

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

Цикл тренингов для обучающихся 5-9 классов
«Мотивация к обучению»

Педагог-психолог: А.В. Полушкина

г. Мичуринск, 2024

В среднем школьном возрасте происходит овладение общим строением учебной деятельности, способами самостоятельного перехода от одного вида действий к другому (от ориентировочных учебных действий к исполнительным и затем к контрольно-оценочным). Существенно развивается умение находить и сопоставлять несколько способов решения одной задачи, поиск нестандартных способов решения.

Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет - периодом между детством и юностью. Это один из кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Контингент школьников подросткового возраста - это ученики средних классов. Обучение и развитие в средней школе специфически отличается от таковых в младшей школе. К тому же специфичность придает и сама «кризисность» возраста.

По внешним признакам социальная ситуация развития в подростковом возрасте ничем не отличается от таковой в детстве. Социальный статус подростка остается прежним. Все подростки продолжают учиться в школе и находятся на иждивении родителей или государства. Отличия отражаются во внутреннем содержании. Иначе расставляются акценты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к выводу, что между ним и взрослым нет никакой разницы. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Их не устраивает отношение к себе как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения. Иные отношения их унижают и оскорбляют. Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости - и физически, и психологически, и социально, но он стремится к ней и претендует на равные со взрослым права. Новая позиция проявляется в разных сферах деятельности и хорошо заметна во внешнем облике, в манерах. «Чувство взрослости» - отношение подростка к себе как ко взрослому в своих работах рассматривает Д.Б. Эльконин. «Чувство взрослости» он считает центральным новообразованием этого возраста. Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых понять и принять это. Желание выглядеть взрослым усиливается, когда не находит отклика у окружающих. Особенно характерен в этом отношении младший подростковый возраст (11-13 лет). К старшему подростковому возрасту взрослый для ребенка начинает играть роль помощника и наставника.

В подростковом возрасте возможно осознание своей учебной деятельности, ее мотивов, задач, способов и средств. К концу подросткового возраста наблюдается устойчивое доминирование какого-либо мотива. Подростку доступны самостоятельная постановка не только одной цели, но и последовательности нескольких целей, причем не только в учебной работе, но во внеклассных видах деятельности. Подросток овладевает умением ставить гибкие цели, закладывается умение ставить и перспективные цели, связанные с приближающимся этапом социального и профессионального самоопределения. В старшем школьном возрасте возникает потребность и возможность совершенствования своей учебной деятельности, что проявляется в стремлении к самообразованию, выходу за пределы школьной программы. Особую роль приобретает овладения контрольно- оценочными действиями до начала работы в форме прогнозирующей самооценки, планирующего самоконтроля своей учебной работы и на этой основе – приемов самообразования. Умение ставить в учебной деятельности нестандартные учебные задачи и находить вместе с тем нестереотипичные способы их решения. В старшем школьном возрасте широкие познавательные мотивы укрепляются за счет того, что интерес к знаниям затрагивает закономерности учебного предмета и основы наук. Мотивы самообразовательной деятельности связываются с более далекими целями, жизненными перспективами выбора профессии. Развитие целеполагания выражается в том, что старшеклассник при постановке системы целей учится исходить из планов своего индивидуального самоопределения. Возрастает умение оценить реалистичность своих целей.

Тренинг направлен на формирование адекватной мотивации к учебной деятельности подростков.

Цель: создание социально-психологических условий для выработки самими школьниками 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 учащимся 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:11-14лет. Время:10 занятий по 90минут (1,5часа). Кол-во участников 10-15 чел.

Занятие 1

Время: 90мин.

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 называется ещё качество.(Например: Катя -красивая, Миша–милый 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:90минут.

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 вокруг, 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?

Занятие3

Время: 90минут.

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

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- сформировать адекватную самооценку у подростков;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся вкруг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

Упражнение №1«Мои чувства»

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: дети делятся чувствами и своим настроением.

Упражнение №2 «Мотивы моей учёбы»

Цель упражнения: осознание учениками мотивов их обучения. Время: 15 мин.

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

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

Упражнение № 3«Первое впечатление»

Цель упражнения: формирование самооценки.

Время: 15 мин.

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 упражнения: формирование адекватной самооценки

Время: 15 мин.

Ход упражнения: 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.

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

Упражнение №5 «Комплименты»

Цель упражнения: осознание качеств другого человека и поднятие своей самооценки. Время: 20 мин.

Ход упражнения: 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.

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

Упражнение № 6 «Я сегодня...»

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Время: 15 мин.

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

Занятие 4

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию

учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины, формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- сформировать адекватную самооценку у подростков;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия :дети садятся вокруг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

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

Цель упражнения: осознание чувств к школе.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: что в школе может изменить ваше настроение?

Упражнение №2 «Я в общении»

Цель упражнения :осознание собственного поведения.

Время: 10 мин.

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 упражнения: выработка положительного отношения к другим.

Время: 10 мин.

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

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

Упражнение №4 «Атомы»

Цель упражнения: выработка положительного отношения к другим.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

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 двигаемся. 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 упражнения: осознание собственного будущего.

Время: 20 мин.

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 было в задании?

Упражнение № 6 «Я сегодня...»

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Время: 15 мин.

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

Занятие 5

Время: 90 минут.

Цель: формирование положительной мотивации учения, а также нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

Задачи:

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

Ход занятия: дети садятся вокруг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

Упражнение № 1 «Мои чувства»

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: дети делятся чувствами и своим настроением.

Упражнение № 2 «Заросли»

Цель упражнения: умение взаимодействовать с другими.

Время: 10 мин.

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

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

Упражнение №3 «Каков Я?»

Цель упражнения: осознание своего «Я»

Время: 20 мин.

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 было в этом упражнении?

Упражнение №4 «Учимся расслабляться»

Цель упражнения: умение расслабляться.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается 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

упражнения: осознание своего страха. Время: 20

мин.

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 упражнения: представление себя перед другими.

Время: 20 мин.

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

Рефлексия: что было самым сложным при выполнении задания?

Занятие 6

Время:90минут.

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 вкруг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

Упражнение № 1 «Настроение в цвете»

Цель упражнения: поделиться своим настроением.

Время: 10 мин.

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

Упражнение №2 «Игра художников»

Цель упражнения: тренировка воображения и памяти.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: На индивидуальном листе бумаги, расчерченном на 20 клеточек,

ребенок рисует в каждой клеточке (значком или 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 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 закрытыми глазами и полагались на своего партнёра?

Упражнение №4 «Четыре стихии»

Цель упражнения: гимнастика расслабляющая.

Время: 5 мин.

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 упражнения: тренировка концентрации внимания

Время: 10 мин.

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

Упражнение №6 «Опорные сигналы»

Цель упражнения: развитие воображения.

Время: 15 мин.

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 выполнить задание?

Упражнение №7 «Шкала роста»

Цель упражнения: Отработка навыков адекватного оценивания себя и своих достижений.

Время: 15 мин.

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

Время: 10 мин.

Ход упражнения:

Психолог: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом по парте. 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

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.
- *Упражнение №1 «Я сегодня»*

Цель упражнения: поделиться своим настроением.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: в пять слов рассказать о своём сегодняшнем настроении.

Рефлексия: сложно было поделиться своим настроением?

Упражнение №2 «Головомяч»

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

Время: 15 мин.

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 упражнения: снять напряжение, успокоить детей.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеки, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами, затем, 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 упражнения?

Упражнение №4 "Смена ритмов"

Цель упражнения: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Время: 10 мин.

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

Упражнение №5 «Узнай по голосу»

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

Время: 10 мин.

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

Рефлексия :что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение №6 «Тень»

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

Время: 15 мин.

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 упражнения: положительное отношение к школе.

Время: 15 мин.

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

Рефлексия: как изменилось ваше отношение к школе после проведения занятия?

Занятие 8

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 «Мои чувства»

Цель упражнения: поделиться с другими участниками своими чувствами.

Время: 10 мин.

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 жизни»

Цель упражнения: осознание своего положения в жизни.

Время: 20 мин.

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:

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

Рефлексия :что вы чувствовали, выполняя задание?

Упражнение №3 «События моей жизни»

Цель упражнения: осознание своего положения в жизни.

Время: 25 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. 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. На 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 упражнения :формирование позитивного взгляда в будущее.

Время: 15 мин.

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 или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, 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 упражнения: формирование положительного отношения к учителю.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: вызвало ли трудности это упражнение?

Упражнение №6«Идеальный ученик»

Цель упражнения: осознание роли ученика.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: подросткам предлагается поразмышлять на тему «Идеальный

ученик – это...»

Рефлексия: вызвало ли трудности это упражнение?

Занятие 9

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 «Представление о времени»

Цель упражнения: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Время: 15 мин.

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 упражнения :формирование позитивного настроения.

Время: 10 мин.

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 упражнения: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает 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 упражнения: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Время: 20 мин.

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 колонке "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 задание?

Упражнение №7«Тропинка к мечте»

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

Время:15мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно 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

Время:90минут.

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;
- создание плана действий для достижения жизненных целей;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

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

Оборудование: стулья, мячик.

Упражнение №1 «Мои ресурсы»

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Время: 10 мин.

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

Рефлексия: какие ещё ресурсы можно использовать в достижении целей?

Упражнение №2 «Цели и дела»

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Время: 15 мин.

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, ведущий записывает на доске 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 упражнения: осознание своих жизненных целей.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: участникам 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 упражнения: поделиться своими

желаниями и целями

Время: 15 мин.

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 появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

Упражнение №5 «Четыре сферы»

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные 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 упражнения: осознание своей уникальности

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый человек — это 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?