*Педагог-психолог МОУ Скнятиновской ООШ Груздова М.П. (2021г.)*

**Конспект занятия для старшеклассников «Повышение уровня школьной мотивации».**

**Задачи:**

- формирование адекватной самооценки и уверенного поведения;

- преодоление страхов и тревожности;

- приобретение навыков работы в группе, сплоченности и взаимопомощи;

- научиться способам эмоциональной саморегуляции (снижение напряжения, волнения, нервозности);

- умение контролировать свои эмоции и чувства;

- мотивация на учебу.

**Мотивация** – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности.

**Учебная мотивация** – частный вид мотивации, включенный в деятельность учения.

**Учебная мотивация ученика.**

Почему я учусь? Зачем мне это надо? Что мне это даст? Зачем я этим занимаюсь? Какие цели для меня самые важные? А смогу ли я их достичь? Почему я провалил(-ла) прошлую контрольную/тест? Есть ли у меня способности для успешной учебы? Стоит ли прилагать усилия, стараться, проявлять настойчивость?

**Сущность школьной мотивации.**

Почему я учусь? Зачем мне это надо? Что мне это даст? Зачем я этим занимаюсь? Какие цели для меня самые важные? А смогу ли я их достичь? Почему я провалил(-ла) прошлую контрольную/тест? Есть ли у меня способности для успешной учебы? Стоит ли прилагать усилия, стараться, проявлять настойчивость?

**Мотивы учения.**

Обучение ради обучения (без интереса, без удовольствия от процесса).

Обучение без личных интересов, выгод.

Обучение для социальной идентификации.

Обучение ради успеха или из-за боязни неудач.

Обучение по принуждению или под давлением.

Обучение ради достижения цели в обыденной жизни.

Обучение, основанное на социальных ценностях и требованиях.

**Внутренняя мотивация:** познавательная мотивация, мотивация достижения.

**Внешняя мотивация:** уважение, самоуважение, престиж, успех, соревнование, избегание чувства стыда, наказания, боязнь неудач.

Разминка «Веселый мячик»

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

– Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

**Упражнение 1 «Должен или выбираю».**

С детства мы слышим от других людей слово "должен" часто. 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. Например, 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, после этого остается чувство обиды или внутреннего проте­ста. 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 хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни |

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. 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.

# Упражнение 2 «Мотивация».

Цели: включить участников в совместную групповую деятельность; выявить мотивацию и готовность каждого из участников к продуктивной совместной работе; предоставить участникам возможность сравнить уровень своей самооценки с оценкой своих способностей и возможностей окружающими.

На первом этапе ведущий предлагает каждому из участников нарисовать следующую схему: в середине листа нарисуйте квадрат и впишите в него такие особенности вашей личности, которые вам кажутся важными для работы. Вокруг квадрата напишите те личностные качества, которые вы не можете использовать в учебной деятельности, потому что, с вашей точки зрения, они не нужны и, более того, являются даже неуместными.

На втором этапе участникам предлагается по очереди представить свои схемы. Остальные участники могут поделиться своими впечатлениями от увиденного. Обсуждение представленных схем строится вокруг двух центральных вопросов:

* Какими личностными проявлениями надо пожертвовать во время работы?
* Какие свойства личности все же можно интегрировать в учебную жизнь?

**Упражнение 3 «Работа над ошибками».**

Проанализируйте неудачу, которую вы пережили в прошлом. Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, что полезного вы приобрели в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т.д.). Подумайте, что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

**Упражнение 4 «Составь наставления другим ученикам».**

 Цель – обучая других, мы учимся также и сами, убеждая других - мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других - мы побуждаем, мотивируем и самого себя.

Задание. Вы должны убедить другого ученика, что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. 1. Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей цели. 2. Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение! 3. Исключи из своего лексикона слово "невозможно". Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, - всё возможно. Можно расположить изречения на рабочем столе.

**Упражнение 5 «Одобрение».**

Цель: учитель постоянно прибегает к одобрению и подбадриванию своих учеников. Вас также, очевидно, неоднократно хвалили. Это прибавляло вам сил, вдохновляло на дальнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъём и стремление работать настойчивее ради достижения успеха. Иногда у вас не все удавалось и вы разочаровывались, теряли веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступало. В таких случаях вы теряли уверенность в своих силах и были демотивированными (т.е. не ощущали побуждений, стимулов к работе). Но вдруг вы вспоминали свои успехи в прошлом, актуализировались слова-одобрения в ваш адрес от учителя. Вам стало легче, опять захотелось работать. У вас возникает мысль: почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя? Оказывается, что это вполне возможно. Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными. Задание 1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности. 2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми. 3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность. 4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизни или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним. 5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в учебе. 6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности? 7. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Пытайтесь предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определённой цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.

Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них. На отдельном листе бумаги напишите рассказ на тему, связанную с вашим девизом. Попробуйте как можно ярче вообразить ситуации, выразите свои отношение и чувства.

**Упражнение 6 «Хвастун».**

Цель – отождествление с предметов своей деятельности предоставляет увидеть возможность его преимущества.

Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. "Запускайте" воображение и творческую способность. 2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать? 3. Потом опять станьте этим предметом. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

**Упражнение 7 «Подарок»**.

Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в школе 11 лет. Именинник находится в шоке. Он привык только развлекаться. Задача подростков – по очереди убедить именинника что этот подарок очень важный.

**Упражнение 8 «Приятные эмоции».**

Участники должны рассказать об уроке, на котором у них было максимально положительные эмоции, проанализировать почему так произошло. На доске фиксируются все причины позитива.

**Упражнение 9 «Внутренний саботажник».**

Саботажник - негативная сторона вашей личности - появляется тогда, когда вы этого не ожидаете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение распознать и понять своего саботажника (критика) является важным в работе над собой. Он проговаривает: "Зачем стараться, зачем приниматься за дело? Всё зря", "Если не способен стать лучшим, оставь это дело".

Эти и другие высказывания, которые прорываются иногда с негативной стороны вашей личности, способны отговорить вас от новых начинаний, убить интерес к любой деятельности. Поэтому, очевидно, следует избегать негативного влияния внутреннего саботажника.

Контратакуй своего саботажника.

Внутренний саботажник стремится отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Но вы можете противопоставить ему свои веские аргументы и не дать ему возможности господствовать над вашими стремлениями.

Приведём примеры контраргументов.

Саботажник

Контраргумент

1. Этого невозможно достичь.

1. Но стоит попробовать (мы ещё посмотрим!)

2. Существует много других дел и обязанностей.

2. Но немного времени всегда можно выделить на это.

3. Не спеши, ещё есть время.

3. Время не ждёт, нужно учиться, чтобы не было поздно.

4. Будет очень много трудностей и препятствий, которые не удастся преодолеть.

4. Трудности и препятствия для того и создаются, чтобы их преодолевать.

Своего внутреннего саботажника не легко победить и заставить замолчать. Саботажник - это не только голос вашей личности, но и голос ваших родителей, друзей, окружающих людей. Другая форма работы заключается в активном эмоциональном диалоге с ним.

Задание

Убедите своего саботажника. Приведите контраргументы, которые преодолели бы его негативное действие.

**Упражнение 10 «Суд над учебой»**.

Раздаем роли участникам: УЧЕБА, ПРОКУРОР, АДВОКАТ, СУДЬЯ (ведущий) Обвиняемая учеба. Выбираем прокурора и адвоката учебы. Судья – ведущий. Прокурор обвиняет учебу например в неинтересности , в том что занимает много времени, не нужна в настоящем и будущем. Остальные – свидетели: участники высказывают собственное негативное или положительное мнение об учебе, анализируют почему такое отношение к ней у них возникло. Каждый по очереди должен обязательно побыть в роли адвоката учебы. Конкурс на лучшего адвоката.

**10 способов повысить уровень мотивации обучения.**

1. Вознагради себя.

2. Остановись и сделай легкую разминку.

3. Сделай перерыв.

4.Проверь, сформирована ли общая картина.

5. Найди способ разбивки изучаемого материала на части.

6. Попытайся получить информацию другим способом.

7. Отметь свои достижения.

8. Найди, над чем можно посмеяться.

9. Обратись за помощью к другу или к члену семьи.

10. Остановись и вспомни, как поступил в прошлый раз, испытывая те же ощущения.

Почти каждый человек способен достичь успеха. Вы также способны на это, но для этого необходимо следовать приведённым ниже принципам.

1.Определи цель и тогда она сама будет вести тебя к успеху.

2.Рассуждай постоянно о конечном результате, о своей цели и средствах её достижения.

3.Не бойся ошибок или временных неудач. Ошибки и трудности будут побуждать к поиску более эффективных средств.

4.Действуй так, как будто всё хорошо.

**Раздаточный материал каждому ученику.**

**10 способов повысить уровень мотивации обучения.**

1. Вознагради себя.

2. Остановись и сделай легкую разминку.

3. Сделай перерыв.

4.Проверь, сформирована ли общая картина.

5. Найди способ разбивки изучаемого материала на части.

6. Попытайся получить информацию другим способом.

7. Отметь свои достижения.

8. Найди, над чем можно посмеяться.

9. Обратись за помощью к другу или к члену семьи.

10. Остановись и вспомни, как поступил в прошлый раз, испытывая те же ощущения.