

## **Тренинг мотивации учебной деятельности младших школьников**

Учебная мотивация младших школьников играет важную роль в становлении личности, ведь без нее невозможна эффективная учебная деятельность и развитие способностей и потребности субъекта к самосовершенствованию, саморазвитию, самообразованию. Именно в младшем школьном возрасте закладывается основа для дальнейшего учения школьника и зачастую от желания учителя в начальной школе зависит и стремление к учению в средних и старших классах.

Мотивация - это внутренняя психологическая характеристика личности, которая находит выражение во внешних проявлениях, в отношении человека к окружающему миру, различным видам деятельности. Деятельность без мотива или со слабым мотивом либо не осуществляется вообще, либо оказывается крайне неустойчивой. От того, как чувствует себя ученик в определенной ситуации, зависит объем усилий, которые он прилагает в своей учебе. Поэтому важно, чтобы весь процесс обучения вызывал у ребенка интенсивное и внутреннее побуждение к знаниям, напряженному умственному труду.

Тренинг направлен на формирование адекватной мотивации к учебной деятельности младших школьников.

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

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимую позитивную мотивацию;
- сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и саморефлексии;
- дать учащимся возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе учебных занятий;

-предоставить детям возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями).

**Возраст: 7-10 лет.**

**Время: 10 занятий по 90 минут (1,5 часа).**

**Кол-во участников: 10-15 человек.**

## Занятие 1

Время: 90 мин.

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

Задачи:

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

### Ход занятия

Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях тренинга специальных умений и знакомство с правилами работы в тренинговой группе.

Оборудование: стулья, игрушка.

Знакомство с правилами тренинговой группы:

Ведущий информирует участников о том, что для плодотворной работы в группе необходимо принять следующие правила:

1. Правило конфиденциальности. Всё, что происходит во время тренинга не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно.
2. Активное участие. Каждый участник задействован в тренинговой работе.
3. Искренность в общении.
4. Уважение друг к другу.
5. Без оценочного отношения друг к другу.

### *Упражнение №1 «Знакомство»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 10 мин.

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 упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

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 упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 15 мин.

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 упражнения: формирование умения говорить и принимать комплименты.

Время: 10 мин.

Материалы: мягкая игрушка.

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

Рефлексия: удалось справиться с заданием?

Какие возникали трудности?

### ***Упражнение № 5 «Самопрезентация».***

Цель упражнения: развитие навыков самопрезентации.

Время: 10 мин.

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

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

### ***Упражнение № 6 «Позитивные мысли»***

Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время: 10 мин.

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

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

### ***Упражнение № 7 «Школьные дела»***

Цель упражнения: развитие положительного отношения к школе.

Время: 5 мин.

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

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

### ***Упражнение № 8 «Я сегодня...»***

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

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

## Занятие 2

Время: 90 минут

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

Задачи:

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

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### ***Упражнение № 1 «Три факта обо мне»***

Цель упражнения: знакомство участников команды.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: каждый участник по кругу, рассказывает три факта о себе.

Рефлексия: сложно ли было говорить факты о себе?

### ***Упражнение № 2 «Настроение»***

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

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 упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

### ***Упражнение № 4 «Что тебе нравится в школе?»***

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый ребёнок рассказывает нравится ли ему ходить в школу? Что он больше всего любит в школе? Какой его любимый урок? и т.д.

### ***Упражнение № 5 Сказка «Колобок идёт в школу»***

Цель: повторение правил поведения в школе.

Время: 25 мин.

Ход упражнения: ведущий читает сказку:

Жили-были дед и бабка. Говорит дед бабке: “Испеки-ка бабка колобок”.

Испекла бабка колобка. Рос, рос колобок, вырос и пошёл в первый класс.

Собрал портфель и бежит радостный по дороге, а на встречу ему заяц-прогульщик.

- Привет, колобок, ты куда бежишь?

- В школу тороплюсь!

- А зачем торопиться? Школа никуда не убежит. На уроки можно и опоздать.

- Правда? А я не знал.

И побежал колобок дальше, на встречу ему волк-хулиган.

- Колобок, колобок, ты куда так торопишься?

- В школу бегу!

- А ты знаешь, как себя надо вести в школе?

- Нет, не знаю.

- Можно прыгать и скакать, играть в мяч.

- Спасибо тебе волк за совет.

Пошёл колобок дальше. Идёт, идёт, а навстречу ему медведь-говорун.

- Здравствуй, колобок, ты куда идешь?

- В школу!

- Правда? Ты знаешь как себя нужно вести в школе?

- Как? Расскажи.

- Чтобы тебя все в классе услышали надо громко кричать с места.

- Спасибо медведь.

Идет колобок дальше, а навстречу ему лиса.

- Привет колобок! Ты куда идешь?

-Иду в школу!

- Как себя в школе надо вести, ты знаешь?

- Да, мне заяц, волк и медведь рассказали, что на уроки можно опаздывать, бегать, прыгать, играть в мяч, кричать с места.

- А еще можно на уроке вскакивать с места и ходить по классу.

- Спасибо тебе лиса за совет!

Пришел колобок в школу, опоздал на первый урок. Вёл себя так, как ему рассказали лесные звери.

Посмотрела на это учительница и говорит: “ Колобок, тебе еще рано в школу, ты себя совершенно не умеешь вести. Вот когда научишься правильно себя вести, тогда и приходи в школу”.

Расстроился колобок, пришел на полянку, сел на пенек и заплакал.

“Как же я домой пойду к бабушке и дедушке? Мне стыдно. Я не знаю как же себя надо вести в школе. Кто бы мне помог, рассказал, какие правила существуют в школе”...

Давайте поможем Колобку. Но сначала скажите, что такое «правило»? (порядок, как нужно) Где можно их встретить? (на улице, дома,...)

Рефлексия: повторение правил поведения в школе.

### ***Упражнение №6 «Я в своих глазах»***

Цель упражнения: развитие положительного отношения к себе путём получения обратной связи.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ребята по кругу отвечают на вопрос «Каким я вижу себя в школе...»

Рефлексия: трудно ли было справиться с заданием?

***Упражнение №7 «Путаница»***

Цель упражнения: снятие напряжения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Группа встает в круг. По сигналу ведущего закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый правой берет одного участника за руку, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы - распутаться и встать в круг.

Рефлексия: что помешало или помогло в выполнении упражнения?

### Занятие 3

Время: 90 минут.

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.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

#### *Упражнение № 1 «Ласковое имя».*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

#### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

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 упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

#### ***Упражнение № 4 «Сочини рассказ»***

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 15 мин.

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 упражнения: развитие памяти.

Время: 15 мин.

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

Рефлексия: трудно ли было запомнить, почему?

#### ***Упражнение № 6 «Наоборот»***

Цель упражнения: развитие внимания.

Время: 10 мин.

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 упражнения: развитие зрительной памяти.

Время: 10 мин.

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 упражнения: подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: трудно ли подвести итог занятия?

## Занятие 4.

Время: 90 минут.

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.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Настроение»*

Цель упражнения: нарисовать своё настроение.

Время: 15 мин.

Ход проведения: каждый рисует своё настроение.

Рефлексия: сложно ли изобразить своё настроение?

### *Упражнение № 2 «Доброе животное»*

Цель упражнения: сплочение детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Психолог (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

Рефлексия: что вы чувствовали во время выполнения задания?

### ***Упражнение № 3 «Попроси игрушку»***

Цель упражнения: обучить детей эффективным способам общения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она также нужна и твоему товарищу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы ее тебе отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Рефлексия: сложно ли было просить игрушку и отдать её?

### ***Упражнение № 4 «Гусеница»***

Цель упражнения: сплочению детского коллектива.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи вы должны пройти по... (указывает маршрут).

Рефлексия: сложно ли было работать в команде?

### ***Упражнение № 5 «Прогулка с компасом»***

Цель упражнения: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Время: 15 мин.

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 и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: что вы чувствовали когда были с завязанными глазами и подчинялись своему партнёру?

### ***Упражнение № 6 «Глаза в глаза»***

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

Время: 10 мин.

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 при выполнении задания?

### ***Упражнение № 7 «О школе»***

Цель упражнения: положительное отношение к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ребята рассказывают о том, что им больше всего нравится в школе.

Рефлексия: сложно ли было говорить о школе?

## Тренинг для учащихся 5-7 классов

### «Мотивация к успеху»

Цель: развитие у ребят среднего школьного возраста знаний личностных особенностей и умения оценивать себя в ситуации «успеха» или «неуспеха».

Задачи:

- формировать адекватную самооценку и уверенное поведение;
- формировать мотивацию к успеху;
- научиться способам эмоциональной саморегуляции (снижение напряжения, волнения, нервозности).

#### Ход тренинга

Добрый день, дорогие ребята, сегодня у нас дружеская встреча, на которой мы постараемся разобраться в таких понятиях как: «Что такое мотивация?», «Какие бывают виды мотиваций?», «Для чего мотивация нужна именно мне?». Ну а для начала, нам нужно познакомиться.

Упражнение на знакомство, снятие эмоционального и физического напряжения: «**А вы обо мне не знали...**»

Участники сидят в кругу. У одного из участников в руках предмет. Он начинает игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и рассказывает какой-нибудь факт о себе.

**Мотивация, что же это такое?** Давайте вместе с вами поразмышляем.

Если рассматривать жизнь человека как его движение вперёд по пути развития, то можно сказать, что жизнь – это процесс постоянного преодоления новых границ, достижения лучших результатов, саморазвития и личностного роста. И в этом процессе одну из главенствующих ролей играет **МОТИВАЦИЯ**.

Есть несколько определений слова Мотивация, но все они сходятся к единственному определению:

**МОТИВАЦИЯ** – это побуждение к действию.

В психологии принято выделять следующие виды мотивации человека:

- **Внешняя мотивация** – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).
- **Внутренняя мотивация** – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.).

- **Положительная мотивация** – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и т.п.).
- **Отрицательная мотивация** – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.п.).
- **Устойчивая мотивация** – это мотивация, основанная на естественных потребностях человека (утоление жажды, голода и т.п.).
- **Неустойчивая мотивация** – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки (бросить курить, сбросить вес и т.п.).
- **Индивидуальная мотивация**, направленная на поддержание саморегуляции (жажда, голод, избегание боли, поддержка температуры и т.д.);
- **Групповая мотивация** (забота о потомстве, поиск своего места в обществе, поддержание структуры общества и т.п.);

Во время демонстрации материала, ребята приводят примеры.

Вот мы с вами и разобрали, что же такое мотивация, и какие виды мотивации бывают. В любом случае, любую из видов мотивации стоит принимать, как продвижение вперёд, к успеху, который является наградой для людей сильным духом. Сейчас я предлагаю вам упражнение, которое называется «Лестница». Каждый из вас сможет определить, на какой ступени к жизненному успеху он находится.

Часто чувство собственной беспомощности, низкой самооценки, являются следствием негативного самовосприятия. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию. Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

### **Упражнение «Сформируй позитивный образ «Я»**

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов, особенности личности, которые помогают вам в учебе и в жизни).
2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

### **Упражнение «Похвала самому себе»**

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, в котором пребывали в ситуации успеха и победы).

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

### **Упражнение «Источник энергии» (Релаксация)**

Вообразите успех, к которому вы стремитесь как источник энергии. Сконцентрируйтесь на составляющих успеха. Вообразите, как составляющие успех, объединяясь в одно целое, в сильнейшую энергию согревают вас. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

Теперь вообразите, что этой позитивной энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы смотивировать на достижение успеха.

Очень часто на пути к достижению успеха стоят преграды. Давайте с вами разберёмся что это может быть?

1. **Страх совершить ошибку.** (Мы боимся явить на свет результат, над которым будут хихикать окружающие и будут публично его осуждать, Мы тревожимся, что наши действия не поймут. Именно из-за страха мы пытаемся подстелить посылке соломинку. Мы пытаемся просчитать все существующие варианты, боимся ошибиться вместо того, чтобы действовать и предпринимать шаги к успеху).

2. **Дополнительные условия.** (Что мешает нам идти к успеху? Поиск оправданий для своей лени и нерешительности, сооружая дополнительные условия для личного успеха. Например: \* Если бы у меня был папа финансовый воротила...., \* Если бы я был(а) немножечко красивее...., \*Если бы я учился (ась) в другой школе.... И т.д.

3. **Назад в прошлое.** (Что ещё мешает нам идти вперёд к победе? Это возврат в прошлое, смакование какими то пережитыми неудачами, пускание «слёз» из-за каждого промаха.

**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.

## ***Телесно-ориентированная терапия***

### ***Упражнение «Зоопарк»***

*Достижение успеха напрямую зависит только от каждого из нас и очень хорошо, когда мы на себя примеряем чей-то позитивный опыт в достижении успеха.*

**Фильм:** *«История успешных людей»*

### **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.

Рефлексия: Смайлики

## **Тренинговое занятия по повышению учебной мотивации у старшекласников.**

В чем сущность потребности в знаниях? Как она возникает? Как она развивается? Какие педагогические средства можно использовать для формирования у кадет мотивации к получению знаний? Эти вопросы волнуют многих педагогов и родителей, воспитателей.

Ребенка нельзя успешно учить, если он относится к учению и знаниям равнодушно, без интереса и, не осознавая потребности к ним. Поэтому перед взрослыми стоит задача по формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности.

Для того чтобы воспитанник по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были понятны, но и внутренне приняты им, т.е. чтобы они приобрели значимость для обучающегося и нашли, таким образом, отклик и опорную точку в его переживании.

Уже в начальной школе учебная мотивация становится достаточно большой проблемой для учителя — дети отвлекаются, шумят, не следят за тем, что говорит учитель, не прилагают достаточных усилий для выполнения классных и домашних заданий, любой ценой стремятся получать хорошие оценки или, наоборот, начинают проявлять полную апатию. Чем старше становится ребенок, тем больше у него проблем, связанных с нежеланием учиться. Стандартным способом является попытка стимулировать учебную активность нерадивых обучающихся плохими оценками, дети переживают, но и это не всегда помогает.

Учебная мотивация — это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Это сложная, комплексная система, образуемая мотивами, целями, реакциями на неудачу, настойчивостью и установками подростка

Сами по себе знания, которые подросток получает, могут быть для него лишь средством для достижения других целей (получить аттестат, избежать наказания, заслужить похвалу и т.д.). В этом случае ребенка побуждает не интерес, любознательность, стремление к овладению конкретными умениями, увлеченность процессом усвоения знаний, а то, что будет получено в результате учения.

Косвенно об учебной мотивации свидетельствует уровень реальной успешности учебной деятельности. Сюда относятся обычные показатели школьной успеваемости, посещаемости и главное - показатели сформированности учебной деятельности.

В процессе учения тип мотивации меняется. На изменение мотивации влияют различные причины: новые установки воспитанника (например, стремление обходить или преодолевать трудности), длительные удачи или неудачи в процессе учебных занятий, выбор жизненного пути и др.

Три кита учебной мотивации - это ощущение самостоятельности процесса поиска знаний + ощущение свободы выбора + ощущение успешности (компетентности).

Цикл данных тренинговых занятий направлен на повышение уровня мотивации к обучению за счет осознания значимости происходящего для себя, принятия и одобрения значимыми людьми, потребности и возможности в самовыражении себя на совместных занятиях.

Цикл рассчитан на 3 занятия по 1,5 часа.

**Возраст** -13-17 лет

### **Занятие №1**

*Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности .*

(Упражнения способствующие повышению самооценки у подростков).

#### **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 учениках 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 учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников 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.

Учеников 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.

Повышает самооценку ребят и 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.

**Время проведения:** 1 час 30 минут.

**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.

Время проведения: 1 час 30 минут.

#### 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».

Ведущий: 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 ведущий 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 ведущий спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

6. Подведение итогов проведенного занятия.

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