школьника и его индивидуальных особенностей. Затем игроки меняются ролями, ребенок задает фигуру, а взрослый копирует ее.

*Упражнение № 2 «Мотивы моей учёбы»*

Цель упражнения: осознание учениками мотивов их обучения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Ученикам необходимо написать 10-15 предложений «Я учусь колледже потому, что…»

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

**Упражнение «Еженедельный отчет».**

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь. Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?

2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?

3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?

4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?

5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки. Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какое главное событие этой недели? |  |
| 2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе? |  |
| 3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе? |  |
| 4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю? |  |
| 5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя? |  |
| 6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений? |  |
| 7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий? |  |
| 8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе? |  |

**Упражнение «Еженедельный отчет».**

**Упражнение «Еженедельный отчет».**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какое главное событие этой недели? |  |
| 2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе? |  |
| 3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе? |  |
| 4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю? |  |
| 5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя? |  |
| 6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений? |  |
| 7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий? |  |
| 8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе? |  |