

## **Конспект группового занятия педагога-психолога с элементами тренинга «Мотивация к учению» с детьми, показавшими низкий уровень учебной мотивации.**

**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 успеха, объединяясь в одно целое, в сильнейшую энергию согревают вас.

Пытайтесь 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 потолок соломки. 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.

**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

**Приложение**

