**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Тренинг «Как вырастить чемпиона?»**

**для родителей (законных представителей)**

**средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья**

**Разработано в рамках проекта «Вместе к победе»**

**г.Горно-Алтайск**

**2017 г.**

**Тренинг «Как вырастить чемпиона?»**

**Цель:** дать инструменты, которые позволят родителям и их детям успешно развиваться и достигать успешных целей и высоких результатов в различных сферах деятельности.

**Участники тренинга:** Родители детей с инвалидностью.

**Количество человек**: от 10-20.

**Время проведения:** 1 ч. 30 мин.

**Необходимое оборудование:** Доска, мел или маркеры, листы бумаги формата А4, ручки, разные карандаши, стулья.

**Ход мероприятия:**

**Приветствие:**

- Определение цели для чего мы собрались, что хотим получить от сегодняшней встречи.

- Здравствуйте, меня зовут ..я здесь для того, чтобы

**Правила проведения тренинга:**

1. **Конфиденциальность.**
2. **Стоп я если я не хочу высказываться или не могу, то я просто говорю стоп.**
3. **Уважение проявляется ко всем участникам тренинга, так же к высказываниям.**
4. **Общение на равных.**

Ваш ребенок – Чемпион. Даже если он не является выдающимся спортсменом, он может стать чемпионом своей жизни.

Как важно нам родителям увидеть в маленьком ребенке удивительные возможности, необычайный потенциал, поверить в него и дать ему возможность проявить себя.

Но нам предстоит сложная задача, поверить не просто в обычного ребенка, раскрыть возможности ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Что нам предстоит сделать – так это поверить в безграничный потенциал.

Для, начало давайте определим, что мешает нашим детям выпасти успешными:

1. Предубеждения родителей.
2. Неверия в самих детей.
3. Неверие в собственное родительство.
4. Стереотипы воспитания.
5. Занятость своими проблемами.
6. Несчастные родители.
7. Отсутствие времени на ребенка.
8. Лень.
9. Нехватка денег на воспитание.
10. Отсутствие ответственности за жизнь свою и ребенка.
11. Отсутствие цели в жизни.

**Упражнение:**

Нужно по очереди написать фразу или выражение, которое вы слышали про детей.

Но писать мы будем на одном листе. Написали - свернули, следующий написал…

Чуть позже у нас должно получиться - свод убеждений, установок.

**Как добиться успеха:**

1. Любой успех зависит от цели – обязательно должна быть цель.
2. Найти хорошее качество в себе и в своем ребенке.
3. Определить зону его возможностей.
4. Найти человека, который в него поверит.
5. Уделять его интересу, хобби внимание.
6. Увеличивать его нагрузку в развитии.
7. Быть с ним во всех сложных ситуациях.
8. Любить его.
9. Работать над собой.
10. Создавать такое пространство для развития.

**Прежде всего, родителям предстоит создать свой внутренний резерв сил:**

1. Научится принимать ситуацию.
2. Убрать чувство вины и простить себя.
3. Выделить время на своё хобби или интерес.
4. Заняться физическим развитием, спортом.
5. Завести дневник благодарности и побед.
6. Не цепляться за прошлое, а видеть жизнь, как она есть в настоящем.
7. Создать образ своего ребенка.
8. Стать родителями, которые выращивают чемпиона.

**Упражнение:**

Обратиться к душе ребенка и сказать самые важные слова: «Ты мне дорог», «Я тебя люблю», «Ты можешь всё», «Ты достоин любви и заботы».

**Что нам мешает достигать успеха:**

1. Стена ограниченных финансовых возможностей.

Ответьте на вопросы: сколько денег нужно для счастья, сколько денег нужно, чтобы помочь ребенку стать здоровым? Что я мог купить за деньги, А что не купишь ни за какие деньги?

1. Стена работы и заботы.

На что я могу повлиять в жизни, что могу изменить? А на что я повлиять не могу?

1. Стена здоровья и физической энергии.

Хватит ли у меня здоровья и сил помочь своему ребенку? И что я могу сделать, чтобы источник здоровья не иссякал.

1. Стена предубеждений.

Нужны ли мне на самом деле все эти предубеждения? Делают ли они меня счастливей?

**Упражнение:**

Сейчас нам с вами предстоит встретиться со своими стенами ограничений и освободить себя.

Каждому нужно подойти к стене (надпись на бумаге). Стена ограничений больше я в тебе не нуждаюсь. Я тебя отпускаю.

Какие бы порой жизнь не готовила нам испытания, но в нас самих есть невероятный ресурс, с помощью которого мы можем преодолеть всё. Помните, что благодаря жизни , мы меняем ее.

И напоследок я хотела бы предложить вам список людей, добившихся успеха не смотря на разные формы инвалидности. Пусть у вас будет свой список успешных людей. И каждый раз, заглядывая в него, вы будете черпать силы и вдохновение.

1. Ник Вуйчич – родился с редким синдромом Тетра – Амелия. Из конечностей у него только часть одной стопы с двумя пальцами. Он объездил более 24 стран, выступая в школах, в университетах, участвует в телешоу и пишет книги. Он женился и воспитывает 2 детей.
2. Стиви Уандер – родился слепым, с детства отстукивал ложками на горшках, кастрюлях, слушал радио. Со временем научился играть на нескольких музыкальных инструментах, и стал известным музыкантом.
3. Кристи Браун – художник с одной ногой. Он практически не мог двигаться, все считали его умственно неполноценным. Лишь одна мать верила в него. В пять лет он отобрал у сестры мел и стал рисовать на полу ногой. Так родился великий художник.
4. Наша землячка Людмила Рыспаева – человек уникальный судьбы, стала чемпионом по многоборью, прикованная к коляске..

Примеров много, стоит заглянуть в интернет, пусть каждая судьба превратится в урок мужества, и станет для вас примером…

**Подведение итогов, обратная связь.**