

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

**Методические рекомендации
«Продуктивные технологии формирования
мотивационной сферы
в подростковом возрасте»**



Подготовили:
соц. педагог
Быканова М.А.
педагог-психолог
Платонова Е.В.

г. Курск – 2022 год

Каждый педагог и родитель хочет, чтобы дети с интересом и желанием занимались в школе и во внеурочное время. Но подчас и педагогам, и родителям приходится с сожалением констатировать: «не хочет заниматься», «мог бы достичь хороших результатов, а желания нет». В этих случаях мы сталкиваемся с тем, что у детей не сформировались потребности в достижении высоких результатов, нет интереса к познавательной деятельности и творческому росту.

Педагоги знают, что ребенка нельзя успешно тренировать, если он относится к занятиям и знаниям равнодушно, без интереса и, не осознавая потребности к ним. Поэтому перед педагогами стоит задача по формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к познавательной деятельности и творческому росту.

Для того чтобы ребенок по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе обучающего процесса, были не только понятны, но и внутренне приняты им, т.е. чтобы они приобрели значимость для него и нашли, таким образом, отклик и опорную точку в его переживании.

Что же такое мотивация?

Мотивация (от лат. *movere*) – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Иными словами, мотивация – это то, что побуждает человека к достижению целей!

Мотивация бывает позитивная и негативная, она же мотивация «к» и мотивация «от». Позитивная мотивация, стремление, основывается на положительных стимулах или позитиве, содержащемся в самом деле. На отрицательных – негативная мотивация, избегание.

«Если я буду много заниматься, я получу в дальнейшем грамоту или медаль» – положительная, позитивная мотивация. «Если я буду регулярно и

вовремя ходить на занятия и выполнять все упражнения правильно, то меня не накажут или не сделают замечание» – отрицательная, негативная мотивация.

В целом мотивация относится к мягким формам влияний (в сравнении с физическим воздействием и другими средствами принуждения), однако в исполнении разных людей мотивация может происходить очень различно.

Понятие «Мотивация» тесно граничит с понятием «Мотив».

Мотив – это то, что побуждает человека к деятельности, направляя его на удовлетворение определенной потребности. Мотив есть отражение потребности, которая действует как объективная закономерность, объективная необходимость. Например, в качестве мотива могут выступать как упорная работа с воодушевлением и энтузиазмом, так и уклонение от нее в знак протеста.

В качестве мотивов могут выступать потребности, мысли, чувства и другие психические образования. Однако для осуществления деятельности недостаточно внутренних побуждений. Необходимо иметь объект деятельности и соотносить побуждения с целями, которые индивид желает достичь в результате деятельности. В мотивационно-целевой сфере с особой ясностью выступает социальная обусловленность деятельности.

Понятие «мотивация» более широкое, чем понятие «мотив». Мотив в отличие от мотивации — это то, что принадлежит субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Понятие «мотивация» имеет двойной смысл: во-первых, это система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.), во-вторых, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Мотивация может компенсировать многие недостатки других функций, например, недостатки в планировании, но слабую мотивацию практически невозможно чем-то компенсировать.

Успех в любой деятельности зависит не только от способностей и знаний, но и от мотивации (стремления работать и достигать высоких результатов). Чем выше уровень мотивации и активности, тем больше факторов (т.е. мотивов) побуждают человека к деятельности, тем больше усилий он склонен прикладывать.

Мотивирование – это процесс влияния на человека с целью побуждения его к определенным действиям посредством активизации определенных мотивов.

Выделяют два основных типа мотивирования:

– внешнее воздействие на человека с целью побуждения его производить определенные действия, приводящие к желательному результату. Этот тип напоминает торговую сделку: «Я вам даю, что вы желаете, а вы удовлетворяете мое желание»;

– формирование определенной мотивационной структуры человека, как тип мотивирования носит воспитательный и образовательный характер. Его осуществление требует больших усилий, знаний, способностей, но и результаты превосходят результаты первого типа мотивирования.

Общая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст – «teenagerperiod, adolescence - возрастной период, занимающий переходное положение от детства к юности». Разными психологами в качестве подросткового возраста выделяются периоды от 10-11 до 15 или от 11-12 до 16-17 лет. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Психологические особенности подросткового возраста в определенной степени обусловлены особенностями психических процессов, которые отличаются от психических процессов как детей, так и взрослых. Так, в подростковом возрасте конкретно-образное мышление, которое обычно характерно для детей, все больше уступает место абстрактному. Мышление

становится более самостоятельным, активным, творческим. Для детей и подростков младшего возраста более занимательным является предметность, внешняя занимательность, то для старшего подросткового возраста гораздо интереснее сам процесс мышления, все то, что требует самостоятельного обдумывания.

Для подросткового возраста характерна эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Бурные аффективные реакции, которые могут возникать в ответ на замечание о «недостатках» внешности подростка или при попытке «ущемить» его самостоятельность, зачастую кажутся взрослым неадекватными. Например, в результате бурного и неравномерного роста в подростковом возрасте удлиняются конечности, движения подростка являются неуклюжими и угловатыми. Следовательно, осознавая это, подросток смущается, и, стараясь скрыть свою неуклюжесть, принимает иногда неестественные позы. Поэтому даже легкий намек на особенности внешности вызывает у подростка бурные аффективные реакции и грубость.

В подростковый период происходит развитие сознания и самосознания. Развитие самосознания - центральный психический процесс переходного возраста. Это связано не столько с умственным развитием подростка (когнитивные предпосылки для нее созданы раньше), сколько с появлением у него новых вопросов о себе и новых контекстов и углов зрения, под которыми он себя рассматривает. Главное психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Это обычно способствует тому, что ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критике. Следовательно, любая оценка со стороны значимых для подростка взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию в ответ.

В подростковый период происходит становление Я-концепции ребёнка, которая начинает проявляться в стремлении понять своё «Я», свои

возможности, особенности, а также свое сходство с другими людьми, с одной стороны, и свое отличие, уникальность и неповторимость, с другой. Познание происходит через противопоставление себя миру взрослых. Значит, отсюда может идти негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание.

Таким образом, в этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу: самыми большими авторитетами становятся друзья, а не родители.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Мотивационная сфера подростка

В мотивационной сфере подростка происходят значимые преобразования. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением и с планами на будущее. Они становятся главенствующими в иерархии мотивов. Мотив выбора своего будущего подросток связывает чаще с материальной привлекательностью профессии.

В учебной деятельности ведущим мотивом является стремление подростка завоевать определённое положение в классе, добиться признания сверстников. Однако в этом возрасте учебные успехи не воспринимаются как достоинство. В этом возрасте невысок уровень познавательных интересов, хотя появляется дифференцированное отношение к различным учебным предметам. Большая часть подростков сориентирована не на знания, а на оценку. Тем не менее, у подростка больше, чем у младшего школьника выражен интерес к способу получения знаний. У части подростков наблюдается стремление к самостоятельным формам учебной работы. Существенно усиливается мотив поиска контактов и сотрудничества с др. человеком.

По своему строению мотивационная сфера подростка характеризуется уже не рядом расположенностью мотивов, а их иерархической структурой, наличием системы соподчинения различных мотивационных тенденций. Уже в дошкольном возрасте наблюдается соподчинение мотивов. Но тогда оно обусловлено конкретной наличной ситуацией. В подростковом возрасте выстраиваются и соревнуются между собой мотивы сегодняшнего дня и будущего.

Ведущими мотивами подростков являются:

1. Доминирует потребность в общении со сверстниками, в дружбе.
2. Потребность в самоутверждении.
3. Зарождаются мотивы профессионального самоопределения.
4. Зарождается потребность в самопознании, саморазвитии.
5. Потребность в признании и внимании со стороны сверстников (и значимых взрослых).
6. Интерес к противоположному полу.
7. Познавательные мотивы становятся более осознанными, устойчивыми, определяется доминирующая направленность интересов. Учебная мотивация выступает как единство познавательной и мотивации достижения, которые преломляются через призму узколичных и социальных мотивов.
8. Потребность в активной познавательной деятельности.
9. Развивается потребность в достижении.

Рассмотрим каждый из них.

Первостепенную значимость приобретают мотивы общения. В подростковом возрасте наиболее ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности к какой-нибудь группе. Эта потребность превращается у подростков, по образному выражению И.С. Кона, в «непобедимое стадное чувство». В начале подросткового возраста общение гомосоциальное (с представителями своего пола). Позднее - гетеросоциальный уклон, что позволяет полнее осваивать гендерные роли.

Появляется потребность в неформальном, нерегламентированном общении со взрослыми. Показатели этой потребности высоки, но она далеко не всегда удовлетворяется.

Потребность в автономии делится на поведенческую автономию (способность и возможность самостоятельно принимать решения) и эмоциональную автономию (избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей). Потребность подростка в автономии чаще всего находит свое выражение в его стремлении эмансипироваться от контроля взрослых. Это проявляется в стремлении к пространственной автономии (неприкосновенность своего личного пространства, свобода выбора стиля одежды, круга общения). Позднее вырастает значимость такого мотива, как «стремление быть материально независимым» (желание работать в свободное время, чтобы иметь собственные карманные деньги).

Возрастает интерес подростков к вопросам полового развития и к сексуальной сфере (интерес к собственному телу, телу представителей противоположного пола, интерес к сексу). Анализ мотивов первого сексуального сближения обнаруживает четко выраженные гендерные особенности: для половины мальчиков ведущим мотивом является любопытство, и только для $\frac{1}{4}$ - нежные чувства к партнерше; у девушек наоборот. К мотивам сексуального сближения (или интерес к этой теме) относятся следующие: престижность, самоутверждение, расширение чувства свободы, эмоциональные потребности - избавиться от чувства одиночества, получить признание.

Другой особенностью мотивационной сферы подростков является возникновение потребностей и мотивов, обуславливающих различные поведенческие отклонения: наркоманию, алкоголизм, асоциальное поведение.

Мотивы подростковой наркомании, прежде всего, связаны с психическим экспериментированием подростков, с их поиском новых, необычных переживаний и ощущений. $\frac{2}{3}$ подростков-наркоманов

приобщаются к наркотическим веществам из желания узнать, что там за гранью запретного. Для другой части подростков наркотик - средство выражения протеста против традиционных норм и ценностей. К мотивам подростковой наркомании относится стремление не отстать от других, желание войти в определенную группировку, а также желание избавиться от внутреннего напряжения и беспокойства, уйти от проблем.

Мотивы приобщения к алкоголю также разнообразны. Это могут быть традиции и обычаи, соблюдение которых является условием для включения в референтную группу. Другой мотив - представление о том, что спиртное - символ зрелости и взрослости. Употребление алкоголя может быть также реакцией на ощущение тревоги и одиночества, а также формой протеста против родителей и другого оппозиционного окружения.

Преступное поведение подростков имеет два основных вида криминальной мотивации: корыстная и насильственно-эгоистическая. При этом большая часть подростковых преступлений носит ситуативно-импульсивный характер. Многие исследователи указывают также на фрустрированность потребности в уважении, признании. Когда самооценка подростка не находит опоры в социуме и потребность в уважении и самоуважении остается нереализованной, развивается острое чувство дискомфорта, которое человек не может выносить долго. Одним из распространенных путей разрешения этой ситуации является переход в ту группу, где его самооценку поднимают. Зачастую такими группами оказываются объединения с асоциальной направленностью.

Подростковая агрессивность

Основания развития и закрепления агрессивного поведения в первую очередь связывают с особенностями родительского воспитания. Важнейшим условием предупреждения становления агрессивных форм поведения является развитие мотивации привязанности. По отношению к более младшему возрасту применимы два основных пути предупреждения и искоренения

агрессии: 1) оставлять агрессивное действие без подкрепления; 2) активно наказывать.

Применение первого метода приводит к тому, что агрессивное действие ребенка постепенно угасает. Но в подростковом возрасте игнорирование агрессии может, напротив, привести к эскалации агрессивного поведения, превращению его в норму. Если взрослое окружение игнорирует агрессию подростка, то это уже не означает, что она остается неподкрепленной. Подростку свойственно «пробовать на прочность» правила и нормы и через это определять границы допустимого. Поэтому отсутствие реакции взрослых может само по себе стать подкреплением агрессии.

Активное наказание может быть действенным, но приторможенные агрессивные реакции могут проявиться там и тогда, где угроза наказания слабее. Агрессия может сместиться на другой объект.

Между строгостью наказания и уровнем агрессивности детей существует положительная связь.

Формирование неагрессивного поведения в первую очередь связано с активным социальным научением неагрессивным формам поведения. Основное различие между агрессивными и неагрессивными детьми заключается в том, что агрессивные дети зачастую не знают конструктивных способов разрешения проблемных ситуаций, им не известны неагрессивные поведенческие альтернативы.

Внутри подросткового возраста существуют возрастные периоды с более высоким и более низким уровнем проявления агрессивности. К тому же они разные у мальчиков и девочек. У мальчиков два пика проявления агрессии – в 12 и в 14-15 лет. У девочек - в 11 и 13 лет.

Есть различия и в формах агрессии. У мальчиков более выражена склонность к прямой физической и прямой вербальной агрессии; у девочек – к прямой вербальной и косвенной вербальной. Для мальчиков более характерно выражение агрессии в прямой, открытой форме и непосредственно с конфликтующим. По мере повзросления физическая агрессия (11-12)

подростков уступает место вербальной (14-15 лет). Наиболее выраженной формой агрессии подростков является негативизм - пик - 12-13 лет.

Наиболее заметной является агрессия, направленная на других людей. У некоторых подростков агрессивность проявляется в стремлении запугать окружающих, держа их в состоянии постоянного страха или психического напряжения. Обычно это связано с достижением конкретных, часто глубоко эгоистических целей. У таких подростков бывают сформированы потребности, которые они не могут удовлетворить доступными им средствами (например, потребности в социальном признании, доминировании, материальные, сексуальные, коммуникативные потребности и т.д.). Такой подросток, как правило, отличается чертами характера, сложившимися под влиянием неблагоприятных микросоциальных условий. Имеют значение при этом и элементы психофизиологических трудностей взросления (плохое самочувствие, резкие колебания настроения, неустойчивость психики в период полового созревания).

Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. В этот промежуток времени подросток проходит большой путь в своём развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он обретает чувство личности. В подростковый период происходят коренные преобразования в строении мотивационно-личностной сферы ребенка. Она приобретает иерархический характер, мотивы становятся не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно принятого решения, многие интересы принимают характер стойкого увлечения.

Понятие мотива объединяет как личностные структуры, так и деятельностные, что наибольшим образом соответствует особенностям подросткового возраста, в котором очень активно переплетаются личностный рост и процессы социализации, и в связи с этим, — активизации деятельности.

Мотивы могут быть внешними и внутренними. Внешние мотивы проявляются тогда, когда деятельность осуществляется в силу долга,

обязанности, ради достижения определенного положения среди сверстников, из-за давления родных, учителя и др. Если ученик решает задачу, то внешними мотивами этого действия могут быть: желание получить хорошую отметку, показать своим товарищам свое умение решать задачи, добиться похвалы учителя.

Внутренние мотивы — интерес к процессу деятельности, интерес к результату деятельности, стремление к саморазвитию, развитию каких-либо своих качеств, способностей. Необходимо учитывать, что мотив всегда является, с одной стороны, внутренней характеристикой сознания ученика, побуждением его к деятельности. С другой стороны, такое побуждение может исходить извне, от другого человека. Если без контроля и напоминания взрослого мотив не актуализируется, то, следовательно, он является внутренним для ученика.

Как известно учение представляет собой социально опосредованную деятельность по усвоению опыта, знаний, умений, необходимых в последующей трудовой жизни, и, кроме того, предполагает саморазвитие личности. В связи с этой многоаспектностью учебной деятельности обычно выделяют большой комплекс констатирующих ее мотивов.

Основу учебной деятельности составляет познавательная мотивация: предметом потребности являются сами знания и умения; есть ориентация на процесс и способы получения знаний.

Социальная опосредованность учебной деятельности предполагает:

- направленность потребности несовершеннолетних на достижение социально одобряемого результата — мотив долга и ответственности перед обществом;
- направленность на идеалы и социальные ценности; направленность на способы взаимодействия с окружающими людьми;
- мотивы аффилиации и социальной идентификации — одобрение товарищей, учителей и родителей.

Выступая в качестве средства обеспечения последующей трудовой жизни, сама учебная деятельность может управляться профессиональной мотивацией и ориентацией на достижение все более высоких результатов, стремлением к компетентности и мастерству. Поскольку в ходе учения происходит изменение самого несовершеннолетнего, его личности и творческих возможностей, то учебная деятельность может мотивироваться также потребностью в самосовершенствовании, саморазвитии и самореализации.

В формировании учебной мотивации, несомненно, особо значимым является интерес. Интерес подростка к окружающему миру и конкретному учебному предмету служит необходимой предпосылкой обучения. При наличии устойчивого интереса значительно облегчается процесс развития у него когнитивных (познавательных) функций и жизненно важных умений.

Таким образом, актуальным для работы с детьми подросткового возраста является определение направления мотивов.

Можно выделить две тенденции: *мотив достижения успеха* и *мотив избегания неудачи*. Дети, мотивированные на достижение успеха, обычно ставят перед собой некоторую позитивную цель, активно включаются в ее реализацию, выбирают средства, направленные на достижение этой цели.

Иначе ведут себя подростки, мотивированные на избегание неудач. Их мысли и действия подчинены тенденции ухода, отстраненности от ситуации, избегания любой активности. Ребенок при этом не уверен в себе, боится критики. С работой, в которой возможна неудача, у него связаны только отрицательные эмоции. Мотив избегания неудач связан с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, неверием в возможность успеха. Любые сложности вызывают отрицательные эмоции.

Еще один важный фактор – общий уровень мотивации. Оптимальный уровень мотивации зачастую является определяющим для организации деятельности, ее начала или успеха. Данный показатель зависит от многих факторов. Деятельность побуждается не одним, а несколькими мотивами. Чем

больше мотивов детерминируют деятельность, тем выше общий уровень мотивации. Например, когда деятельность побуждается пятью мотивами, то общий уровень мотивации обычно выше, чем в случае, когда активность человека детерминируют только два мотива. Многое зависит от побуждающей силы каждого мотива. Иногда сила одного какого-либо мотива преобладает над влиянием нескольких мотивов. В большинстве случаев, однако, чем больше мотивов актуализируется, тем сильнее мотивация. Если удастся задействовать дополнительные мотивы, то повышается общий уровень мотивации.

Мотивы сменяются во времени, не подчиняясь еще единому сознательно-волевому контролю. Потребность в неформальном, нерегламентированном общении с родителями у подростков выявляется не меньше, чем в общении со сверстниками. Неготовность, нежелание, неспособность родителей понять и принять всевозрастающее стремление детей к взрослости, самостоятельности и является причиной неудовлетворенности подростков общением с родителями. С этим, прежде всего и связано стремление подростков к общению с ровесниками, в большей степени отвечающим запросам и потребностям молодых людей. Таким образом, возникает тенденция к поиску близких дружеских связей, основанных на глубокой эмоциональной привязанности и общности интересов.

В определениях дружбы преобладают два мотива:

- требование взаимопомощи и верности;
- ожидание сочувствующего понимания со стороны друга.

Неудовлетворенность же в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития у них делинквентного (отклоняющегося, противоправного) поведения. Формирование себя как сильной, волевой личности, способной справляться как с внутренними психологическими препятствиями, так и с внешними, в значительной степени становится самоцелью деятельности ребенка в подростковом возрасте. Именно этим и объясняется выявляющаяся

у подростков направленность на самоутверждение, отрицательная реакция на «авторитарность» взрослых и т. д.

В подростковом возрасте, в период активного формирования воли и самовоспитания, наблюдается тенденция к нарочитой постановке задач чисто динамического преодоления тех или иных потребностей, желаний, независимо от их содержания. Так, подросток ставит задачу «научиться» преодолевать голод, страх, увлечения и другие мощные побуждения. При этом он не всегда обращается к содержанию и оценивает, какие побуждения положительные по содержанию, а какие отрицательные. Для него важно научиться преодолевать любые побуждения, поставить свою волю выше любых желаний.

Формирование положительной мотивации – это залог успеха в познании.

Часто у детей положительная мотивация к изучению предмета недостаточна, а порой отсутствует, так как при изучении предмета они испытывают значительные трудности.

Поэтому проблема повышения мотивации несовершеннолетних достаточно актуальна в настоящее время.

Очень трудно научить ребенка чему-либо, сложно развивать его способности, если он не осознает для чего ему нужна данная информация. И, как правило, такой ребенок находится в школе только физически и не участвует в процессе обучения.

Перед каждым педагогом непременно возникает множество проблем, над решением которых он трудится порой всю свою педагогическую жизнь. К таким проблемам относится проблема развития и поддержания интереса детей к учению, проблема падения мотивации к учению.

Как поддержать у детей интерес к изучаемому материалу и активизировать их в течение всего учебного процесса, чтобы роль педагога состояла не в том, как яснее и красочнее, чем в учебнике сообщить необходимую информацию, а в том, чтобы стать организатором познавательной деятельности, где главное действующее лицо ребенок. Педагог при этом организует и управляет учебной деятельностью. Все это

побуждает к поиску адекватных педагогических технологий и использование их в практике.

Педагог находится в постоянном поиске путей повышения учебной мотивации, используя для этого разнообразные способы передачи знаний, нестандартные формы воздействия на личность, способные заинтересовать детей, стимулировать и мотивировать процесс познания.

Использование современных технологий вносит радикальные изменения в педагогическую деятельность: ранее ее центром являлся педагог, а теперь – ребенок.

Что же дает педагогу внедрение современных педагогических технологий?

- Повышается качество знаний несовершеннолетних.
- Изменяется микроклимат в детском коллективе, уменьшается число конфликтных ситуаций.
- Меняется профессиональная позиция педагогов – это творческий подход к организации педагогической деятельности.
- Активная жизненная позиция всех: и взрослых, и детей.
- Создается такая воспитательная система, которая способствует повышению степени самостоятельности детей в образовательном процессе.

Но достаточно ли педагогу просто знать набор современных технологий? Конечно же, нет. Педагогу необходимо умело их использовать с учетом особенностей каждого ребенка, с которым он работает и условий, которые есть в учреждении. Только тогда современные технологии принесут свой эффект.

В настоящее время на помощь формирования положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности пришли новые педагогические технологии:

- лично-ориентированная;
- технология дифференцированного обучения;
- проблемное обучение;

- различные игровые технологии;
- ИКТ;
- здоровьесберегающие и многие другие.

Рассмотрим некоторые из этих технологий подробнее.

Применение **технологии личностно-ориентированного образования** предполагает признание ребенка главной действующей фигурой всего образовательного процесса. Цель технологии – всестороннее развитие личности ребенка, т.е. комплексное и равномерное развитие интеллектуального, эмоционально-волевого и ценностно-мотивационного компонентов личности.

Один из приемов технологии личностно-ориентированного обучения, который широко применяется в педагогике – групповая работа. Именно групповая работа лучше всего помогает развитию коммуникативных способностей детей и способствует повышению мотивации к учению. При групповой работе учение превращается из индивидуальной деятельности каждого ребенка в совместный труд. Особенно эффективна групповая работа при обсуждении проблемных заданий, ведь при правильной организации групповой работы благодаря совместному обсуждению можно найти различные пути решения проблемы.

Технология дифференцированного обучения – это широкое использование различных форм и методов на основе результатов психолого-педагогической диагностики учебных возможностей, склонностей, способностей детей.

Наиболее распространенными и эффективными являются следующие **приемы технологии дифференцированного обучения**:

- групповые формы проведения занятий;
- подбор разноуровневых заданий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей несовершеннолетних;

– использование карточек-памяток, карточек-помощниц с различными видами помощи: показ способа решения, образец оформления записи, схемы, таблицы, наглядные опоры, вспомогательные наводящие вопросы и т.д.

Технология проблемного обучения. При использовании данной технологии педагог создает проблемные ситуации и организуя деятельность детей, обеспечивает им оптимальное сочетание самостоятельной деятельности с усвоением готовых выводов. Дети не остаются пассивными слушателями и исполнителями, а превращаются в активных исследователей учебных проблем. Учебная деятельность становится творческой. Дети лучше усваивают не то, что получают в готовом виде и зазубрят, а то, что открыли сами и выразили по-своему. Чтобы обучение по этой технологии не теряло принципа научности, выводы детей обязательно подтверждаются и сравниваются с правилами, теоретическими положениями учебников, словарных и энциклопедических статей. Технология проблемного обучения универсальна, так как применима к любому предметному содержанию и на любой ступени обучения.

Игровые технологии – это эффективная организация взаимодействия педагога и детей. Игра – творчество, игра – труд. В процессе игры у детей вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимание, стремление к знаниям. Дети не замечают, что в ходе игры они учатся: познают, запоминают новое, ориентируются в необычных ситуациях, развивают навыки, фантазию. Даже самые пассивные включаются в игру с огромным желанием.

Цель ставится перед детьми в форме игровой задачи, учебный материал используется в качестве средства игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешность выполнения дидактического задания связывается с игровым результатом.

Технология критического мышления развивает коммуникативные компетентности, умение находить и анализировать информацию, учит

мыслить объективно и разносторонне. Одна из основных целей данной технологии – научить ребёнка самостоятельно мыслить и передавать информацию, чтобы другие узнали о том, что нового он открыл для себя. Эффективно зарекомендовали себя такие приемы развития критического мышления:

- приём «Чтение с остановками», который способствует развитию творческого мышления и воображения, а также развитию речи несовершеннолетних;

- приём «Взаимовопрос» позволяет закрепить изученный материал, выявить пробелы у каждого ребенка;

- приём «Корзина идей» способствует организации индивидуальной и групповой работы детей на начальной стадии занятий. Он позволяет выяснить все, что знают или думают дети по обсуждаемой теме;

- приём «Составление синквейнов» (*синквейн – это стихотворение, которое требует синтеза материала в кратких предложениях, состоящее из 5 строк*) позволяет детям проявлять свое творчество и выразить свое отношение к изучаемому явлению, объекту, развивает творческое мышление, речь, обогащает словарный запас;

- интеллектуальная разминка способствует повышению интереса у детей к знаниям, развивает нестандартное мышление, мобилизует внимание, состоит из остроумных задачек, загадок, которые дети могут решить, опираясь на ранее изученный материал; с беглого опроса определений, понятий, терминов, дат, устного счета, решения легких примеров и т.д., то есть всего того, что требует краткого, быстрого ответа;

- приём «Знаю, хочу узнать, узнал» помогает систематизировать имеющиеся у детей знания, путем заполнения таблицы, которая является своеобразной установкой на последующую самостоятельную деятельность детей.

Эти и другие приемы позволяют получить хороший результат в работе с несовершеннолетними, поскольку используются разные источники

информации, задействованы различные виды памяти и восприятия. Письменное фиксирование информации позволяет лучше запоминать изученный материал.

Занятия, подготовленные с использованием технологии «критического мышления», побуждают детей самим задавать вопросы и активизируют к поиску ответа.

Информационно – коммуникационные технологии.

Современные информационно-коммуникативные технологии – это совокупность современной компьютерной техники, средств телекоммуникационной связи, инструментальных программных средств, обеспечивающих интерактивное программно-методическое сопровождение современных технологий обучения.

С целью повышения уровня учебной мотивации (особенно в подростковой среде) данные технологии могут быть использованы, во-первых, для предъявления учебной информации несовершеннолетним, во-вторых, для контроля успешности ее усвоения. С этой точки зрения информационные технологии, используемые в обучении, делятся на две группы: технологии предъявления учебной информации и технологии контроля знаний.

Компьютерные технологии обучения -- совокупность методов, приемов, способов, средств создания педагогических условий на основе компьютерной техники, средств телекоммуникационной связи и интерактивного программного продукта, моделирующих часть функций педагога по представлению, передаче и сбору информации, организации контроля и управления познавательной деятельностью. К компьютерным техническим средствам относятся собственно персональные компьютеры, интерактивные доски, компьютерная проекторная аппаратура и т.п.

Персональные компьютеры – это вычислительные системы с ресурсами, полностью направленными на обеспечение деятельности одного человека. Интенсивное развитие современных информационных технологий обусловлено как раз широким распространением персональных компьютеров,

сочетающих в себе такие качества, как относительная дешевизна и достаточно широкие для непрофессионального пользователя функциональные возможности.

Современная проекторная аппаратура является, как правило, мультимедийной (многофункциональной). Многие модели сопряжены с компьютерами, которые тоже представляют собой мультимедийное устройство.

Работа с мультимедийным проектором экономит время на занятиях, оживляет его.

В последние годы наряду с компьютерной техникой используются интерактивные доски, которые представляют собой сенсорный экран, подсоединенный к компьютеру, изображение с которого передает на доску проектор. Специальное программное обеспечение для интерактивных досок позволяет работать с текстами и объектами, аудио- и видеоматериалами, Интернет-ресурсами, делать записи от руки прямо поверх открытых документов и сохранять информацию. Интерактивная доска предоставляет уникальные возможности для работы и творчества и легка в управлении, так как достаточно только прикоснуться к поверхности доски, чтобы начать работу на компьютере.

Практика применения интерактивной доски позволяет выделить следующие направления ее использования в работе с несовершеннолетними:

1. Презентации, демонстрации и создание моделей. Использование необходимого программного обеспечения и ресурсов в сочетании с интерактивной доской может улучшить понимание новых идей, так как она позволяет представить информацию с помощью различных мультимедийных ресурсов, упростить объяснение схем, помочь разобраться в сложной проблеме, изучить ее максимально подробно. На доске можно легко изменять информацию или передвигать объекты, создавая новые связи. Педагог может рассуждать вслух, комментируя свои действия, постепенно вовлекая несовершеннолетних.

2. Активное вовлечение несовершеннолетних. Интерактивные доски, используя разнообразные динамичные ресурсы и улучшая мотивацию, делают занятия увлекательными и для педагогов, и для детей.

3. Улучшение темпа и течения занятия. Использование интерактивной доски может улучшить планирование, темп и течение занятия. Файлы или страницы можно подготовить заранее и привязать их к другим ресурсам, которые будут доступны на занятии; тексты, рисунки или графики можно скрыть, а затем показать в ключевые моменты занятия. Подобные методики привлекают к активному участию в занятиях.

4. Программное обеспечение для интерактивных досок позволяет четко структурировать занятия. Благодаря разнообразию материалов, которые можно использовать на интерактивной доске несовершеннолетние гораздо быстрее схватывают новые идеи. Они активно обсуждают новые темы и быстрее запоминают материал.

Проведение занятий с использованием интерактивной доски гораздо эффективнее, чем только с компьютером и проектором, поскольку имеет ряд преимуществ:

- обеспечение более ясной, эффективной и динамичной подачи материала за счет использования веб-сайтов и других ресурсов, возможности рисовать и делать записи поверх любых приложений и веб-ресурсов, сохранять и распечатывать изображения на доске, включая любые записи, сделанные во время занятия, не затрачивая при этом много времени;
- развитие мотивации несовершеннолетних благодаря разнообразному увлекательному и динамичному использованию ресурсов;
- предоставление больших возможностей для участия в коллективной работе, развития личных и социальных навыков;
- стимулирование профессионального роста педагогов, побуждение их на поиск новых подходов к работе с несовершеннолетними.

К числу компьютерных информационных технологий предъявления учебной информации относятся:

- технологии, использующие компьютерные обучающие программы;
- мультимедиа технологии (которые включают в себя текст, графику, оцифрованную речь, звукозапись, фотографии, мультипликацию и т.п.);
- технологии дистанционного обучения.

В настоящее время существует большое количество различных классификаций и типологий педагогических программных средств. По методическому назначению они могут быть:

- компьютерные учебники (уроки);
- программы-тренажеры (репетиторы);
- контролирующие (тестовые оболочки);
- информационно-справочные (энциклопедии);
- имитационные;
- моделирующие;
- демонстрационные (слайд-или видеофильмы);
- учебно-игровые;
- досуговые (компьютерные игры: аркадные, квесты, стратегии, ролевые, логические, спортивные и др. типы).

Интеллектуальные обучающие системы – это качественно новая технология, особенностями которой являются моделирование процесса обучения, использование динамически развивающейся базы знаний; автоматический подбор рациональной стратегии обучения для каждого ребенка, автоматизированный учет новой информации, поступающей в базу данных.

Технологии мультимедиа (от англ. multimedia – многокомпонентная среда) – способ подготовки электронных документов, включающих визуальные и аудиоэффекты, мультипрограммирование различных ситуаций, позволяет использовать текст, графику, видео и мультипликацию в интерактивном режиме и тем самым расширяет рамки применения компьютера в педагогической деятельности.

Важнейшей особенностью мультимедийных технологий является их интерактивность, т.е. пользователь является не пассивным слушателем, а играет роль активного деятеля. При этом нельзя забывать, что чрезмерное использование различных мультимедиа эффектов по сравнению с обычным текстом, может нарушить гармонию, меры целесообразности применения ярких вставок и эффектов может привести к снижению работоспособности, повышению утомляемости несовершеннолетних, снижению эффективности работы.

Развитие познавательных интересов тесно связано с задачами медиаобразования (образования средствами и на материале медиа): обучение грамотному чтению медиатекстов; развитие способностей к восприятию и аргументированной оценке различной информации, к самостоятельности суждений, критического мышления, эстетического вкуса; интегрирование знаний и умений школьников.

Виртуальная реальность (от англ. virtual reality – возможная реальность) – это новая технология неконтактного информационного взаимодействия, создающая с помощью мультимедийной среды иллюзию присутствия в реальном времени в стереоскопически представленном «экранном мире». В таких системах непрерывно поддерживается иллюзия места нахождения пользователя среди объектов виртуального мира. Вместо обычного дисплея используются очки телемониторы, в которых воспроизводятся непрерывно изменяющиеся события виртуального мира. Управление осуществляется с помощью реализованного в виде «информационной перчатки» специального устройства, определяющего направление перемещения пользователя относительно объектов виртуального мира. Кроме этого в распоряжении пользователя есть устройство создания и передачи звуковых сигналов.

Автоматизированная обучающая система на основе **гипертекстовой технологии** позволяет повысить усвояемость не только благодаря наглядности представляемой информации. Использование динамического, т.е. изменяющегося гипертекста, дает возможность провести диагностику

несовершеннолетнего, а затем автоматически выбрать один из оптимальных уровней изучения одной и той же темы. Гипертекстовые обучающие системы дают информацию таким образом, что и сам ребенок, следуя графическим или текстовым ссылкам, может применять различные схемы работы с материалом. Все это позволяет реализовать дифференцированный подход к обучению.

Специфика технологий Интернет – WWW (от англ. World Wide Web – всемирная паутина) заключается в том, что они предоставляют пользователям громадные возможности выбора источников информации: базовая информация на серверах сети; оперативная информация, пересылаемая по электронной почте; разнообразные базы данных ведущих библиотек, научных и учебных центров, музеев; информация о гибких дисках, компакт-дисках, видео- и аудиокассетах, книгах и журналах, распространяемых через Интернет, и др.

Возможности информационных технологий:

- незамедлительная обратная связь между пользователем и информационными технологиями;
- компьютерная визуализация учебной информации об объектах или закономерностях процессов, явлений, как реально протекающих, так и «виртуальных»;
- архивное хранение достаточно больших объемов информации с возможностью ее передачи, а также легкого доступа и обращения пользователя к центральному банку данных;
- автоматизация процессов вычислительной информационно-поисковой деятельности, а также обработки результатов, полученных в ходе диагностической деятельности и др.

Педагогически целесообразное использование информационных технологий позволяет усиливать интеллектуальные возможности ребенка, воздействуя на его память, эмоции, мотивы, интересы, создает условия для перестройки структуры его познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии применяются на всех этапах занятий, поскольку предусматривают чёткое чередование видов деятельности. Для того, чтобы дети не уставали, необходимо проводить физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения.

Внедрение современных педагогических технологий позволяет активизировать процесс обучения, реализовать идеи развивающего обучения, повысить темп работы детей на уроках и внеучебной деятельности, увеличить объем самостоятельной работы несовершеннолетних. Использование этих технологий в работе с детьми существенно влияют на мотивационную сферу учебного процесса. Их использование позволяет разнообразить формы работы, деятельность детей, активизировать внимание, повысить творческий потенциал личности, делает занятия более интересными и продуктивными.

Коррекционно-развивающие занятия

«Повышение учебной мотивации подростков»

Занятие 1. «Кто я в этом мире»

Цель: поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я-концепции»; осознание своих социальных ролей (кто «я» в этом мире); активизация механизмов творческого воображения.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Подростку предлагается нарисовать смайл своего настроения и рассказать об этом. Обсуждение.

2. Разминочное упражнение на повышение самооценки «Мой цветок счастья»

Представь, что этот цветок, это ты. Посмотри на лепестки и запиши на них положительные утверждения о себе, например, я красивый, я хороший друг, я помогаю родителям и т. д.

Ты прекрасно знаешь, что дождь помогает цветам расти. Напиши на каплях дождя вещи, которые помогают тебе чувствовать себя лучше. Например, чтение, музыка, прогулка и т. д.

Корни делают цветок сильным, нам же силы придают наши близкие. Напиши, кто тебя поддерживает, к кому ты можешь обратиться за помощью.

В этой таблице спрятано 10 названий животных.

К Ш Л И С А В Ч О Р В А Р Я С
О Н Б У Ъ К П К А Н У Ж З В Ю
П Д Г Ё Г Р Х Н О Ч Ы Б Р У Ф
Т О Л Е В К Ф Ъ И К Р С Л О Н
Ш З Ю К Щ Ъ Н Г Р У С Ц А Д К
Ж М У П Б А Р С У К З В Р Е Д
Н С Ъ Ж Т К А Р Ю Б Т Ф М Т В

Ф Ж О В А П Ь Б У З Т М Ы Ш Ь
Н Б Ы К С Д К Т Ю Р М А У Д Ы
Х Ч О Н Т К И Т З А Н П Р У С
Щ Ы Л К Ф Ю Я Ъ М В Р У О З К
Ф У Т К А Р П О С Т И Г Р Н Я

3. Основные упражнения

Упражнение «Составь рассказ». Подростку предлагается выбрать 10 предметов из тех, которые лежат перед ним. Раскладывая по порядку выбранные предметы, несовершеннолетний сочиняет рассказ «Школа моей мечты». Затем подростку необходимо нарисовать картину, которую он хотел бы сделать гербом школы его мечты. Возможна дорисовка на листе А4.
Обсуждение.

Упражнение «Должен или выбираю»

С детства мы слышим от других людей слово «должен» настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен», но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном «долженствованием», значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день «приводя» себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако, когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения,

вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен...

Я хочу...

Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители

Я должен вечером пойти на встречу со сверстниками

Я должен помогать родителям в домашних делах

Переход от «я должен» к «я хочу» означает что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

Обсуждение. В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

4. Упражнение на релаксацию «Чувства в чемоданчике».

5. Рефлексия.

Занятие 2. «Учебная деятельность и Я»

Цель: использование позитивных эмоций, которые связаны со школьными успехами в прошлом, для формирования новых учебных мотивационных отношений.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Разминочное упражнение

«Мое имя». Подросток пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем он должен подобрать к каждой букве позитивную положительную

характеристику себя. Если в имени имеются 2 – 3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

3. Основные упражнения

Упражнение «Ролевая карта».

Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем. Что нужно, для того, чтобы избавиться от неприятных чувств, если такие возникают?

Упражнение «Создание Колеса баланса «Я и школа», которое позволяет оценить подростку свою удовлетворенность школьной жизнью.

Обсуждение.

4. Упражнения на релаксацию

Проективное упражнение «Самореклама». Подростку предлагается создать саморекламу, которая должна презентовать его как лучшего ученика в школе. А также придумать слоган.

Обсуждение.

5. Рефлексия.

Занятие 3. «Создаём маршрут школьной деятельности»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности, позитивного отношения к школьной жизни, разработка маршрута учебных действий.

Ход занятия

1. Шейринг – обсуждение общее психологического, эмоционального, физического состояния с подростком.

2. Разминка «Подарок». Несовершеннолетнему необходимо придумать вымышленный подарок, который бы он хотел подарить сегодня людям, находящимся в кабинете.

3. Упражнение-беседа «Рецепт хорошего дня в школе». Совместно с ведущим подростки разрабатывают «ингредиенты», способствующие хорошему дню в школе.

Далее обсуждается вопрос «Что необходимо, чтобы эти ингредиенты сочетались друг с другом, что для этого может сделать сам подросток».

4. Упражнение «Самотивация». В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — в школе

Б — дома

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

Б

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

А

Б

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг _____

Время _____

Б

Первый шаг _____

Время _____

Обсуждение.

5. Упражнение «Я могу, если захочу»

6. Рефлексия

**Цикл групповых коррекционно-развивающих занятий,
направленных на повышение уровня мотивации.**

Цель: повышение уровня мотивации к обучению.

Задачи: осознания значимости происходящего для себя, принятия и одобрения значимыми людьми, потребности и возможности в самовыражении себя на совместных занятиях.

Возраст: 13-17 лет.

Занятие №1

Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности.

Цель: повышение самооценки у подростков.

Ход занятия.

Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в несовершеннолетних следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают подросткам хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» несовершеннолетних есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Упражнение «Школьные дела».

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Подростков просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть, как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

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.

Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции воспитанников.

Занятие №2

«Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».

Цель: ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

Ход занятия.

1. Информационное сообщение «Самооценка. Ее виды и их характеристика».

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

2. Упражнение «Первое впечатление».

Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

3. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».

Участники на листочках пишут, как они поддерживают или изменяют свою самооценку (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

4. Упражнение «Комплименты».

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

5. Упражнение «Я в общении».

Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

6. Упражнение «Каков Я?».

Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

Для себя	Для родителей	Для сверстников
----------	---------------	-----------------

7. Рефлексия «Я сегодня...». Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

8. Подведение итогов.

Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали? Что вы возьмете себе на вооружение? Благодарность за активность ребятам.

Занятие № 3 «Мое «Я».

Цель: формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.

Ход занятия.

1. Упражнение «Пожелания».

Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.

2. Сказка «Конфеты».

Вопросы для обсуждения:

- а) Какая по вашему мнению была самооценка у Супер - конфеты?
- б) Какие в связи с этим у Супер- конфеты возникли проблемы?
- в) Кого из ваших знакомых напоминает вам Супер- конфета?

3. Упражнение «Атомы».

Психолог: представьте себе, что мы все - атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом, которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

После выполнения задания психолог спрашивает: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

4. Упражнение «Я в будущем».

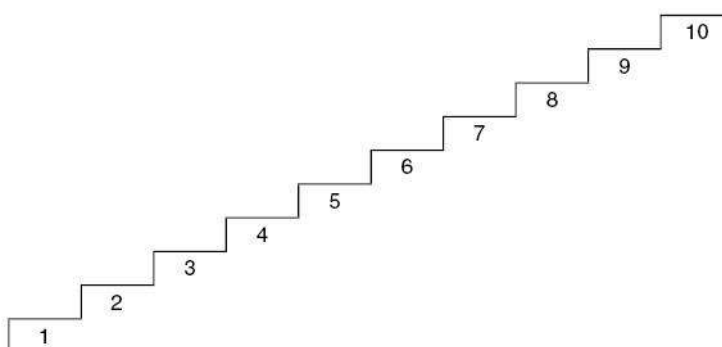
Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

5. 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. После выполнения упражнения психолог спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

6. Упражнение «Где Я?».

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом веру- самооценка завышена, от 5 до 8 ступеньки - адекватна, от 1 до 4 - занижена.



7. Подведение итогов проведенного занятия.

Что понравилось на занятии? С какими трудностями вы столкнулись или трудностей не было? Всем спасибо за работу.

Цикл коррекционно-развивающих занятий на повышение мотивации учебной деятельности школьников 11-14 лет

Цель: создание социально-психологических условий для выработки самими подростками эффективного стиля познавательной учебной деятельности.

Задачи:

- сформировать у подростков необходимую позитивную мотивацию;
- сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и саморефлексии;
- дать подросткам возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе учебных занятий;
- предоставить подросткам возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями).

Возраст: 11-14 лет.

Занятие №1.

Цель: создание благоприятных условий для групповой группы, способствовать самораскрытию членов группы.

Задачи:

- повышение позитивного настроения;
- сплочение участников занятия;
- повышение положительного отношения к школьной жизни.

Оборудование: стулья, игрушка.

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение №1 «Знакомство».

Цель: познакомиться друг с другом.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: по кругу передаётся игрушка. Каждый называет своё имя. А на первую букву имени называет ещё качество. (Например, Катя - красивая, Миша – милый и т.д.).

Упражнение № 2 «Настроение».

Цель: рассказать о своём настроении.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: Сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

Упражнение № 3 «Интервью».

Цель: познакомиться друг с другом.

Ход проведения: дети разбиваются по парам. И расспрашивают друг друга. На задание даётся 5 мин. Затем каждый из пары, должен рассказать о своём оппоненте. Один ребёнок садится на стул, а другой подходит к нему сзади, кладёт руки ему на плечи и рассказывает о нём от его имени.

Рефлексия: легко ли было узнать за короткое время информацию о другом человеке?

Упражнение № 4 «Сильные стороны».

Цель: формирование умения говорить и принимать комплименты.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: участникам предлагается по очереди передавать друг другу мягкую игрушку, говоря о достоинствах и сильных сторонах того, кому достаётся игрушка.

Упражнение № 5 «Самопрезентация».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Ход проведения: участникам предлагается попробовать представить себя так, чтобы всем запомниться.

Рефлексия: Трудно ли было представлять себя? Что вы чувствовали?

Упражнение № 6 «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход упражнения: участникам по кругу предлагается дополнить фразу: «Я горжусь собой за то...»

Рефлексия: Трудно ли было говорить о положительных сторонах своей.

Упражнение № 7 «Школьные дела»

Цель: развитие положительного отношения к школе.

Ход упражнения: подростки должны продолжить фразу «В школе мне нравится, что ...».

Рефлексия: Трудно ли было говорить о том, что нравится в школе?

Упражнение № 8 «Я сегодня...»

Цель: подведение итогов занятия.

Ход упражнения: каждый по кругу рассказывает о том каким был на занятии, чем оно понравилось, а чем не очень.

Занятие 2

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия:

Упражнение № 1 «Ласковое имя».

Цель: формирование положительного отношения к своему имени.

Ход упражнения: психолог спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, психолог помогает.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

Упражнение № 2 «Настроение»

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: Сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

Упражнение № 3 «Ассоциация»

Цель: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «учитель».

Рефлексия: Сложно ли было выполнить это упражнение?

Упражнение № 4 «Сочини рассказ».

Цель: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

Упражнение № 5 «Запомни и назови»

Цель: развитие памяти.

Ход упражнения: дети смотрят вокруг себя и пытаются запомнить увиденное в кабинете. Затем закрывают глаза и отвечают на вопрос психолога о местоположении и других характеристиках той или иной вещи в кабинете.

Рефлексия: Трудно ли было запомнить, почему?

Упражнение № 6 «Наоборот».

Цель: развитие внимания.

Ход упражнения: Я показываю движение, а вы должны сделать его наоборот. Например, я опускаю руки, а вы поднимаете.

Рефлексия: Трудно было выполнить упражнения, почему?

Упражнение № 7 «Зрительная память»

Цель: развитие зрительной памяти.

Ход упражнения: Перед вами 10 картинок. Запомните все предметы на этих картинках. Кто сможет повторить?

Рефлексия: Трудно ли было выполнить упражнение, почему?

Упражнение № 8 «Закрепим»

Цель: подведение итогов занятия.

Ход упражнения: Дети в трёх словах делятся тем, чему научились на занятии, перекидывая друг другу мяч.

Рефлексия: Трудно ли подвести итог занятия?

Занятие 3

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Мои чувства»

Ход упражнения: дети делятся чувствами и своим настроением.

Упражнение №2 «Мотивы моей учебы»

Ход упражнения: Подросткам необходимо написать 10-15 предложений «Я учусь в школе потому, что ...».

Рефлексия: Какие трудности вызвало это упражнение?

Упражнение №3 «Первое впечатление»

Цель: формирование самооценки.

Ход упражнения: вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам (по кругу).

Рефлексия: Какие трудности вызвало это упражнение?

Упражнение №4 «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».

Цель: формирование адекватной самооценки.

Ход упражнения: подростки на листочках пишут, как они поддерживают или изменяют свою самооценку (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

Рефлексия: Что вы узнали о себе нового после выполнения упражнения?

Упражнение №5 «Комплименты»

Цель: необходимо поставить вопрос друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

Рефлексия: Сложно ли было найти в другом человеке положительные качества?

Упражнение №6 «Я сегодня ...»

Цель: осознание своего поведения и действий.

Ход упражнения: каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

Занятие 4

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Мое настроение в школе ...»

Цель: осознание чувств к школе.

Ход упражнения: подростки должны продолжить фразу «Мое настроение в школе ...».

Рефлексия: Что в школе может изменить ваше настроение?

Упражнение №2 «Я в общении»

Цель: осознание собственного поведения.

Ход упражнения: Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении ...». Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

Рефлексия: Сложно ли было говорить о себе?

Упражнение №3 «Пожелания»

Цель: выработка положительного отношения к другим.

Ход упражнения: Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг друга. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание.

Рефлексия: Какие пожелания вы бы хотели услышать, но не услышали?

Упражнение №4 «Атомы»

Цель: выработка положительного отношения к другим.

Ход упражнения: Представьте себе, что мы все – атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом, которое я назову. Мы все сейчас будем быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

Упражнение №5 «Я в будущем»

Цель: осознание собственного будущего.

Ход упражнения: 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, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

Рефлексия: Что самое сложное в задании?

Упражнение №6 «Я сегодня ...»

Цель: осознание своего поведения и действий.

Ход упражнения: Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

Занятие 5

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Мои чувства»

Цель: осознание своего настроения.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

Упражнение №2 «Заросли»

Цель: умение взаимодействовать с другими.

Ход упражнения: Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник.

Рефлексия: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

Упражнение №3 «Каков Я?»

Цель: осознание своего «Я».

Ход упражнения: Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

Для себя	Для родителей	Для сверстников

Рефлексия: Что самое сложное в этом упражнении?

Упражнение №4 «Учимся расслабляться»

Цель: умение расслабляться.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем».

Рефлексия: Что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение?

Упражнение №5 «Нарисуй свой страх»

Цель: осознание своего страха.

Ход упражнения: Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

Упражнение №6 «Самореклама»

Цель: представление себя перед другими.

Ход упражнения: Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют проекты.

Рефлексия: Что было самым сложным при выполнении задания?

Занятие 6

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Настроение в цвете»

Цель: поделиться своим настроением.

Ход упражнения: Детям предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент начала занятия.

Упражнение №2 «Игра художников»

Цель: тренировка воображения и памяти.

Ход упражнения: На индивидуальном листе бумаги, расчерченном на 20 клеточек, ребенок рисует в каждой клеточке (значком, символом) предмет, названный психологом. Интервал между словами 3-5 секунд. Далее проводится индивидуальная проверка нарисованного: ребенок называет подряд нарисованные предметы, объясняя свой рисунок.

Рефлексия: Трудно ли было изобразить столько рисунков?

Упражнение №3 «Прогулка с компасом»

Цель: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, где есть ведомый (турист) и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед-назад. При этом «турист» не может общаться

с «компасом». Психолог движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: Что вы чувствовали, когда были с закрытыми глазами и полагались на своего партнера?

Упражнение №4 «Четыре стихии»

Цель: гимнастика расслабляющая.

Ход упражнения: Психолог произносит слова: «земля» - дети опускают руки вниз, «вода» - дети вытягивают руки вперед; «воздух» поднимают руки вверх.; «огонь» - вращают руками в локтях.

Упражнение №5 «Найди отличия»

Цель: тренировка концентрации внимания.

Ход упражнения: Детям предлагаются картинки с 5-10 отличиями, которые нужно найти за определенное количество времени.

Упражнение №6 «Опорные сигналы»

Цель: развитие воображения.

Ход упражнения: Психолог называет косвенные признаки предметов и явлений, по которым ребенок должен угадать предмет». Далее детям предлагается поиграть в эту игру друг с другом.

Рефлексия: Трудно ли было выполнять задание?

Упражнение №7 «Шкала роста»

Цель: отработка навыков адекватного оценивания себя и своих достижений.

Ход упражнения: Детям предлагаются три степени оценки: высокая – «звездочка», средняя – «флажок», низкая – «грибок», ребенок выбирает тот предмет, на который сам себя оценивает и кладет в свой «кармашек» занятий, объясняя при этом свой выбор.

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение №8 «Глаза в глаза»

Цель: развить в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Ход упражнения: Психолог «Ребята, возьмитесь за руки с соседом. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» ...».

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Занятие 7

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Я сегодня»

Цель: поделиться своим настроением.

Ход упражнения: В пяти словах рассказать о своем сегодняшнем настроении.

Рефлексия: сложно было поделиться своим настроением?

Упражнение №2 «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в парах и тройках., научить детей доверять друг другу.

Ход упражнения: Психолог «Разбейтесь на пары и ложитесь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение №3 «Воздушный шарик»

Цель: снять эмоциональное напряжение несовершеннолетних.

Ход упражнения: Психолог «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеку, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Представили? А теперь покажите друг другу шары».

Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия: Сложно ли было выполнять упражнение?

Упражнение №4 «Смена ритмов»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Ход упражнения: Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопками, считать: раз, два, три, четыре ... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре ... Постепенно психолог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Упражнение №5 «Узнай по голосу»

Цель: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона в коллективе детей.

Ход упражнения: Детям встают в круг, выбирая водящего. Он встает в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение №6 «Тень»

Цель: развитие у детей наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Ход упражнения: Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок – «путник», другой – его «тень». Последний старается в точности скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты,

приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ноге и т.п.

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение №7 «Школа»

Цель: положительное отношение к школе.

Ход упражнения: Завершить пять раз предложение: «Мне нравится в школе ...».

Рефлексия: Как изменилось ваше отношение к школе после проведения занятий?

Занятие 8

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Мои чувства»

Цель: поделиться с другими участниками своими чувствами.

Ход упражнения: Каждый участник делится своим настроением с другими и объясняет почему испытывает в данный момент именно такие чувства.

Рефлексия: Что помогло бы вам улучшить настроение?

Упражнение №2 «В поисках смыслов слов жизни»

Цель: осознание своего положения в жизни.

Ход упражнения: Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение – это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же

смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
- Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
- Как я отношусь к тому, как я живу?
- Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение №3 «События моей жизни»

Цель: осознание своего положения в жизни.

Ход упражнения: Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси – «Время» - указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущее. На вертикальной – «События» - значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным – настоящего, зеленым – будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Рефлексия: Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

Упражнение №4 «Формула удачи»

Цель: формирование позитивного взгляда в будущее.

Ход упражнения: Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду – это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт «восхождения», теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза). А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Рефлексия: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Упражнение №5 «Идеальный учитель»

Цель: формирование положительного отношения к учителю.

Ход упражнения: Подросткам предлагается продолжить фразу «Идеальный учитель для меня ...».

Рефлексия: Вызвало ли трудности – это упражнение?

Упражнение №6 «Идеальный ученик»

Цель: осознание роли ученика.

Ход упражнения: Подросткам предлагается поразмышлять на тему «Идеальный ученик – это ...».

Рефлексия: Вызвало ли трудности – это упражнение?

Занятие 9

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Ласковое имя»

Цель: формирование положительного отношения к своему имени.

Ход упражнения: Психолог называет имя ребенка, а затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, психолог помогает.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, слыша свое имя?

Упражнение №2 «Настроение»

Цель: рассказать о своем настроении.

Ход упражнения: Каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: Сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

Упражнение №3 «Представление о времени»

Цель: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Ход упражнения: Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого им дается задание нарисовать этот объект, обозначив на рисунке прошлое, настоящее, будущее и точку времени, в которой они находятся на момент его создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Рефлексия: Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов? Чтобы исполнилось задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

Упражнение №4 «Один день из моей жизни»

Цель: формирование позитивного настроения.

Ход упражнения: Рассказать в течение минуты об одном дне своей жизни.

Рефлексия: Сложно ли было уложить в минуту весь свой день?

Упражнение №5 «Чувство времени»

Цель: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Ход упражнения: Подросткам предлагается закрыть глаза и после команды психолога попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Психолог определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и понимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза.

Рефлексия: Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека? Зависит ли оно от его личностных свойств? Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому?

Упражнение №6 «Хочу, могу, умею»

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Ход упражнения: Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

Хочу	Могу	Умею

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонку

«Могу» напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько не уверен», «не уверен». В колонке «Умею» напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Рефлексия: С какими трудностями вы встретились, выполняя упражнение?

Упражнение №7 «Тропинка к мечте»

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Ход упражнения: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы – те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» - значит, к цели будет двигаться легко.

Рефлексия: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Занятие 10

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Оборудование: стулья, мячик.

Ход занятия.

Упражнение №1 «Мои ресурсы»

Цель: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Подростки делятся тем, какие ресурсы они используют для достижения своих целей.

Рефлексия: Какие ресурсы можно использовать в достижении целей?

Упражнение №2 «Цели и дела»

Цель: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Важно уметь отличать дела от целей. Дела – то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели – хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т.п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок.

Когда работа будет закончена, психолог записывает на флипчарте самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся.

Рефлексия: Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

Упражнение №3 «Закончи предложения»

Цель: осознание своих жизненных целей.

Ход упражнения: Подросткам предлагается написать окончания к предложениям:

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;

«Я пойму, что счастлив, когда ...»;

«Чтобы быть счастливым сегодня, я должен ...».

Рефлексия: С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение?

Упражнение №4 «Волшебная подушка»

Цель: поделиться своим желаниями и целями.

Ход упражнения: У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов «Я хочу ...».

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой.

Рефлексия: Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появлялись ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

Упражнение №5 «Четыре сферы»

Цель: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете и какие ваши желания, и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет. Люди вкладывают свою энергию в разные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела – красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности – учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми – семьей, друзьями? Для своего творчества – развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества – например, для достижения мира на Земле?».

Рефлексия: Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

Упражнение №6 «Я – подарок человечеству»

Цель: осознание своей уникальности.

Ход упражнения: Каждый человек – уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например, «Я – подарок для человечества, потому, что я могу принести пользу миру в ...»

Рефлексия: С какими сложностями вы столкнулись, выполняя упражнение?

Упражнения для повышения мотивации

«Позитивные мысли»

Цель упражнения: осознать и развить свои сильные стороны.

Время: 10 минут.

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

Рефлексия: поразмышлять, трудно ли было говорить о положительных сторонах своей личности.

«Школьные дела»

Цель упражнения: развить положительное отношение к школе.

Время: 5 минут.

Ход упражнения: продолжить фразу «В школе мне нравится, что...».

Рефлексия: подумать, трудно ли было говорить о том, что нравится в школе.

«Мотивы моей учёбы»

Цель упражнения: осознать мотивы своего обучения.

Время: 15 минут.

Ход упражнения: написать 10 – 15 предложений «Я учусь в школе потому, что...»

Рефлексия: Какие трудности вызвало это упражнение?

«Я сегодня»

Цель упражнения: осознать своё поведение и действия.

Время: 15 минут.

Ход упражнения: Озвучить, какие действия вы совершили сегодня.

«Я в будущем»

Цель упражнения: представить собственное будущее.

Время: 20 минут.

Ход упражнения: на альбомном листе нарисовать себя в будущем. Затем показать «своё будущее» другим участникам и рассказать о нём.

Рефлексия: Что было самым сложным в задании?

Литература:

1. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации / НГПИ. – Новосибирск, 2003. – 216 с.
2. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 2009. – 192 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. – М.: Едиториал УРСС, 2011. – 224 с.
4. А.В. Микляева, П.В. Румянцева «Трудный класс» Диагностическая и коррекционная работа» Речь, С-П, 2017.
5. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 2013
6. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 2001. Исследование учебной мотивации школьников по методике М. Р. Гинзбурга // Сайт практического психолога Ивановой Елены Михайловны. – URL: <http://iemcko.narod.ru/4332.html>.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 2018.
8. Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ», Речь С-П, 2015.
9. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 2007. – 288 с.
10. Шрайнер К. Как снять стресс., 2002.

Источники

1. <https://infourok.ru/metodi-i-priemi-formirovaniya-pozitivnoy-motivacii-podrostkov-k-poznavatelnoy-deyatelnosti-tvorcheskomu-rostu-3936029.html>
2. <https://moluch.ru/archive/122/33787/>
3. https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00797876_1.html