

Утверждаю

И.о. директора МОУ СОШ №13

М.М. Григорьева



**План – график групповых занятий с обучающимися  
«Мотивация к учению»  
с сентября по декабрь 2024 года**

№	Дата занятий	Ответственный
1	10.09.2024	Педагог-психолог
2	17.10.2024	Педагог-психолог
3	15.11.2024	Педагог-психолог
4	13.12.2024	Педагог-психолог

Приложение

**Занятия «Мотивация к учению»**

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 в школе, 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).

Учитывая, что познавательные мотивы в основном формируются в младшем школьном возрасте, рассчитывать на то, что они будут сформированы позже, довольно сложно.

Поэтому с ребятами с низким уровнем познавательной активности и учебной мотивации рекомендуется вести работу по нахождению личностных смыслов обучения, по переосмыслению уже имеющейся в наличии ситуации.

Для повышения и поддержания учебной мотивации и устойчиво-положительного отношения к учебному заведению, учителям и родителям нужно учитывать и воздействовать на те составляющие, от которых в большой степени зависит учебная мотивация:

- Интерес к информации, который лежит в основе познавательной активности;
- Уверенность в себе;
- Направленность на достижения успеха и вера в возможность положительного результата своей деятельности;
- Интерес к людям, организующим процесс обучения или участвующим в нем;
- Потребность и возможность в самовыражении,
- Принятие и одобрение значимыми людьми;
- Актуализация творческой позиции;
- Осознание значимости происходящего для себя и других;
- Потребность в социальном признании;
- Наличие положительного опыта и отсутствие состояния тревожности и страха;

· Ценность образования в рейтинге жизненных ценностей (особенно в семье);

Негативное отношение к обучению может быть связано с нарушениями в межличностных отношениях с одноклассниками, а это значит, что необходимо развивать у детей навыки общения и разрешения конфликтных ситуаций

Негативное отношение к обучению часто формируется по причине неадекватных педагогических и/или родительских ожиданий и связанных с ними негативных оценок личности ребенка, следовательно, взрослым рекомендуется проанализировать свои педагогические установки.

Цикл данных коррекционных 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.

**Целью занятий** является повышение учебной мотивации обучающихся.

**Основные задачи:**

-повышение самооценки;

- формирование умения адекватно оценивать себя;

**Цикл занятий** рассчитан на 4,5 (1,5 часа на занятие)

## **ЗАНЯТИЕ №1**

### *Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности .*

(Упражнения, способствующие повышению 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 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. Упражнение «Где Я?»**

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом верху - 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.

