

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 7»**

**Программа по формированию и повышению
учебной мотивации школьников**

Ярославль
2021

Пояснительная записка

В современной школе вопрос о мотивации учения без преувеличения может быть назван центральным, так как мотив является источником деятельности и выполняет функцию побуждения и смыслообразования. Проблема развития мотивации учебной деятельности является актуальнейшей проблемой психологии и педагогики на настоящем этапе развития современной школы. Эта проблема привлекала и привлекает не только ведущих представителей психологии, но и философии, социологии, педагогики.

Мотивация современных школьников является одной из самых сложных педагогических проблем, именно она играет большую роль в организации современного учебного процесса.

Актуальность проблемы повышения учебной мотивации школьников обусловлена задачами повышения успешности обучения учащихся общеобразовательных школ. Проблемы мотивации обучения характерны для работы современной школы. Педагогами и психологами всё чаще отмечается значительный рост числа детей, имеющих или приобретающих «мотивационный вакуум». Это явление часто обусловлено тем, что для значительной части учащихся предъявляемый школой уровень требований оказывается недостижимым как вследствие индивидуальных способностей, так и ввиду отсутствия интереса к его достижению. Учебная деятельность школьников побуждается целой системой разнообразных мотивов. Все эти мотивы учения могут быть разделены на две большие категории – одни из них связаны с самой УД, а другие – с более широкими взаимоотношениями ребенка с окружающей средой, то есть социальные мотивы. В некоторых научных работах первые называют внутренними мотивами, а вторые – внешними.

Внешние (социальные).

1. Широкие социальные – долг и ответственность перед обществом, классом, учителем, родителями.
2. Узколичные – стремление получить одобрение, мотивация престижа.
3. Отрицательные – страх наказания, стремление избежать неприятностей со стороны родителей, одноклассников.

Внутренние (связанные с УД) – познавательный интерес, расширение кругозора, стремление овладеть способами действий, стремление овладеть компетенциями и, мотивы, связанные с процессом учения – потребность в интеллектуальной активности, преодоление интеллектуальных трудностей, преодоление препятствий в процессе решения задач.

Как показывают исследования Л.И. Божович, обе эти категории мотивов необходимы для осуществления не только учебной, но и любой другой деятельности.

С первых же дней пребывания в школе, у детей возникает позиция общественно значимой деятельности. Всё, что делается в школе, связано с этой позицией, поддерживается ею и придаёт новой деятельности личный смысл, значимый и важный. Но такая широкая мотивация, как новая социальная позиция, как показывает практика, не может поддерживать учёбу в течение длительного времени и теряет постепенно своё значение. И тогда, содержательные мотивы учения подменяются мотивами принуждения или соперничества. Мотивы соперничества столь же внешние по отношению к учению, сколь и мотивы принуждения. Как же может быть решено это противоречие между общей социальной позицией школьника и содержанием той деятельности, которой он реально занимается в школе? По мнению Д.Б. Эльконина, противоречие между общей социальной позицией школьника и содержанием той деятельности, которой он занимается в школе, может быть решено «путём воспитания и формирования новых мотивов деятельности, соответствующих содержанию обучения». По мнению Д.Б. Эльконина «учебная деятельность – это деятельность, имеющая своим содержанием овладение обобщёнными способами действий в сфере научных понятий». Такая деятельность должна побуждаться адекватными мотивами. Ими могут быть только мотивы, непосредственно связанные с её содержанием, то есть мотивы приобретения обобщённых способов действий, или, мотивы собственного совершенствования. Если удаётся сформировать такие мотивы у учащихся, то этим самым поддерживаются, наполняясь новым содержанием, те

общие мотивы деятельности, которые связаны с позицией школьника, с осуществлением общественно значимой и общественно оцениваемой деятельностью.

Таким образом, важнейшая задача школьного обучения – формирование учебно-познавательных мотивов. Формирование этих мотивов основывается на трёх факторах:

1. Способности, задатки ребёнка.
2. Субъект (воля и эмоции ребёнка, преодоление своих неспособностей).
3. Среда (которая подаёт пример, образец, заинтересовывает, мотивирует или вынуждает действовать).

Дать равные возможности развития всем детям с разными способностями – задача школы. Все эти факторы взаимосвязаны и отсутствие или сформированность одного влияет на общее развитие ребёнка.

В зависимости от уровня способности, развитости, обучаемости, мотивации, учащиеся могут быть разделены на следующие группы, характеризующиеся этими критериями:

- высокий уровень развития интеллекта и + мотивация,
- высокий уровень развития интеллекта и – мотивация,
- низкий уровень развития познавательных процессов и + мотивация,
- низкий уровень развития познавательных процессов и – мотивация.

Последние 3 группы чаще всего пополняют ряды неуспевающих. Но, если ребёнок не успевает, значит нужно вести работу по изменению, то есть коррекции через мотивационный компонент. Коррекционная работа может вестись, основываясь на возрастные особенности. Каждому возрасту присущи своя направленность и свой мотивационный компонент.

Младший школьник. Коррекционная работа в этом возрасте основана на изменении познавательной сферы. Познания зависят от мотивации. Доминирует личностная мотивация, поэтому мотивационная сфера корректируется через эмоционально-волевую сферу, получение положительных эмоций при выполнении учебных заданий, преодоление школьных страхов.

Подростки. Коррекционная работа направлена на изменение влияния социальной среды, от которой зависят желания, потребности и мотивы обучения. Успешность обучения основана на социальном статусе школьника, методах и форма организации учебного процесса. Снижение познавательной активности в этом возрасте зависит от отклоняющегося поведения. Компенсаторными механизмами в работе с подростками являются личностно-проблемные занятия, коллективные диспуты. В работе с ними лучше ориентироваться на лидера, формального или неформального, роль руководителя подростками не воспринимается. Усиливается роль и значение внеклассной работы.

Старшеклассники. Повышение мотивации основана на личностно-ориентированной системе учёта индивидуальных возможностей, направленных на самоопределение, стремление сохранить свою индивидуальность, быть самим собой, с учётом мотивов, обусловленных выбором профессии.

Значимым условием развития учебной мотивации современного школьника является личность учителя и характер его отношения к ученику. Сам учитель должен являть собой образец внутренне мотивированной деятельности достижения. То есть это должна быть личность с ярко выраженным доминированием любви к педагогической деятельности и интересом к ее выполнению, высоким профессионализмом и уверенностью в своих силах, высоким самоуважением. Важна для психологически грамотной организации мотивации учебы ориентация учителя при обучении на индивидуальные стандарты достижений учеников. Учитель поощряет и подкрепляет достижения ученика, сравнивая их не с результатами других учеников, а с его же собственными, построенными на его прошлых успехах и неудачах индивидуальными стандартами. Итогом подобной стратегии обучения является возрастание привлекательности успеха, уверенности в своих силах и как результат - оптимальная мотивация и успешная учеба.

Целью программы работы по формированию и повышению учебной мотивации школьников является 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)
- интеграция усилий родителей и педагогов по формированию успешной учебной деятельности учащихся.

Формы работы:

- *диагностика учебной мотивации с использованием методик:*
- *психологическое просвещение педагогов по темам:*
 1. Консультация «Особенности мотивации учения в младшем школьном возрасте»
 2. Мини-консультация «Особенности формирования мотивации учения у слабоуспевающих и отстающих учеников»
 3. Памятка-рекомендация «Что способствует успешному учению»
 4. Деловая игра «Пути повышения мотивации учения школьников»
 5. Мастер-класс «Приёмы создания психологического комфорта на уроке как средство формирования учебной мотивации»
- *психологическое просвещение родителей:*
 1. Родительское собрание «Роль семьи в формировании учебной мотивации школьника»
 2. Советы родителям «Как не отбить у ребёнка желания учиться»
 3. Индивидуальные консультации на тему: «Как помочь своему ребёнку учиться»
- проведение цикла тренинговых занятий с детьми «Хочу учиться!»

Содержание программы

Мастер-класс для педагогов Приёмы создания психологического комфорта на уроке как средство формирования учебной мотивации

Цель: анализ и разработка условий, способствующих созданию психологического комфорта на уроках.

Задачи:

- Расширить представления участников о психологическом комфорте и его значимости в образовательном процессе.
- Рассмотреть приёмы и способы создания психологического комфорта на уроках.
- Дать представление об упражнениях, способствующих созданию психологического комфорта.
- Определить и проанализировать способы разрешения конфликтных ситуаций на уроках.
- Продемонстрировать эффективные способы влияния на ребенка.
- Сформировать представления о позитивных и негативных вербальных и невербальных проявлениях педагога на уроке.

I. Теоретический ввод

«В настоящее время учёные в области педагогики и психологии, учителя – практики школьные психологи говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребёнку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта.

В Концепции модернизации российского образования указывается: «Доступность качественного образования означает государственные гарантии обучения в условиях, гарантирующих защиту прав личности обучающегося в образовательном процессе, его психологическую и физическую безопасность»

Кроме того, в п. 2.2. отмечается: «Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личностной ответственности обучающихся», «инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе»

Подобная личность может сформироваться в условиях такого психологического пространства, где ребёнку с первого класса предоставляется возможность выражать своё «я», делать выбор в соответствии со своими ценностными ориентациями, где поощряется генерирование идеи, выдвижение разного рода инициатив, внесение интересных предложений; где развивается готовность и умение брать на себя ответственность; где создаются условия для самоутверждения ребёнка с учётом сильных сторон личности; где формируется взгляд на другого человека как на безусловную ценность.

Главным критерием такого психологического пространства является безопасная среда, атмосфера психологического комфорта, которая является одновременно и развивающей и психотерапевтической, и психокоррекционной, ибо в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на продуцирование идей, на творчество».

Разобраться в понятии «комфорт» нам поможет игра-ассоциация.

- **Игра-ассоциация.** Что такое комфорт?

- Какие ассоциации возникают у вас, когда слышите слово «комфорт»?

К

Культура, красота, качество образовательного процесса, критичность учителя к самому себе, компромисс, контроль

О

Обаяние, отношение, общение, ободрительный.

М

Мир, мотивация, мудрость, мастерство, мажор, миссия.

Ф

Формирование, форма

О

Обогатить, образовать, обстановка.

Р

Радость, развитие, разум, равенство, размеренность, разнообразие, радушие.

Т

Толерантность, творчество, такт, талант, терпимость, технология.

Комфорт - заимствовано из английского языка, что означает «поддержка, укрепление» (Этимологический словарь Н.М. Шанский)

Комфорт – это условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют (толковый словарь С.И. Ожегов)

Психологический комфорт – условия жизни, при которых ребёнок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Никакие успехи в учёбе не принесут пользы, если они замешаны на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребёнка.

Как писал Борис Слуцкий

Не чему меня не научит

То, что тычет, талдычит, жучит ...

Нельзя допустить у детей комплексов, неуверенности в себе. В классе не должно быть деления на «хороших» и «плохих», «умных» и «глупых». Каждый ребёнок должен ощущать веру учителя в свои силы. Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребёнка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать своё продвижение вперед.

II. Основная часть

Часто мы, школьные психологи даём рекомендации по поводу создания психологического комфорта на уроке типа: «Выстраивайте отношения с учащимися на уровне сотрудничества», «Мотивируйте учащихся», «Учитывайте психологические особенности детей "ивируйте учащихся»Мщими на уровне сотрудничества комфорта на уроке. » и т.д.

Зачастую педагоги не всегда знают, как данные рекомендации применять на практике. Этому и посвящен наш мастер-класс.

- «Ты и я сообщение»

«Немаловажным для создания психологического комфорта является умение учителя правильно выразить своё отношение к ситуации и к ученику.

Психологи выделяют две формы общения с людьми: ты и я сообщение.

Ты - сообщение часто нарушает коммуникацию, так как вызывает у учащегося чувство обиды и горечи, создает впечатление, что прав всегда учитель (Ты всегда оставляешь грязь в тетради, ты никогда не делаешь домашнее задание, прекрати это делать, ты срываешь мне урок...).

Я-сообщение является более эффективным способом влияния на ребенка с целью изменения его поведения. В то же время они сохраняют благоприятные отношения между учеником и учителем (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились, я был бы рад, если начал выполнять домашнее задание)»

На слайде выводится процесс расшифровки учащимся ты и я сообщения.

«Модель я-сообщения строится из трех частей:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: «Когда я вижу, что ты ...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»

2. Точное название чувства в этой ситуации: «Я чувствую... (раздражение, боль, горечь, беспомощность, недоумение и т.д.), я не знаю, как реагировать..., у меня возникает проблема ...

...

3. Называние причин этого чувства: потому что..., в связи с тем, что..., ведь я ...

В общении может быть использованы неполная форма (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились, что опаздывать на урок нельзя)»

Практическое задание: переформулируйте ты-сообщение в я-сообщение.

Ты-сообщение: Ты сегодня опять забыл тетрадь?; Ты всегда плохо выполняешь задания; Тебе не надоело весь урок болтать?

- Вербальные и невербальные проявления педагога. Обсуждение с педагогами. «Очень важным при общении с учащимися является то, какие вербальные и невербальные средства общения использует педагог. От этого будет зависеть эмоциональное состояние ребёнка, его особенности мотивации, продуктивность учебной деятельности»

Позитивные проявления

Негативные проявления

Оценка поступка, а не личности

Похвала, улыбка, контакт глаз

Комплимент, ласковое слово

Поддержка

Выражение заинтересованности

Сравнение с самим собой

Одобрение, согласие

Позитивные телесные контакты (мл. шк. возраст)

Доброжелательная интонация

Поощрение

Выражение своих чувств

Отражение чувств ребёнка (Мне кажется ты обижен,...)

Отказ от объяснений

Негативная оценка личности

Сравнение не в лучшую сторону

Указание на несоответствие

Игнорирование

Приказы

Подчеркивание неудачи

Угроза

Наказание

«Жесткая» мимика

Угрожающие позы

Негативная интонация

- Выполнение специальных упражнений на уроках.

«Созданию психологического комфорта также способствуют игры и упражнения, включенные в урок. Эти упражнения являются соединением обучения и психологического тренинга. Помогают развивать способности личности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, вырабатывать жизненно важные навыки и создавать благоприятный психологический климат на уроке.

Проигрывание упражнений:

«Печатная машинка» (как закрепление материала, альтернативная форма фронтального опроса, использовать на внеклассных мероприятиях)

«Комплимент» (на начало урока - позитивный настрой на урок, при самооценке)

Перечень упражнений

Цель

Комплимент. Сделать с помощью электронной почты комплимент однокласснику.

Формирует уважительное отношение к окружающим, развивает рефлексию.

Печатная машинка. У каждого учащего слово от общего определения, дети по очереди поднимают нужное слово, чтобы в итоге получилось согласованное предложение.

Формирует чувство принадлежности к группе, сплоченность, развивает способность работать в группе.

Нарисуй настроение. С помощью paint нарисовать своё настроение. Как вариант настроение одноклассника.

Развивает умение рефлексировать своё эмоциональное состояние.

Ассоциации. Дети подбирают ассоциативный ряд к какому-либо определению, другая команда должна догадаться, о чём идёт речь.

Формирует адекватное понимание, восприятие партнёра, развивает активное внимание, групповую сплочённость.

Поменяйтесь местами те, кто ... Учитель называет, какой либо признак и учащиеся меняются местами. Например: кто любит апельсины, кто одет в красное, кто играет на гитаре и т.д. Как вариант, раздать карточки со словами и дать задание, например, «Поменяйтесь местами те, у кого на карточке свойство символов», «...свойства абзацев», «Поменяйтесь местами те, у кого на карточках автор родился в 20 веке», «...писал прозу»

Позволяет получить информацию друг о друге, формирует сплоченность, активное внимание.

Давайте похлопаем. Дети располагаются по кругу. Учитель задаёт различные вопросы. Например, «Кто-нибудь спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз зашивал себе дырку». Можно использовать как одну из форм оценивания и поощрения, например, «Сегодня Ваня получил пятерку за контрольную работу», «Кто на уроке ответил на большинство вопросов учителя», «Маша была самой внимательной на уроке». Дети встают, а остальные ученики им аплодируют.

Помогает узнать друг друга, почувствовать себя увереннее и комфортнее в классе.

Улыбка. Первым знаком обращения должна быть доброжелательная улыбка. С какими бы мы словами не подходили друг к другу, начинаем наш диалог с улыбки. Между учащимися можно организовать диалог по теме урока.

Формирование уважения, чувства сплоченности и принадлежности к группе.

Окно. Учитель каждой группе дает, какой то материал по теме урока. Затем детям предлагается разделить по парам и встать напротив друг друга. Дается задание: «Представьте, что вас с партнёром разделяет окно с толстым стеклом. Таким, что кричать бесполезно, вас не услышат. Однако вам необходимо сообщить ему что-то важное. Попробуйте передать через стекло то, что вам нужно и получить ответ» После передачи сообщений партнёры обмениваются информацией о том, что сообщалось и что было понято.

Развивает наблюдательность, внимательность и способность понимать друг друга.

Сообщение. Ученикам предлагается встать в круг. Задача по кругу передать сообщение, как можно быстрее и без искажения (тему урока, новый термин и т.д.)

Формирует чувство принадлежности к группе.

Парный рисунок. Участники разбиваются по парам и с помощью рисунков, знаков, символов «разговаривают» друг с другом на заданную учителем тему. После обсуждается, получился ли разговор, поняли ли партнёры друг друга.

Формирует навыки взаимопонимания и взаимодействия.

- Создание ситуации успеха как один из факторов обеспечения психологического комфорта на уроке.

Ситуация успеха – фактор развития личности. Она субъективна и индивидуальна. Её переживает как слабой успеваемости, так и ученик высокой продуктивной деятельности.

Есть, конечно, и позитив, и негатив. Наша задача, как педагогов, чтобы при создании ситуации успеха не возникли негативные проявления.

Позитивные моменты

1. приобретение уверенности в своих силах;
2. стремление достигнуть еще больших результатов

3. получение ощущения внутреннего благополучия → позитивное отношение к окружающему миру

Негативные моменты

1. может привести к завышенной оценке;
2. необходимо учитывать психический фактор (потребность в расслаблении). Иначе при дальнейшей деятельности – менее успешная.
3. общественное признание (если окажется не так оценено окружающими)
4. !! если результаты деятельности не имеют большого значения для самого выполняющего.

Алгоритм создания ситуации успеха

1. Снятие страха

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

"Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться". "Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения". "Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили".

2. Авансирование успешного результата

Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

4. Внесение мотива.

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

5. Персональная исключительность.

Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.

"Только ты и мог бы...."

"Только тебе я и могу доверить..."

"Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой..."

6. Мобилизация активности или педагогическое внушение. Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу.. ." "Так хочется поскорее увидеть..."

7. Высокая оценка детали.

Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

"Тебе особенно удалось то объяснение".

"Больше всего мне в твоей работе понравилось..."

"Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы".

Приемы создания ситуаций успеха

Эмоциональные поглаживания

Учитель на уроке делает похвалу: «вы у меня молодцы», «умницы», «ребятки, я горжусь вами». Но только ли это похвала? Или констатация факта? Может быть, ребенок потому и старается, что поверил учителю: «Да, я молодец, да, я умница. Я заслужил эти слова. Я все время буду доказывать, что умница и молодец!» Внушаем ребенку веру в себя.

Прием «Даю шанс»

Речь идет о заранее подготовленной отдельным педагогом ситуации, при которой ребенок получает возможность неожиданно, может быть, впервые, раскрыть для самого себя

собственные возможности, способности. Подобную ситуацию учитель может и не готовить специально, но его воспитательный дар проявится в том, что он этот момент не упустит, правильно его оценит; сумеет как-то материализовать.

Прием «следуй за нами»

Для неуспевающего школьника учитель находит интеллектуального спонсора. Спонсор — значит обеспечивающий за свой счет, бескорыстно, безвозмездно, не связанный никакими требованиями, принуждениями. Наиболее эффективный путь — привлечь к интеллектуальному спонсорству старшеклассника. Это дает много преимуществ. Здесь и реализация чувств «старшего», и осознание собственного интеллектуального «Я». В то же время слабому ученику лестно принимать помощь старшего, чувствовать его внимание. Он не испытывает свою унижительную слабость перед одноклассниками, у него существует аванс доверия к возможностям своего спонсора.

Прием «эмоциональный всплеск», или «ты так высоко взлетел!»

Прием «обмен ролями», или о пользе занятий, которые ведутся неправильно

Прием «Заражение»

«Заразить» детский коллектив интеллектуальной радостью можно в том случае, если успех отдельного школьника станет стимулом для успеха других, перерастет в успех многих, а осознание этого успеха вызовет радость всех. Тогда ребенок, послуживший источником этого заражения, будет чувствовать как бы умноженную радость не столько за себя, сколько за окружающих.

Формула управления процессом зарождения общей радости может выглядеть так: сбывшаяся (или неожиданная) радость школьника + поддержка педагога + «заражение» отдельных членов коллектива + поддержка учителем «зараженных» + расширение масштабов «заражения» + осознание своих действий каждым и всеми + появление новых стимулов к саморазвитию интересов = общей радости.

Прием «Отсроченной отметки»

Отметка выставляется лишь тогда, когда ребенок заслуживает либо положительную, либо повышенную отметку. Не следует при этом путать с оценкой! Отметка — зафиксированная оценка. Оценка может быть разной, она нужна всегда и обязательно. А отметка лишь тогда, когда она говорит о **движении** вперед, о достижении ребенка. Не следует торопиться с плохими отметками, ребенку нужно дать шанс!

Прием «Эврика» Секрет приема прост: заключается «в стремлении учителя разбудить мысль учеников, дать возможность каждому сделать свое маленькое открытие, а окружающих, превратить в соучастников, включить в процесс творчества» (Амонашвили Ш.А.). Итак, нужно создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя придет к выводу, раскрывающему ранее неизвестное. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это глубоко личное «открытие», но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

Прием «Интеллектуальная инверсия»

(изменение положения компонентов, расположение их в обратном порядке)

Происходит непрерывный процесс взаимообогащения знаниями. Схематически его можно представить так: учитель получает знания, передает их учащимся, а те, в свою очередь, накопив определенный запас и способность самостоятельно их приобретать, обогащают интеллектуальный фонд педагога. И так, у школьников тоже формируется свой интеллектуальный потенциал. Можно даже говорить о потенциале класса.

Формула: потенциал учителя рождает группу потенциалов, которые постоянно взаимодействуют друг с другом, чтобы «заряжать» ученические потенциалы, учитель должен неустанно пополнять свой, а стимулом для этого процесса служит умственный рост учеников, «подключаясь» к которому педагог получает новый заряд энергии.

Прием «умышленная ошибка», или «Гена, помогите мне...»

Прием «умышленная ошибка» можно применять с учетом возраста только на известном учащимся материале, который используется в доказательстве в качестве опорного знания.

Прием «линия горизонта»

Явление это известно с раннего детства. Сколько бы ты ни приближался к тому месту, где проходит воображаемое слияние неба с землей, оно всегда будет отдаляться, манить, вести за собой до бесконечности. То же и в случае увлечения (заинтересованности) ребенка чем-то.

II. Заключительная часть.

- Рефлексия (с помощью ладошки) Педагогам предлагается ответить на вопросы:
 1. Для меня было важным и интересным
 2. По этому вопросу я получил конкретные рекомендации
 3. Мне было трудно, мне не понравилось...
 4. Моя оценка психологической атмосферы
 5. Для меня было недостаточно...
- Раздача брошюр.

Родительское собрание «Роль семьи в формировании учебной мотивации школьника»

Цель: познакомить родителей с их ролью в повышении мотивации учебной деятельности; дать рекомендации по развитию интереса к учению у детей..

Задачи: расширить объем знаний родителей о формах и методах решения возникших проблем с детьми; выработать совместную программу действий по стимулированию познавательной деятельности учащихся; выявить проблемы взаимодействия родителей с ребенком по преодолению учебных затруднений;

Ход собрания:

С рождением ребенка мамы и папы автоматически становятся педагогами. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок хорошо учился, с интересом и желанием занимался в школе. Но подчас от родителей приходится с сожалением слышать: “не хочет учиться”, “мог бы прекрасно заниматься, а желания нет”. Возникают проблемы с успеваемостью. Зачастую это связано не с работоспособностью ребенка или его интеллектуальными возможностями, а с резким падением интереса к учению, снижением учебной мотивации. Как она возникает? Этот вопрос волнуют многих родителей. С приходом в школу начинается трудный период испытания ребенка не только необходимостью ходить в школу, быть дисциплинированным (правильно вести себя в классе, быть внимательным к ходу урока), но и необходимостью организации своего дня дома, в семье. Родители стараются организовать его правильное отношение к учебной деятельности. Учение для школьника — трудное занятие. Одного лишь понимания того, что нужно учиться, далеко не достаточно. Всем известно, что школьника нельзя успешно учить, если он относится к учению и знаниям равнодушно, без интереса. Поэтому перед нами стоит задача по формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности

Что такое мотивация? Прежде чем перейти к обсуждению конкретных фактов и закономерностей, необходимо дать определение мотивации. Мотив — это внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанное с удовлетворением определенной потребности. Как ведущий фактор регуляции активности личности, ее поведения и деятельности, мотивация представляет исключительный интерес для педагога и родителей. По существу, нельзя наладить какое бы то ни было эффективное педагогическое взаимодействие с ребенком, подростком, юношей без учета особенностей его мотивации. За объективно одинаковыми действиями школьников вполне могут таиться совершенно различные причины. Иными словами, побудительные источники одного и того же поступка, его мотивация, могут быть абсолютно разными. «Ни один победитель не верит в случайность». Ф. Ницше

Существуют различные виды мотивации:

Познавательная мотивация – это выраженный интерес к новому знанию, новой информации, получение удовольствие от самого процесса открытия нового. Такая мотивация носит бескорыстный характер. Познавательные мотивы отражают стремление школьников к

самообразованию, направленность на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний.

Социальная мотивация – это стремление хорошо учиться для собственного успешного будущего, стремление быть полезным обществу. Также к социальным мотивам относятся мотивы, выражающиеся в стремлении занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение, в желании занять место лидера, доминировать в коллективе и т.д.

Престижная мотивация присуща детям с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. Она побуждает ребенка учиться лучше одноклассников, быть первым. Престижная мотивация является мощным двигателем для развития ребенка с высокими способностями, единственный существующий риск для него – искажение нравственной направленности личности, пренебрежительное отношение к остальным детям.

Мотив социального одобрения. Ученик в этом случае работает прежде всего ради похвалы, поощрения со стороны родителей, педагогов, других детей.

Мотивация избегания неудачи – дети стараются избежать «двойки» и последствий, которые влечет за собой низкая отметка, — недовольства учителя, наказания родителей. Их цель заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Тревожность, страх получения плохой оценки придает учебной деятельности отрицательную эмоциональную окраску. Мотив недопущения неудачи связан с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, неверием в возможность успеха. Такая мотивация не приводит к успешным результатам.

Школьники, у которых преобладает данная мотивация, обычно объясняют собственный неуспех отсутствием способностей или невезением, а успехи — везением или легкостью задания.

Рассмотрим причины недостаточной мотивации подробнее:

- **неумение учиться и преодолевать трудности познавательной деятельности** (усидчивость, терпение, навыки счета, запоминания, письма, внимательность, умение слушать и выразительно говорить, чувство ответственности, умения и навыки сотрудничества с окружающими и т.д.). Многие навыки приобретаются до поступления в школу, другие формируются в начальной школе, третьи совершенствуются вплоть до выпуска из школы. Если по каким-то причинам учителя и родители не научили детей и не привили им соответствующие навыки, учение в средних и старших классах оказывается трудным делом;

- **отвлекающие факторы детской жизни.** Обучение требует от школьника все больше времени не только в школе, но и дома. Без работы с учебниками, без решения задач, без выполнения других заданий учителей школьник не сможет овладеть знаниями и нужными навыками. Но это ему трудно делать потому, что вокруг него различные соблазны: телевизор, компьютер, улица, игры и др.;

- **однообразие жизни и учебного процесса, школьная рутина.** В школе детям не хватает движения, смены впечатлений, событий, ярких, совместных с учителями, родителями, творческих дел;

- **авторитарная позиция взрослых,** когда в школе и дома темой разговора становится учеба и успеваемость, когда других тем общения не существует.

- **у подростков наблюдается “гормональный взрыв”** и нечетко сформировано чувство будущего. У девочек 7-8-го класса снижена возрастная восприимчивость к учебной деятельности в связи с интенсивным биологическим процессом полового созревания.

- **отношение ученика к учителю.**

- **непонимание цели учения.**

- **страх перед школой.**

Мы видим, что причины нежелания учиться бывают разными. Экспериментально было показано, что высокая мотивация у детей только в таких семьях, где родители постоянно повышали уровень своих требований к детям и одновременно умели оказывать им ненавязчивую помощь и поддержку, а также отличались мягкостью и теплотой в общении со

своими детьми. И, напротив, в семьях, где родители либо игнорировали своих детей, либо были безразличны к ним, либо осуществляли очень жесткий надзор, чрезмерную опеку над ними, у детей, как правило, доминирующими становилось стремление избегать неуспеха и, следовательно, формировался низкий уровень мотивации достижения в целом.

Мотивация оказывает самое большое влияние на продуктивность учебного процесса и определяет успешность учебной деятельности. Отсутствие мотивов учения неизбежно приводит к снижению успеваемости, деградации личности, а в конечном счете к совершению правонарушений. Самая большая опасность-безделье за партой; безделье шесть часов в день, безделье месяцы и годы. Это развращает.

Что сегодня побуждает детей ходить в школу, делать домашние задания? Ответ на этот вопрос интересен и потому, что дает возможность многое понять в личности современного подростка. 30-40 лет назад школьник ощущал себя прежде всего как член общества, ставя его интересы выше собственных; для современного подростка главной ценностью является он сам, и поэтому даже в мотивации учения на первом месте оказывается стремление к саморазвитию, самореализации. Сегодня учащиеся и родители ориентированы на идеалы. Для них характерны стремление к благосостоянию, практичность, трезвость взглядов, желание быть хорошим семьянином.

Задача взрослых состоит в том, чтобы не погасить стремление подростка к познанию, чтобы в течение всего периода школьного обучения создавать благоприятные условия для его развития, дополнить его новыми мотивами, идущими от содержания образования, от стиля общения учителя с учениками. Формирование положительной мотивации учения – не стихийный процесс, и рассчитывать здесь только на природные задатки детей было бы опрометчиво. Мотивы учения надо специально воспитывать, развивать, стимулировать. Школьники активнее занимаются если этот процесс интересует и учителей, и родителей, когда их поддерживают при возникающих затруднениях, создают своеобразные “ситуации успеха”.

В не меньшей, а скорее в большей степени интерес к определенным дисциплинам и видам деятельности формируется в семье. Например, когда сын, беря пример со своего отца, хочет стать программистом и много времени проводит у компьютера. Или когда родители внушают детям, что для успеха в любой профессиональной деятельности необходимо овладеть иностранным языком.

Учёба вряд ли относится к числу занятий, приводящих ребёнка в восторг. Но если с необходимостью ежедневного пребывания в школе он готов смириться, то домашние задания вызывают обычно бурные протесты. Домашнее задание нужно для того, чтобы и нерадивый, и очень усидчивый ученик закрепили новые знания, потренировались в выполнении простых и сложных заданий, проверили себя. Оно необходимо, потому что развивает навыки самостоятельной работы. Родители могут помочь подростку в развитии устной и письменной речи. Очень хорошо, когда в семье время от времени приобретаются словари или справочники, и детей приучают ими пользоваться. Эти книги всю жизнь нужны человеку. Быстрота восприятия учебной информации во многом определяется темпом чтения. В семье могут давать детям задания по списыванию текста с самостоятельным фиксированием затраченного времени

Задача родителей состоит в том, чтобы школьник уяснил саму возможность запомнить материал в ходе активной его обработки. Если ученик мысленно представляет себе схему ответа, значит, он хорошо помнит содержание учебного материала.

Иногда родители проявляют чрезмерную инициативу, делая с детьми уроки. Дети быстро понимают, что выполнение домашнего задания можно “повесить” на уставших после работы, маму или папу. Вряд ли родители будут сопротивляться, ведь проще всё сделать самим, чем сто раз объяснять непонятливому ученику. Увы, так бывает часто. Вместо необходимой самостоятельной тренировки в усвоении материала младшие хитро манипулируют старшими. А ведь учитель должен оценивать не совместное творчество мамы и папы, а самостоятельный труд ученика! У родителей есть возможность дать ребенку дополнительный и очень результативный шанс хорошо учиться. Главное, чтобы, находясь в роли учителя (при выполнении домашних заданий), родители сумели создать отличную от школьной обстановку.

И тогда, используя преимущества домашних занятий и помощь родителей, ребенок может значительно улучшить результаты обучения. Прежде всего, занятия дома должны быть лишены школьной напряженности, ребенок может встать и подвигаться, как ему хочется. Дома родители не ставят оценок. Безоценочность рождает атмосферу свободы, спокойствия, творчества, безопасности, в которой можно учиться в ситуации поддержки и веры в успех, а не стресса. Еще один плюс: домашние занятия могут организовываться с учетом индивидуальных способностей работоспособности ребенка. Пятиминутный перерыв для отдыха – и школьник готов продолжать заниматься. В школе нет возможности предусматривать подобные перерывы для каждого ученика, а дома родители для собственного ребенка могут организовать индивидуальный режим, учитывающий пики и спады его работоспособности.

Наш мозг от природы запрограммирован на мотивацию к учебе: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и тем не менее справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения ломается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся.

Тысячекратно цитируется древняя мудрость: можно привести коня к водопою, но заставить его напиться нельзя. Да, можно усадить детей за парты, добиться идеальной дисциплины. Но без пробуждения интереса, без внутренней положительной мотивации освоения знаний не произойдет. Это будет лишь видимость учебной деятельности.

И напоследок хотелось бы дать вам, уважаемые родители несколько советов.

Советы родителям “психотерапия неуспеваемости” (по материалам О.В. Полянской, Т.И.Беляшкиной)

Правило первое: не бей лежачего. “Двойка” - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых упреков.

Правило второе: не более одного недостатка в минутку. Чтобы избавить ребенка от недостатка, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто “отключится”, перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствительным к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно переносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорить только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.

Правило третье: за двумя зайцами погонишься... Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие.

Правило четвертое: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение. Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желая учиться.

Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. Не надо сравнивать ребенка с успехами соседского. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальная победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.

Правило шестое: не скупитесь на похвалу. Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделить из потока неудач крошечный островок, соломинку, и у ребенка возникнет

плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: “Не сделал, не старался, не учил” порождает Эхо: “не хочу, не могу, не буду!”

Правило седьмое: техника оценочной безопасности. Оценивать детский труд надо очень подробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка – и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: “Еще не знаю, но могу и хочу знать”.

Правило восьмое: ставьте перед ребенком предельно конкретные цели. Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполненными целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком

Тренинг

«Формирование мотивации учения младших школьников»

Целью данного тренинга является формирование положительной мотивации учения, а так же нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

Тренинг состоит из 28 занятий (14 тем), которые проводятся в течение трех с половиной месяцев. Каждая тема занятий рассчитана на два часа, которые проводятся в разные дни недели.

Темы и занятия сгруппированы в разделы.

В работе приведены примеры: по одному занятию из каждой темы.

Первый раздел (1-4 тема) предполагает формирование малой группы. Для этого необходимо выработать правила общения на равных, начать преодоление барьеров к взаимному доверию, побудить детей к спонтанному выражению чувств и принятию ответственности за собственные слова и поступки.

Второй раздел (5-8 тема) создает условия, позволяющие сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Упражнения третьего раздела (9-12 тема) способствуют обучению эффективному общению и учению, умению слушать и избегать распространенных ошибок в общении, умению дружить и помогать окружающим.

Четвертый раздел (13-14 тема) предполагает формирование навыков принятия правильного решения, критического мышления, умения находить альтернативные решения проблемных ситуаций, учащиеся получают опыт принятия ответственных решений, обучаются некоторым отдельным техникам самоконтроля.

Занятие 1(2).

Цель: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы, начать освоение активного стиля общения, способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы.

Реквизиты: мяч, газеты, сувенир для приза, карточки для визиток, булавки.

- **Упражнение. "Знакомство".**

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в группе? Сначала каждый (по кругу) называет свое имя, а затем оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя.

- **Упражнение. "Ассоциация".**

1. Если бы тебе пришлось превратиться в животное, то какое?
2. Если бы ты выбирал, то, сколько лет тебе было?
3. Если бы ты был деревом, то каким?

4. Если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?

5. Чем бы ты охотнее всего занимался? и т. д.

Участники садятся по кругу, тренер (ведущий) - в центре круга, он поочередно кидает мяч каждому участнику, задавая определенный вопрос с целью лучшего знакомства с группой.

• **Разминка "Путаница" (снятие напряжения).**

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. Что помешало или помогло? Отдых (10 мин.).

Упражнение "Кто первый достанет".

Приз лежит на равном расстоянии от участников, кто быстрее возьмет (использовать шарф, галстук, руки и т. д.).

Рефлексия. Сегодня на занятиях я чувствовал...или У меня есть...(предложение, вопрос).

• **Упражнение "Ток" (прощание).** Взяться за руки и передать рукопожатие.

Занятие 3(4).

Цель: повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Реквизиты: повязка на глаза, веревка, мяч, газета для каждого. Приветствие. Невербально поздороваться, как инопланетяне.

• **Упражнение . Напряжение - расслабление** (учит расслабляться, снимает напряжение).

Сесть на пол, поджать колени к подбородку, голову опустить, руками обхватить колени. Напрячься (15-30 сек.), затем расслабиться (дети падают).

Обсуждение. Смогли ли вы сконцентрироваться? "Я понял..." "Я почувствовал..."

• **Упражнение «Знакомство»**

Тренер: "Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет.

Например, я скажу: "Пересядьте все те, у кого есть сестры", - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге".

Когда упражнение завершено, тренер обращается к группе с вопросом: "Какое у вас настроение сейчас?"

Упражнение проходит весело. Оно снижает напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание, мышление.

• **Упражнение «Путаница»** Участники встают. Тренер предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или в другом помещении.

Тренер: "Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь, которая изображает змею, а два крайних участника - ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца - "запутывается" ("голова" запутывает). Давайте и мы "запутаемся".

В конце запутывания "голова" и "хвост" змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны. Когда "змея" запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать "змею". При этом ему можно сообщить, что у нее есть "голова" и "хвост". Данное упражнение способствует сближению группы, умению ориентироваться в различных ситуациях и разрешать их. Способствует продвижению группы в содержательном плане.

Обсуждение. Что чувствовали, когда "запутывались"? Что чувствовали, когда "змею" распутали? Говорит каждый (по кругу). Разминка. Участники группы сидят по кругу.

Тренер: "Сейчас я скажу "раз", и мы все закроем глаза, а на счет "два" встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садиться на

стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, "раз" (пауза) "два".

Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, тренер может предложить сделать еще одну попытку.

Обсуждение. Какое у вас настроение?

Домашнее задание. На следующее занятие принести свой любимый предмет и никому его не показывать.

Занятие 5(6)

Цель: развивать умение обмениваться информацией, концентрироваться на себе, а также на партнерах, выработать условия успешной работы.

Реквизиты: повязки на глаза, темный полиэтиленовый пакет, карточки с незаконченными предложениями: "Я ценю в тебе ...", "Мне нравится, когда ты...".

Приветствие. Поздоровайтесь так, как здоровается ваш любимый сказочный герой.

• **Упражнение "Клубок"** (выравнивание по одному эмоциональному уровню).

Тренер: "Встаем на корточки и все на счет "раз" ползем в центр круга с закрытыми глазами. Собраться в центре круга как можно плотнее".

Тренер страхует, чтобы дети не отдавили руки друг другу.

• **Упражнение "Чье это?"**.

Тренер просит каждого участника положить незаметно любимый предмет (талисман) в пакет. После этого предлагает каждому взять из пакета любой предмет, внимательно рассмотреть его и рассказать, судя по предмету, о его хозяине. Если ребята захотят, то можно назвать хозяина данного талисмана. При обсуждении упражнения основное внимание обращается на трудности, с которыми встречались при описании. Кроме того, можно поговорить о чувствах, которые испытывал каждый из участников во время выполнения упражнения.

У многих это упражнение вызывает ощущение стремительного и глубокого постижения другого человека, ранее им недоступного.

• **Упражнение "Доверие"**.

Упражнение выполняется в паре. Один из партнеров стоит спиной к другому и падает в его сторону. Задача второго партнера - поддержать товарища, чтобы тот не упал.

Обсуждение. Что чувствовал, когда падал? Что чувствовал, когда . держал? Что ты хочешь пожелать тому, кто тебя удержал?

• **Упражнение "Пантомима"**.

Все участники группы сидят по кругу.

Тренер: "Сейчас я раздам каждому из вас карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. У вас будет минута для того, чтобы придумать жесты, выражения лица, которыми вы можете сопроводить сообщение об этих действиях. После этого каждый по очереди представит нам свой вариант.

На карточках могут быть написаны предложения: "Я прекрасно понял трудную тему", "Я отлично ответил на уроке", "Я потерял деньги"... Упражнение дает возможность рефлексии индивидуальных особенностей, невербальных проявлений участников группы, расширения представлений о способах и средствах выражения смысла.

• **Упражнение «Строим дом»**

У каждого будет свой «кирпичик» в этом доме, где он в рисунках расскажет о себе, о том, что интересного произошло с ним в школе.

После того как время для рисования закончится, ребята рассказывают о том, что нарисовали. Из всех этих «кирпичиков» строится «дом», а на «крыше» пишутся особенности этого учебного года (каким он будет, по мнению ребят для каждого из них).

• **Упражнение "Похвальная грамота"**.

«Я ценю в тебе ... Мне нравится, как ты...» Дописать и вручить кому-нибудь.

Иметь запасные "грамоты" для тех, кому не достанется. Если согласны, то зачитать.

Похвальное слово самому себе. В течение 10 мин. с закрытыми глазами вспомните свою жизнь с самых ранних детских впечатлений.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться. Откажитесь от любых, даже самых скромных, замечаний, снижающих ваше достоинство. Обратите внимание на те события, которые бы без вашего участия приняли совсем другой оборот. И не забудьте поступки, которые кому-то показались легкими, но для вас они были трудными. Затем каждый 5 мин. рассказывает о своих воспоминаниях.

Занятие 7(8)

Разминка. На счет "три" хлопнуть вместе.

Цель: осознание эмоциональной жизни, концентрация на себя, чувственная восприимчивость.

Реквизиты: стулья, карандаши, бумага для всех, мяч. Приветствие. Мяч бросаем друг другу с пожеланиями.

На доске - перечень чувств.

Можно спросить у ребят, какие чувства они испытывали когда-то:

- 1) удовольствие,
- 2) усталость,
- 3) радость,
- 4) нетерпение,
- 5) ликование,
- 6) неудовольствие,
- 7) злость,
- 8) облегчение,
- 9) стыд,
- 10) изумление,
- 11) огорчение,
- 12) гнев.

Объясните, как понимаете эти чувства, можно на примерах ситуаций.

Ребята выбирают для демонстрации одно или несколько чувств, демонстрируют невербально, все остальные отгадывают, что было продемонстрировано.

Обсуждение. Когда, в каких ситуациях вы испытывали эти чувства?

• **Упражнение "Что я слышу".**

Лечь на пол, закрыть глаза. Внимательно вслушаться в звуки. Какой ближе всего, какой самый громкий, самый отдаленный (услышат ли дыхание соседа).

Хлопок, шелест газет, шарканье ног, звук ножа, проводимого по стеклу, хлопок дверью, звук льющейся из стакана воды, перелистываемой книги. Открыть глаза. Какие звуки слышней? В какой последовательности? Приятные? Неприятные? Почему? Составить рассказ о том, что слышали.

Занятие 9(10)

Цель: осознание эмоций в ситуациях с агрессивными действиями. Реквизиты: стулья, мел, доска. Приветствие "Невербальный подарок".

• Разминка. Участники группы сидят в кругу.

Тренер: "Я буду считать, и на каждый счет вы будете пересаживаться вправо на один стул. Начали: "раз", "два", "три"..."

На счете "пять" или "шесть" тренер зависает со спины над одним из участников группы.

Обсуждение. Что чувствовали, когда пересаживались? Изменилось ли ваше состояние в ходе упражнения?

Тренер просит рассказать о своих чувствах участника, над которым он зависал.

• **Упражнение "Скульптура".**

Работают в паре. Сначала один выполняет роль модели, потом другой. Один из участников пары "лепит" одно из чувств на "модели".

Через три-четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. Обсуждение. Насколько точно вам удалось "слепить скульптуру"? Какие трудности возникли при выполнении?

- **Упражнение "Заполните таблицу".**

Разминка. Группа делится на две подгруппы. Ставится девять стульев.

Поставьте "+" в соответствующей колонке. Обсуждение. Насколько трудно распознать эти чувства?

"Играем в крестики-нолики". На счет "раз" нолики занимают место, "два" - крестики и т. д. Выигрывают те, чья команда быстрее займет место на одной линии.

Обсуждение. Что испытывали в ходе выполнения задания? Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность их участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условие для их тренировки.

- **Упражнение "Закончить предложение"**

Тренер заранее записывает на доске:

Я сержусь ...

Я люблю...

Я ненавижу...

Я доволен ...

Я ликую...

Я мечтаю... и т. д.

Каждый из группы по очереди на доске допишет любое предложение.

Обсуждение. Какие предложения было легче закончить? Какие чувства встречаются чаще и как мы реагируем на их проявления?

- **Упражнение. В жизни каждого человека возникают такие ситуации, которые его раздражают и злят так, что хочется ударить...**

Допишите: Я больше всего злюсь, когда ...

Тренер берет у ребят листы с дописанными предложениями (ситуациями) на хранение - это будет банк проблемных ситуаций.

Домашнее задание. Десять жетонов положите в левый карман, когда у вас в течение дня возникнет то или иное чувство, переложите один жетон в правый карман.

Занятие 11(12)

Цель: активизация знаний о моральных нормах, планирование будущего.

Реквизиты: газеты 3-4 шт., карточки с вопросами для конкурса, жетоны.

Приветствие. Поздоровайтесь друг с другом при помощи ног.

- **Разминка.** Участники садятся по кругу.

Тренер: "Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый. Кто-то из вас первый скажет название выбранного животного: например, "волк - волк", а потом, хлопнув два раза по коленям, - название животного, выбранного тем, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая два раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая два раза по коленям, назовет еще чье-то животное. Будем очень внимательны, так как тот, кто ошибется, получит дополнительное задание. Он должен будет не только назвать животное, но и издать его характерный звук.

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

Обсуждение домашнего задания.

Трудно ли было наблюдать за собой? Какие чувства возникали часто? Трудно ли было распознать чувства?

- **Упражнение.** Группа делится на подгруппы. Затем каждая подгруппа называет запрещающие знаки. Тренер записывает их на доске. Обычно запрещающие знаки берут из

правил дорожного движения. Правила обсуждаются. Затем тренер задает вопрос: "Регулируются ли правила поведения человека? Если да, то назовите их."

Также тренер записывает их на доске.

Обсуждение правил. Всегда ли вы выполняете эти правила? Если да, то что чувствуете? Если нет, то, что чувствуете?

- **Упражнение «Мои ожидания»**

Предложите детям задуматься, что реально они могут ожидать к концу четверти. Разберите и обговорите причины, которые мешают сбыться каким-то ожиданиям. Наметьте шаги для того, чтобы все ожидания сбылись. Выработайте условия успеха.

Заранее готовятся два больших листа бумаги или два куска обоев. На одном написано «Мои ожидания», на другом - «Мои сомнения».

Каждому ученику раздается по 2-3 листа клейкой бумаги одного цвета и 2-3 листа клейкой бумаги другого цвета каждый пишет на листочках одного цвета, заранее обговоренного, свои ожидания в учебе. А на листочках другого цвета - свои сомнения от предстоящей учебы. Все высказывания крепятся на соответствующих листах, к которым можно будет в дальнейшем подойти и прочитать, кто что написал.

Необходимо совместно разобраться с сомнениями (по группам), выработайте стратегию, как эти сомнения разрешить.

Обсуждение ситуации. Какая норма поведения нарушена?

Если бы вернулись к ситуациям, рассмотренным вчера, смогли бы повести себя по-другому?

Занятие 13(14)

Цель: активизация чувственного восприятия. Формирование запрета. Предвидение последствий агрессивного поведения.

Реквизиты: мел, 3-4 газеты, карточки, где описаны ситуации из пятого занятия.

Приветствие. Дорисуй рисунок.

Обсуждение домашнего задания по тем же вопросам, что в шестом занятии.

Разминка. Ведущий задает вопрос, на который отвечает сосед справа. Можно усложнить: на 1-2 вопросы отвечают те, кому задают, а на третий вопрос - сосед справа. Упражнение развивает реакцию, внимание.

- **Упражнение "Болотце".** На полу чертят круг - "болото". Внутри "болота" лежат газеты - это будут "кочки" на "болоте". Все участники идут быстро по краю "болота", стараясь не попасть в "болото", можно задержаться или оттолкнуться от "кочки", а если попал в "болото", то становишься "кикиморой" и невербально зовешь к себе остальных участников группы.

Упражнение выравнивает эмоциональный фон, улучшает настроение.

- **Упражнение "Суд".**

Группа разбивается на подгруппы. Каждой подгруппе дается ситуация из 5 занятий. Ситуацию надо проиграть с использованием ролей: судьи, обвинителя, защитника, пострадавшего, свидетеля, присяжных.

Инсценировка готовится 15-20 мин., а затем каждая группа проигрывает ее.

Обсуждение. Что чувствовали, когда были в роли ... Можно ли было из этой «ситуации выйти по-другому?

- **Упражнение «Актуальность целей»**

Предложите детям задуматься над тем, к чему они будут стремиться в ближайшее время.

Материалы: много полосок бумаги (5-7 на каждого ученика).

Каждый ребенок получает несколько полосок бумаги и записывает на них цели, которые он ставит перед собой на ближайшее время. Все эти полоски перемешиваются и складываются на століке в середине класса.

Из всех целей ребята выбирают себе те, что наиболее актуальны для них в данный момент.

Затем каждая группа получает утверждения: «Несомненно, важно», «Важно», «Сомневаемся», «Не очень важно», «Совершенно не важно». Предложите детям разложить выбранные ими цели

по степени важности. Завершается упражнение обсуждением полученных результатов и совместным разрешением сомнений.

Занятие 15(16)

Цель: тренировка восприятия нормы поведения. Учить детей учиться, задуматься, зачем учиться.

Реквизиты: сборник пословиц, карточки с именами.

Приветствие: поздороваться одними глазами.

Обсуждение домашнего задания по тем же вопросам, что в шестом занятии.

- **Разминка "Сороконожка"**. Все участники группы стоят. Тренер: "Встаньте в затылок друг другу, левым плечом в центр. Присядьте на колено соседа, и с правой ноги на счет "раз" - пошли".

Обсуждение. Удобно ли было идти? Что чувствовали, когда двигались вперед?

В результате проведения этого упражнения в группе возникает позитивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство.

Инсценировка пословиц (невербально). Группа разбивается на 3-4 подгруппы, каждая подгруппа для инсценирования берет одну пословицу, готовится 10-15 мин. и играет ее невербально (пантомима). Остальные члены группы должны назвать изображаемую пословицу. Для подсказки группе "артисты" могут приготовить декорации (плакат, схема, рисунок, шарада и т. д.).

Подгруппы в течении 3-5 мин. разыгрывают пантомиму.

Обсуждение. Что труднее: "играть" роль или "считывать информацию" с "артистов"? Что чувствовали, когда готовились? Изменились ли ваши чувства при проигрывании и отгадывании пословиц?

- **Упражнение**. Все участники становятся в круг.

Тренер: "Представим себе, что все мы - атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой молекуле.

Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядят молекулы): они стоят лицом друг к другу.

- **Ритуал прощания «Салют»**. Тренер: Ребята, я предлагаю всем стать в круг и протянуть вперед правую руку. А теперь нужно соединить все наши руки. Теперь надо подумать о чем-нибудь очень хорошем, приятном для вас и ваших друзей. А сейчас мы с вами три раза качнем руками и поднимем все руки вверх и дружно крикнем «Салют!»

Развивающие занятия

по повышению уровня учебной мотивации подростков

Пояснительная записка

При организации учебной деятельности ничто так сильно не интересует и не заботит опытного педагога, как учебная мотивация школьников, так как по справедливому наблюдению А. С. Мяснищева, результаты деятельности человека на 20-30% зависят от интеллекта, и на 70-80% – от мотивов. И каждого педагога волнует как же сформировать у учащихся положительные мотивы к обучению и познанию. В настоящее время проблема формирования устойчивых положительных мотивов у школьников актуальна в педагогике, психологии и практике школы. К сожалению, многие учителя совершенно не обращают внимания на то, ради чего учится школьник, не анализируют процесс обучения с этой точки зрения. Вместе с тем самые, казалось бы, мелочи методики обучения, как, например, подбор и последовательность примеров и задач,

имеют прямое, непосредственное отношение к формированию учебной мотивации. Результатом учебной деятельности является, прежде всего, изменение самого ученика, его развитие.

Программа разработана для детей от 12 до 17 лет.

Задачи программы:

1. Формирование интереса к себе и другим; укрепление идентичности, определение границ своего «Я»; развитие внутренних критериев самооценки.
2. Актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей
3. Осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем
4. Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее
5. Накопление эмоционально-положительного опыта и повышение внимания к происходящим в себе изменениям; работа с тревожностью.

Структура занятий.

Обязательный ритуал приветствия, который можно периодически менять. Выбирается он на вкус участников группы или ведущего.

Разминочное упражнение

1-2 основных упражнения

Упражнения на релаксацию

Обязательным является рефлексия (на выбор ведущего) и домашнее задание. Домашнее задание является очень значимым в данной программе, так как заставляет детей задумываться о занятиях на протяжении всей недели. В данном случае применялись домашние задания с использованием арттерапевтических методик, что для детей являлось наиболее интересным.

Содержание занятий.

Занятие № 1

Цель. Знакомство с целями данного блока занятий. Создание положительной мотивации ; освоение приемов самодиагностики.

Ритуал приветствия. (на выбор).

Упражнение 1. «Это мое имя»

Детям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

Упражнение 2. «Круг воли». (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», Речь, С-П, 2005, стр. 209). Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф.И. _____ возраст _____ дата _____

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность
5. Целенаправленность
6. Инициативность

7.Выдержка

8.Дисциплинированность

Упражнение 3. Части моего «Я».

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение 4 «Учимся расслабляться»

«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».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Рефлексия.

1. **Домашнее задание.** Предлагается сделать ряд снимков, по принципу игры в ассоциации. Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.) то я был бы... Затем на листе ватмана, в центре подросток располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки. Работы принести на следующее занятие.

Занятие 2.

Цель: поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я-концепции»; осознание своих социальных ролей (кто «я» в этом мире); активизация механизмов творческого воображения.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1 (Разминка). «Мое имя». Каждый участник пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем к каждой букве подобрать позитивную положительную характеристику себя. Если в имени имеются 2-3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

Упражнение 2 «Метафорический автопортрет». Обсуждение домашнего задания. При обсуждении в группе подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства.

Еще один групповой вариант, это когда каждый располагает ассоциативные фотографии по кругу, не помещая свою фотографию в центр. Задача группы – по ассоциативным снимкам отгадать, чей это метафорический автопортрет и затем поместить в центр его фотографию.

Упражнение 3 «Ролевая карта». Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем.

Упражнение 4 «Учимся расслабляться» Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем». По окончании

ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились. Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Рефлексия.

Домашнее задание. Сфотографировать себя в разных социальных ролях. Распечатанные на принтере снимки принести на следующее занятие.

Занятие 3.

Цель: углубление процессов самораскрытия, самосознания; осознание своих страхов, тревог; освоение методов борьбы со своими тревогами и страхами.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания в свободной форме. Заострить внимание в какой роли испытываете больше всего тревожность, страх, волнение. (как правило называют роль ученика).

Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны».

Страх - это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека (**биологические страхи**), его материальное благополучие или статус в обществе (**социальные страхи**), а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей (**экзистенциальные страхи**).

Тревога - это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: человек находит в своем прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных или опасных событий, а затем проецирует этот опыт в свое будущее.

Рассмотрим подробнее отличия состояния тревоги и страха, так как эти эмоции являются предметом исследования в данной работе.

Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными, например, подготовка к экзамену, или бессознательными (к ним относятся механизмы психологической защиты). Исследования ученых показывают, что умеренно развитая тревожность, как личностное качество, повышает шансы человека достичь успехов в учебе или карьерном росте. Другое дело, что ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями. Существует два типа тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. То есть любой человек, повстречавший поздним вечером на пустынной улице группу пьяных подростков, встревожится (ситуативная тревожность), но если человек только собирается выйти на улицу и при этом уже тревожится по поводу возможного нападения преступников, значит он обладает повышенным уровнем личностной тревожности. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывают боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности.

Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность человека перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности», в то время, как страх в большей степени опирается на биологические факторы. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той ценой, которую вынужден платить человек за повышенную способность лучше приспособляться к социальным требованиям и нормам.

Страх более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!». Человек рождается бесстрашным. Маленький ребенок не боится дотронуться до огня или змеи, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом, с полученным опытом. На разных этапах нашей жизни нас могут одолевать разные страхи. Но вместе с полезными, конструктивными страхами часто приобретаются и иррациональные. Когда они становятся слишком сильными и приобретают регулярный характер, их называют фобиями.

Беспокойство - это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и это неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

Обсуждение. Беседа о своих страхах, тревогах.

Упражнение 1. «Нарисуй свой страх». Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Упражнение 2. «Дыхание». Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на каждом вдохе, прочувствуйте его. Затем при выдохе отпускайте все негативные мысли и эмоции. Постарайтесь почувствовать, как дышит каждая клеточка вашего организма, вся кожа. Занятие проводите в течение 3-5 минут. Особое внимание обратите на лицо и руки, расслабьте их.

Упражнение 3. «Снятие мышечных зажимов». Поочередно необходимо напрягать и расслаблять мышцы кисти рук, предплечья, лица. Затем перейти к мышцам лица (брови, рот, нос). Далее стоит напрягать мышцы шеи, груди, диафрагмы. Наконец перейти к мышцам живота, спины и мышцам ног: бедра, голени, ступни. Наберите в живот такое количество воздуха, какое вы можете максимально вместить, задержите на несколько секунд дыхание. Далее начинайте выдыхать из себя медленно весь кислород.

Рефлексия

Домашнее задание. Создать коллаж своих тревог и страхов. Принести на следующее занятие. В течении недели использовать приемы борьбы со своими тревогами, волнениями, возможно придумать свои.

Занятие 4.

Цель: осознание своих сильных и слабых сторон; получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания в свободной форме.

Упражнение 1. «Китайская рулетка» (шуточный тест) (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», Речь, С-П, 2005, стр. 140).

Участникам предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть.... То не хотел бы быть...

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть, то не хотел бы быть...

Если бы я был животным, то хотел бы быть..., то не хотел бы быть...

Если бы я был писателем, то хотел бы быть, то не хотел бы быть...

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть... то не хотел бы быть...

Интерпретация такова: то, кем или чем ты хотел бы быть, - это ты в будущем, а то, кем или чем не хотел, - такой ты в настоящем.

Упражнение 2. «Мой дракон»

У каждого из нас есть свой дракон. Нарисуйте сейчас своего дракона, назовите его в целом и каждую голову в отдельности. Придумать историю о том, как каждый будет сражаться со своим драконом.

(По приложению 1 - Этот дракон надо разукрасить, и он может «защищать» того, кто его создал).

Упражнение 3. «Самореклама» (рисование).

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

Рефлексия

Домашнее задание. Подготовить рисунок или коллаж «Таким я хочу быть»

Занятие 5.

Цель: Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.

Ритуал приветствия (придумать новый).

Обсуждение домашнего задания «Таким я хочу быть» в свободной форме. Заострить внимание на таких моментах как осознание подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Упражнение 1. «В поисках смыслов жизни». 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?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Упражнение 2. «События моей жизни».

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. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

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 3. «Формула удачи».

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».

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Рефлексия.

Домашнее задание. Подготовить фоторепортаж на тему «Один день из моей жизни». Отметить, что это должен быть желательнее выходной день.

Занятие 6.

Цель: Осознание течения собственного времени; развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 1. «Представление о времени»

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.

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 2. «Чувство времени»

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. Подростки делятся на три подгруппы: тех, кто открыл глаза раньше, чем закончилась минута; тех, у кого течение времени совпадает с часами, и тех, у кого минута тянется дольше, чем 60 секунд.

Подгруппы расходятся в разные углы комнаты и стараются определить общие для них ощущения, когда они сидели с закрытыми глазами.

Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека? Зависит ли оно от его личностных свойств? В каких общих случаях время тянется как «резина», а в каких летит, как ракета? Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому?

Мини-лекция «Правила гармоничного распределения времени»

Время — характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда происходят неполадки с выделением времени на что-либо, это свидетельствует о том, что вы не находитесь здесь и сейчас, а где-то витаєте. Если вы оторваны от физического мира, у вас пропадает связь со временем: вы будете его терять, хронически ощущать его недостаток, везде опаздывать и не выполнять обещания. Каждый раз, когда речь идет о нехватке времени, подразумевается неуверенность в собственной силе. Чтобы не происходило неприятностей с окружающими, нужно правильно и реально распределять свое время.

Существуют правила гармоничного распределения времени. Очень полезно не только ознакомиться с ними, но и применять их в жизни.

Первое правило. Определение относительной важности дела (принцип Парето — итальянского социолога и экономиста).

Принцип подразумевает соотношение 80:20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20 % времени, вы получите 80 % удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге вы получите 20 % удовлетворения.

Как же отличить главное дело от не очень главного? Сейчас вам предстоит найти ответ на этот вопрос».

Не стоит вмешиваться в спор. Если подростки все-таки не придут к общему решению, можно им подсказать. Главным считается то дело, которое нельзя откладывать на потом, так как последствия неразрешенной проблемы окажутся крайне негативными. Можно показать это на жизненных примерах. **Второе правило.** Умение трезво рассчитывать свои силы и время.

Подавляющее большинство людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для решения задачи. Определить величину заблуждения можно, если X единиц времени умножить на 3. Например, если вы считаете, что сочинение вы можете написать за 30 минут, умножьте это число на 3 и получите точные временные затраты. Приведите примеры, когда вы не успевали сделать задуманное».

Необходимо выбрать несколько примеров и посчитать вместе с участниками реальные временные затраты.

Третье правило. Умение давать обещания.

Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу сначала необходимо ответить: "Подожди, я подумаю, смогу ли я выполнить, что ты просишь". Затем нужно проанализировать ситуацию и только после этого дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека или настоящего лидера группы.

Следует проанализировать вместе с ребятами ситуации, когда они, дав обещание, не смогли его выполнить.

- Не торопись соглашаться в ситуациях психологического давления.
- Принимай решения только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- Честно говори "нет", если не сможешь справиться с чем-либо.
- Предлагай компромисс, бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе: "Молодец!", если сдержал слово».

Рефлексия

Занятие 7

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

Упражнение 1. «Я - великий мастер»

Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

В группе могут оказаться ребята, которых уже столько ругали, что в результате их самооценка оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения.

Упражнение 2 «Хочу, могу, умею»

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. (Подросткам раздаются бланки для заполнения.)

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 неуверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Упражнение 3 «Тропинка к мечте».

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.

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?

Рефлексия.

Домашнее задание. Сделать фоторепортаж или коллаж на тему «Мои ресурсы». Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения намеченного? Нужно изобразить свои качества в виде символов — это личные ресурсы.

Занятие 8

Цель: Создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди — это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

Упражнение 1. «Цели и дела»

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. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены. Трудно ли было составить план действий?

Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

Упражнение 2 «Закончи предложения»

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...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Упражнение 3 «Волшебная подушка»

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».

Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? 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 4 «Четыре сферы»

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?»

Обсуждение

Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

У ребят могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Пусть это вас не расстраивает, не забывайте о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

Рефлексия.

Домашнее задание. Составить альбом из домашних работ, которые были выполнены на протяжении занятий. Также можно добавить еще, что-нибудь, по желанию, на любую тему. Придумать название и защитить свой проект.

Занятие 9

Цель: Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Должен или выбираю»

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что 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, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или 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, вы подчиняетесь ему, но после

этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

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

Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками

Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками

Я должен помогать родителям в домашних делах

Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

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. Быть может, 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».

Обсуждение: В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

Упражнение 2 «Чемодан в дорогу».

Защита домашнего задания.

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

Упражнение 3 «Я - подарок человечеству»

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..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

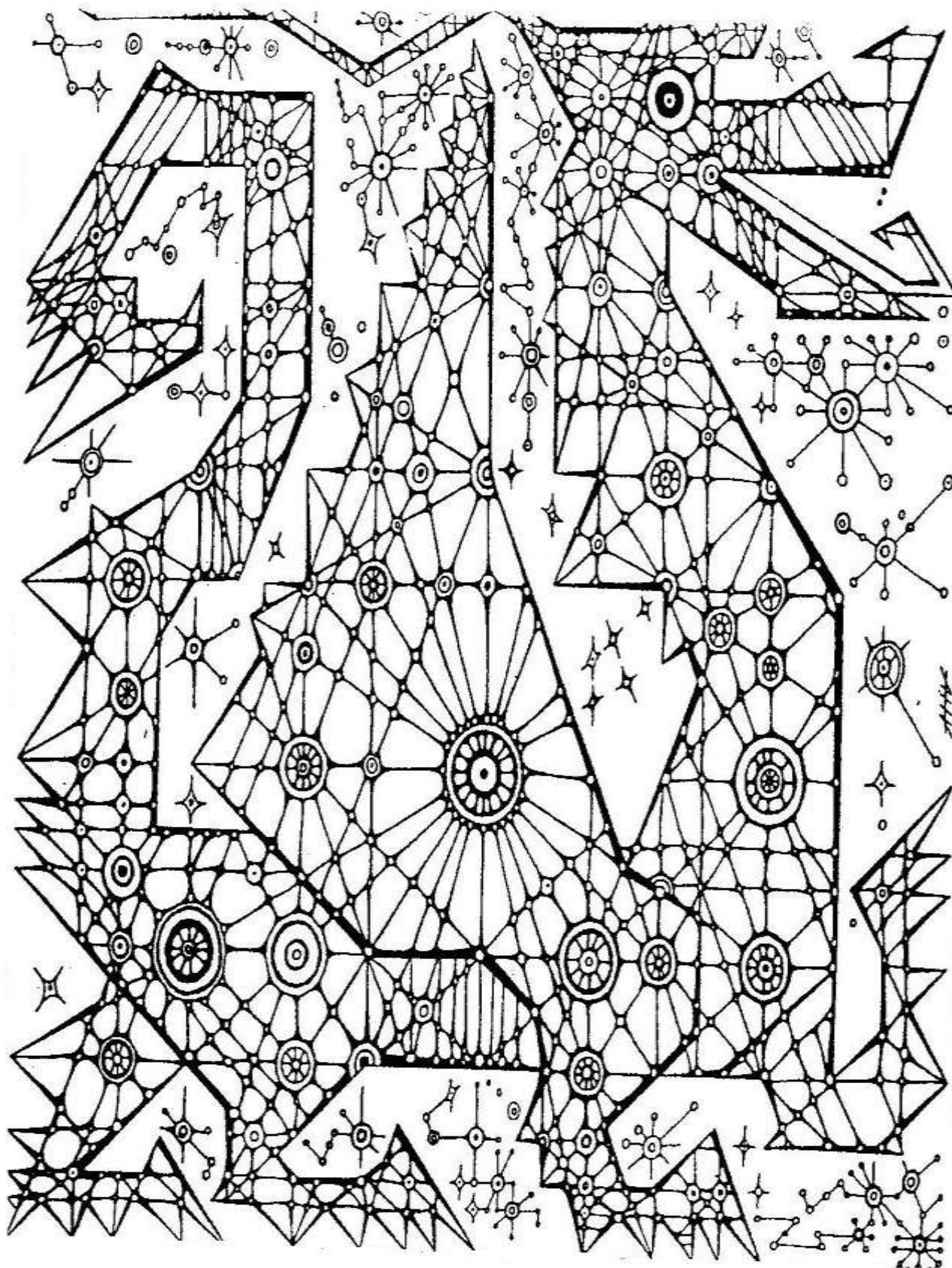
ПРОЩАНИЕ

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знаниягодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы придти на помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления».

Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

МЕТОДИКА «ДРАКОН»



«ДИАГНОСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКА»

Инструкция: Оцени, насколько значимы для тебя причины, по которым ты учишься в школе. Для этого обведи кружочком нужный балл:

0 - почти не имеет значения;

1 - частично значимо;

2 - заметно значимо;

3 - очень значимо.

1. Чтобы я хорошо учил предмет, мне должен нравиться учитель

0 1 2 3

2. Мне очень нравится учиться, расширять свои знания о мире.

0 1 2 3

3. Общаться с друзьями, с компанией в школе гораздо интереснее, чем сидеть на уроках, учиться.

0 1 2 3

4. Для меня совсем немаловажно получить хорошую оценку.

0 1 2 3

5. Все, что я делаю, я делаю хорошо - это моя позиция

0 1 2 3

6. Знания помогают развить ум, сообразительность, смекалку.

0 1 2 3

7. Если ты школьник, то обязан учиться хорошо

0 1 2 3

8. Если на уроке царит обстановка недоброжелательности, излишней строгости, у меня пропадает всякое желание учиться.

0 1 2 3

9. Я испытываю интерес только к отдельным предметам.

0 1 2 3

10. Считаю, что успех в учебе - немаловажная основа для уважения и признания среди одноклассников.

0 1 2 3

11. Приходится учиться, чтобы избежать надоевших нравоучений и разносов со стороны родителей и учителей

0 1 2 3

12. Я испытываю чувство удовлетворения, подъема, когда решу трудную задачу, хорошо выучу правило и т.д.

0 1 2 3

13. Хочу знать как можно больше, чтобы стать интересным, культурным человеком.

0 1 2 3

14.Хорошо учиться, не пропускать уроки - моя гражданская обязанность на данном этапе моей жизни.
0 1 2 3

15.На уроке не люблю болтать и отвлекаться, потому что для меня очень важно понять объяснение учителя, правильно ответить на вопросы.
0 1 2 3

16.Мне очень нравится, если на уроке организуют совместную с ребятами работу (в паре, команде, группе).
0 1 2 3

17.Я очень чувствителен к похвале учителя, родителей за мои школьные успехи.
0 1 2 3

18.Учусь хорошо, так как всегда стремлюсь быть в числе лучших.
0 1 2 3

19.Я много читаю книг, кроме учебников (по истории, спорту, природе и т.д.)
0 1 2 3

20.Учеба в моем возрасте - самое главное дело.
0 1 2 3

21.В школе весело, интереснее, чем дома, во дворе.
0 1 2 3

Ключ

Номера ответов

Познавательные

2 9 15

Коммуникативные

3 10 16

Эмоциональные

1 8 21

Саморазвития

6 13 19

Позиция школьника

7 14 20

Достижения

5 12 18

Внешние (поощрения, наказания)

4 11 17

Мотивационно-волевая сфера.

Ф.И. воспитанника _____ класс

Методика диагностики типа школьной мотивации у старшеклассников мотивации к избеганию неудач, защите.

Инструкция: «Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его».

Ключ

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1 /2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»).

Другие выборы баллов не получают.

Ключ подсчета:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат.

Чем больше сумма баллов, тем **выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.**

От 2 до 10 баллов: **низкая мотивация к защите;**

от 11 до 16 баллов: **средний уровень мотивации;**

от 17 до 20 баллов: **высокий уровень мотивации;**

свыше 20 баллов: **слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.**