ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
Рішенням обласної Експертної
комісії
НМЦППСР ІППОЧО від
19.11.2014 р. протокол № 25

Програма підвищення рівня навчальної мотивації підлітків

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми

Вік 14-15 років у дітей вважається кризовим, оскільки відбуваються різкі якісні зміни, що зачіпають всі сторони розвитку і життя особистості. Криза підліткового віку пов'язана зі зміною соціальної ситуації розвитку і провідної діяльності, якою є спілкування з однолітками. В результаті такої різкої зміни інтересів в підлітковому віці часто страждає навчальна діяльність, знижується шкільна мотивація.

Формування мотивації навчання у шкільному віці без перебільшення можна назвати однією з центральних проблем сучасної школи, справою суспільної важливості. Її актуальність зумовлена оновленням змісту навчання, постановкою завдань формування у школярів прийомів самостійного накопичення знань і пізнавальних інтересів, здійснення в єдності патріотичного, трудового, морального виховання школярів, формування у них активної життєвої позиції, введенням загальної обов'язкової середньої освіти.

Учень не буде успішно навчатися, коли він ставиться до навчання і знань байдуже, без інтересу, і не усвідомлює потреби в них. Тому, перед школою стоїть завдання формування та розвитку в дитини позитивної мотивації до навчальної діяльності.

Мотивація це особистісний феномен, який формується самою особистістю і має динамічний характер. Тому, з метою розвитку навчальної мотивації необхідно створювати такі умови в школі, які будуть розвивати пізнавальний інтерес як домінуючий мотив в системі ієрархії навчальних мотивів, прагнення до самовдосконалення та досягнення успіху в навчальній діяльності. Внутрішні мотиви навчальної діяльності сприятимуть позитивній динаміці навчальної мотивації у підлітків і, як наслідок, успішності навчальних досягнень.

Необхідність даної програми обумовлена такими причинами:

- ✓ високий показник страху перед невдачами у підлітків;
- ✓ домінування середнього рівня мотивації в учнів;
- ✓ низький рівень навчальних досягнень підлітків.

Мета програми:

- ✓ розвиток мотиваційної сфери підлітків;
- ✓ розвиток самостійного мислення і вибору.

Завдання програми:

- Діагностика навчальної мотивації підлітків
- Посилення цінності і значимості навчання
- Посилення пізнавального мотиву до навчальної діяльності
- Посилення процесуально-змістовних навчальних мотивів – розвиток інтересу до навчання у підлітків
- Орієнтування на досягнення високого результату і успіху в навчанні
- Розвиток прагнення до самовдосконалення

Цільова група:

Програма розрахована на підлітків віком 14-15 років зі зниженою навчальною мотивацією, для яких характерні:

- відсутність інтересу до навчання;
- негативне ставлення до навчальних предметів;
- орієнтація на уникнення невдач та слабкий мотив досягнень цілей.

Режим занять:

Програма проводиться в груповій формі (наповненість групи 6 – 12 чоловік). Програма розрахована на 14 занять по 1,5 години. Всього – 21 година.

Структура занять:

1. Ритуал привітання.
2. Розминка.
3. Основна частина. Вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, саморозкриття, розвиток навчальної мотивації підлітків, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, уміння управляти своїми мотивами та бажаннями
4. Релаксація
5. Рефлексія. (Що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому; чому це важливо, навіщо ми це робили).
6. Ритуал прощання.

Очікуваний результат:

- підвищення рівня навчальної мотивації підлітків завдяки збільшенню цінності і значимості навчання;
- прагнення до самовдосконалення, посилення мотивів досягнення цілей;
- отримання задоволення від цікавого навчального процесу.

Форми контролю результативності:

Результативність програми визначається при порівнянні результатів вихідної і заключної діагностики (Анкета вивчення мотивів навчальної діяльності Б.К. Пашнєва), а також за допомогою анкети «Діагностика ставлення до навчальних предметів» (джерело: Шкільний психолог, 2000, №23).

Важливою умовою успішності роботи з програмою є позиція тренера. Саме від його поведінки, установок, реакції на події залежить вектор спрямування рівня мотивації. Тренером використовуються наступні особливості зворотного зв'язку в групі: підтримка позитивної поведінки (емпатії, співробітництва) і спокійне, зважене ставлення до негативних проявів (суперництво, оцінки, випади на чиюсь сторону). Найчастіше це проявляється під час рефлексії в кінці вправ і занять в цілому. При виникненні конфліктних ситуацій завдання тренера полягає в тому, щоб не вирішувати проблему, а стимулювати групу самостійно знайти найбільш ефективне рішення.

Варто відзначити також, що тренеру важливо розподіляти свою увагу так, щоб кожен учасник тренінгу отримував її рівною мірою. Підтримка особливо важлива для тих підлітків, які відчувають труднощі в спілкуванні. В цілому поведінка тренера має виступати моделлю партнерського спілкування, оскільки він є тим дорослим, який своїм прикладом демонструє, як можна бути успішним.

Важливим етапом тренінгу є корекція або створення мотивації до навчання. На цьому етапі тренінгу використовуються групові вправи, дискусії та розбори проблемних ситуацій для створення мотивації до навчання і одночасно для згуртування групи і вироблення групових норм.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка……	4
2.	Навчально-тематичний план ……..	7
3.	Конспекти занять…….	9
3.1	Заняття 1……	9
3.2	Заняття 2……	12
3.3	Заняття 3……	15
3.4	Заняття 4……	17
3.5	Заняття 5…….....	20
3.6	Заняття 6……	22
3.7	Заняття 7……	24
3.8	Заняття 8……	27
3.9	Заняття 9……	29
3.10	Заняття 10……..	32
3.11	Заняття 11……..	35
3.12	Заняття 12……..	38
3.13	Заняття 13……..	41
3.14	Заняття 14……..	44
4.	Література…….	46
5.	Додатки……	47
5.1	Додаток 1……..	47
5.2	Додаток 2……..	53
5.3	Додаток 3……..	55

НАВЧАЛЬНО – ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ заняття	*Назва заняття*	*К-ть год.*	*Мета*
Блок 1 Сприйняття себе у взаємостосунках з навколишнім світом			
1	«Знайомство»	1.5	Знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній.
2	«Кожен з нас – частинка суспільства»	1.5	Підтримка подальшого саморозкриття, самопізнання, розвиток «Я- концепції; усвідомлення своїх соціальних ролей (хто «Я» в цьому світі?); розвиток механізмів творчої уяви.
3	«Подолання тривожності та страхів»	1.5	Поглиблення процесів саморозкриття, самосвідомості; усвідомлення своїх страхів, тривог; освоєння методів боротьби зі своїми тривогами і страхами.
4	«Я – особистість»	1.5	Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін; отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки.
Блок 2 «Розвиток навчальної мотивації»			
5	«Мотивація»	1.5	Посилення мотивації до занять у даній групі, підвищення цінності і значимості навчання у школі, підвищення внутрішньої навчальної мотивації, розвиток інтересу до навчання.
6	«Цінність і значимість навчання»	1.5	Підготовка учасників до ефективної роботи; навчити отримувати задоволення від навчального процесу; розвивати позитивне ставлення до предметів незалежно від особистісного ставлення до вчителя;

			формування вміння долати труднощі, які виникають на шляху до посилення мотивації.
7	«Активатори мотивації»	1.5	Отримання знань про природу тих, чи інших мотивів; навчання навикам управління своїми навчальними мотивами; пробудження і активізація самосвідомості; посилення внутрішньої мотивації.
8	«Будильник» (пробудження навчальної мотивації учнів)	1.5	Закріплення впевненості у собі; підвищення самооцінки; навчання методам активації власної мотивації; розвиток цілеспрямованості, вміння управляти своїми бажаннями та мотивами.
9	«Боротьба мотивів і досягнення поставленої мети»	1.5	Розвивати цілеспрямованість, наполегливість, уміння управляти своїми мотивами та бажаннями.
10	«Мотивація досягнення успіху»	1.5	Розвиток мотивації досягнення успіху; зняття страху перед невдачами; формування адекватної самооцінки; набуття емоційного комфорту; навчання вмінню ставити перед собою реалістичні цілі.
Блок 3 «Я все можу!!!»			
11	«Мріяти не шкідливо»	1.5	Розвиток навичок постановки життєвих цілей і самовизначення в їх досягненні.
12	«Я – творець свого майбутнього»	1.5	Створення плану дій для досягнення навчальних та життєвих цілей.
13	«Я не повинен, я – хочу!!!»	1.5	Розвиток навичок вільного вибору, актуалізація отриманих знань.
14	«Завершення»	1.5	Закріплення набутих знань, установка на успіх у навчанні.

ХІД ЗАНЯТЬ

Блок 1 Пізнання (сприйняття) себе і стосунків з навколишнім світом.

Заняття 1 «Знайомство»

Мета: знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній.

Вправа «Це моє ім'я». Учасникам заняття пропонується пошукати у кімнаті такий предмет, якому вони б могли дати своє ім'я. Після того, як кожен зробив свій вибір, пропонується описати цей предмет, назвавши усі позитивні якості, а також недоліки.

Прийняття правил роботи в групі

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів. Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі:

1. *Спілкування на основі довіри*. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному.

2. *Спілкування за принципом „тут і тепер".* Важливо говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

3. *„Я-висловлювання".* Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховану власну позицію і, тим самим, уникнути її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: „Більшість людей вважає, що...." – на таке: „Я вважаю, що..." тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. *Щирість спілкування.* Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

5. *Конфіденційність.* Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

6. *Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі.* Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки

для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

7. *Правило „СТОП”.* Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим, або з причин неготовності до відвертості, має право сказати „Стоп!” і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

8. *Повага до того, хто говорить*. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання своєї власної думки. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

9. *Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.* Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: „Ти мені не подобаєшся”, а говоримо: „Мені не подобається твоя манера спілкування”.

Розминка «Поміняйтеся місцями»

Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий виходить на середину кола і говорить фразу: – «Поміняйтеся місцями» ті, хто ... (Вміє смажити яєчню, гарно співає, вміє вишивати і т.д.) ». В кінці називається будь-яка ознака чи вміння. Завдання тих, хто володіє даними умінням або ознакою, помінятися місцями. Завдання тренера – встигнути сісти на будь-яке місце, що звільнилося. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

Вправа «Частини мого Я»

Матеріали для вправа: папір, набір кольорових олівців (6 кольорів).
Тренер пропонує дітям згадати, якими вони бувають у різних випадках, в залежності від обставин (інколи настільки несхожими на самих себе, ніби це зовсім різні люди), як вони, трапляється, ведуть внутрішній діалог з собою, і спробують намалювати ці різні частини свого «Я». Це можна зробити так, як вдасться, навіть символічно. Після виконання завдання учасники, в тому числі і тренер, по черзі показують свої малюнки, розповідають, що на них зображено.
Підлітки обмінюються враженнями чи важко було виконувати завдання.

Релаксаційна вправа

Ведучий. «Сядьте зручніше. Спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Закриваємо очі. Робимо по десять глибоких вдихи та видихи. Щоб уповільнити їх, вдихаючи рахуємо про себе до семи, а видихаючи – до дев’яти».

Після закінчення: «Тепер можна відкривати очі. Розкажіть, що ви відчували виконуючи цю вправу? Можна, я почну?». Тренер у даному випадку показує,

як можна говорити про свої відчуття, намагаючись описати те, що він відчував якомога детальніше.

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 2 «Кожен з нас – частинка суспільства»

Мета: підтримка подальшого саморозкриття, самопізнання, розвиток «Я-концепції; усвідомлення своїх соціальних ролей (хто «Я» в цьому світі?); розвиток механізмів творчої уяви.

Ритуал привітання

Тренер вітається, називає своє ім'я і пропонує познайомитися всім іншим. Необхідно по колу, починаючи зліва від тренера, кожному учаснику привітатися, називаючи своє ім'я і улюблене заняття. Кожний послідуючий учасник тренінгу повторює ім'я і захоплення, які назвав його сусід перед ним.

Розминка «Земля. Повітря. Вода»

У мене в руках м'ячик. Я буду кидати його комусь з вас і називати при цьому одну з трьох стихій. Ваше завдання спіймати м'ячик і відповісти.
Слово «Повітря» - той, хто спіймав м'яч має назвати якого-небудь птаха, літаючу комаху і т.п.
Слово «Земля» - на нього потрібно відзиватися іменем якоїсь наземної тварини.
Слово «Вода» - назвати яку-небудь рибу.

Притча

Я хочу, щоб ви прослухали одну притчу і поміркували про її сенс.
«Один багатій у скромному буденному жупані вирушив на свято до знатного городянина. Усі гості були у вишуканому вбранні з шовку і оксамиту. Тож на непоказного чоловіка присутні дивилися зі зневагою. Вельможу навмисне не помічали, морщили ніс і тіснили від столу, на якому було багато чудових страв. Тоді вельможа пішов додому, одягнув свій найкрасивіший каптан і повернувся на свято, сповнений гідності, наче володар. Гості одразу ж почали підлещуватися до нього. Кожен намагався поспілкуватися з ним або принаймні запам'ятати одне з його мудрих слів. Можна було подумати, що святковий стіл приготували лише для нього. Звідусіль йому пропонували найбільш смачні страви.
Але замість того, щоб їсти, вельможа почав пхати страви у широкі рукави жупана. Гості здивовано його запитали: «О, пане, що ви робите? Чому ви не їсте того, що ми вам пропонуємо?» А вельможа, продовжуючи набивати свій каптан стравами, відповів спокійно: «Я справедлива людина, і якщо говорити по правді, то гостинність ви виявили не мені, а моєму каптану. Тому він повинен отримати те, на що заслуговує».
Запитання:

1. *Про що ця притча?*
2. *Що ж таке соціальні відносини?*

Міні – лекція «Людина – частина суспільства»

Кожна людина за своєю природою індивідуальна, своєрідна, неповторна. В кожного з нас своє призначення, мета, завдання.

Що відрізняє людину від звірів? (мова, мислення, праця)

Що потрібно людині, коли вона залишається на одинці? Їй потрібні друзі, спілкування, тому, що ми – люди, живемо серед подібних до нас. Щоб новонароджена дитина стала людиною їй потрібне суспільство.

Суспільство це – об'єднання людей, які взаємодіють, залежать один від одного.

Людина – частина суспільства, бо вона вміє розмовляти, мислити, працювати.

Також людині потрібні соціальні умови для життя, а саме: дім, родина, суспільство, соціальне визнання.

Для того, щоб бути частиною суспільства, потрібно стати, перш за все, соціально зрілою особистістю. Людина повинна навчитися розумітися в інших людях, брати на себе відповідальність за свої вчинки, організовувати свою поведінку у соціальному середовищі. Також вчитися аналізувати свій внутрішній досвід, враховувати свої помилки, змінювати власну поведінку залежно від її аналізу.

Усі люди різні: веселі і життєрадісні, підступні і спокійні, добрі і відкриті, горді і злі, індивідуальні … Вони такі, якими робить їх суспільство, кожен з нас творить його по-своєму, творить себе і тих, хто його оточує. Всі ми неповторні, яскраві особистості. Бути людиною насправді звучить гордо. Кожен з нас сам визначає місце і роль в цьому суспільстві своїми вчинками, поведінкою та навіть думками. Ми повинні бачити в кожній людині яскраву особистість і починати потрібно безперечно з себе. Неможливо змінити весь світ чи запобігти тому, що повинно статися, можливо змінити відношення інших до себе, викликаючи повагу і захоплення, бути гідною людиною і розуміти, що саме це твоя найвища цінність.

Вправа «Рольова карта»

Мета: обговорити питання: що таке соціальна роль, які ролі ми граємо?

Тренер пропонує вписати у стовпчик ролі, які ми граємо. Потім намалювати коло та в центрі вписати «Я». Навколо розмістити ролі, які ми граємо та розфарбувати їх кольоровими олівцями. Обговорити, як ми виглядаємо в тій чи іншій ролі, як звертаємося, що відчуваємо?

Вправа «Вчимося розслаблятися»

Мета: засвоєння простих навиків саморегуляції, створення комфортної і довірливої атмосфери у групі.

Згадайте та уявіть ситуацію яка, зазвичай, викликає у вас тривогу, напруження. Промовте про себе декілька тверджень про те, що ви відчуваєте себе впевнено, спокійно. Ці твердження мають бути позитивними.
Наприклад: «Я не хвилююся», «Я спокійний».

По звершені тренер запитує, хто які використовував словосполучення та що при цьому відчував.

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Тренер. Давайте попрощаємося до наступного нашого заняття за допомогою любого дотику та побажаємо один одному всього самого найкращого.
Дякую!!!

Заняття 3 «Подолання тривожності та страхів»

Мета: поглиблення процесів саморозкриття, самосвідомості; усвідомлення своїх страхів, тривог; освоєння методів боротьби зі своїми тривогами і страхами.

Ритуал привітання

Тренер пропонує учасникам заняття привітатися один з одним частинами тіла. Наприклад: руками, коліньми, носами.

Розминка «Передай предмет»

Учасники стають у шеренгу, тренер стає на її початку. Він бере в руки який-небудь предмет, наприклад зім'ятий лист паперу і передає його поряд стоячому учаснику. Завдання – передавати цей предмет по шерензі від учасника до учасника. При цьому способи передачі повторюватися не повинні. Якщо папір упаде, то потрібно почати спочатку.

Міні - лекція «Що таке хвилювання, тривога, страх і як вони на нас впливають».

Страх – це реакція тіла та психіки на ситуацію, яка загрожує життю чи здоров'ю людини. проявляється страх мобілізацією усього організму для реакції на цю загрозливу ситуацію, тобто страх готує людину до боротьби або втечі – посилюється та частішає серцебиття, гальмується активність шлункової-кишкової системи, в кров викидається адреналін та норадреналін, розширюються зіниці – так виглядає людина, яка переживає сильну емоцію страху.

Страх – це дуже корисна емоція, адже вона виконує сигнальну функцію. Якби людина почала оцінювати ситуацію шляхом роздумування над нею, зважувала всі за і проти, не факт, що їй би взагалі вдалось врятуватись. А людина, яка переживає страх, реагує миттєво - готується боротись або втікати в загрозливій ситуації. Проте, переживання тривалого, хронічного страху може стати так-званим дистресом, тобто тим стресом, який вже не несе мобілізацію організму, а виснажує його. Коли тіло та психіка людини виснажують свої ресурси, можуть розвинутись як психологічні так і фізіологічні розлади – усім відомі "хвороби стресу" – виразка, гіпертензія та інші.

Тривога - це розпливчастий, тривалий і невиразний страх з приводу майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає (а може бути, і не буде) реальної небезпеки для людини, але він чекає її, причому поки не уявляє, як з нею впоратися. На думку деяких дослідників, тривога являє собою комбінацію з декількох емоцій - страху, печалі, сорому і почуття провини. Для тривоги (і для багатьох форм страху) в більшості випадків

характерний наступний хід думки: людина знаходить у своєму минулому або з навколишнього життя приклади несприятливих або небезпечних подій, а потім проектує цей досвід у своє майбутнє.
Страх більш конкретна і предметна емоція, ніж тривога. Тривогу можна порівняти з попередньою командою «бойової готовності» яка приводить організм у стан відносної мобілізації. Страх же можна порівняти з сигналом «Увага! Нас атакують! ». Людина народжується безстрашною. Маленька дитина не боїться доторкнутися до вогню або змії, спіткнутися, впасти і т.п. Всі ці страхи приходять потім, з отриманим досвідом. На різних етапах нашого життя нас можуть долати різні страхи.
Обговорення. Бесіда про свої страхи, тривоги.

Вправа «Намалюй свій страх».
Усім пропонується зобразити свій страх. Потім на вибір перетворити його в смішний малюнок або розірвати, знищити його.

Вправа «Подих»
Займіть зручне положення, закрийте очі, розслабтеся, сконцентруйтеся на кожному вдиху, відчуйте його. Потім при видиху відпускайте всі негативні думки і емоції. Постарайтеся відчути, як дихає кожна клітинка вашого організму, вся шкіра. Заняття проводите протягом 3-5 хвилин. Особливу увагу зверніть на обличчя і руки, розслабте їх.

Вправа «Зняття м'язових затискачів».
По черзі необхідно напружувати і розслабляти м'язи кисті рук, передпліччя, обличчя. Потім перейти до м'язів обличчя (брови, рот, ніс). Далі варто напружувати м'язи шиї, грудей, діафрагми. Нарешті перейти до м'язів живота, спини і м'язам ніг: стегна, гомілки, ступні. Наберіть в живіт таку кількість повітря, яке ви можете максимально вмістити, затримайте на кілька секунд дихання. Далі починайте видихати із себе повільно весь кисень.

Рефлексія заняття
4. Який у вас зараз настрій?
5. Які моменти були самі цікаві?
6. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання
Тренер. Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 4 «Я – особистість»

Мета: усвідомлення своїх сильних і слабких сторін; отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки.

Ритуал привітання

Кожен учасник пише своє ім'я, розташовуючи букви вертикально. Потім до кожної букви підбирає позитивну характеристику себе. Якщо в імені є 2-3 однакові літери, необхідно знайти різні слова на кожну.

Розминка «Хвиля»

Всі учасники стоять в одному великому колі і тримаються за руки. Тренер каже, що зараз він запустить хвилю, а учасники повинні будуть передати її по колу. «Хвилі» можуть бути різними. Ведучий або просто піднімає руку з рукою свого сусіда, або стискає її, або робить якийсь інший рух, наприклад сплітає пальці своєї руки і руки сусіда в замок. Завдання кожного учасника - максимально точно і швидко передати отриманий рух далі.
Коли у гравців виходить виконувати рухи без помилок, тренер запускає ще одну хвилю в ту ж або в протилежну сторону.

Вправа «Китайська рулетка» (жартівливий тест) (Н.А. Сакович «Практика казкотерапії», Мова, С-П, 2005, стор. 140).
Учасникам пропонується закінчити речення
Якби я був деревом, то хотів би бути .... То не хотів би бути ...
Якби я був одягом, то хотів би бути, то не хотів би бути ...
Якби я був твариною, то хотів би бути ..., то не хотів би бути ...
Якби я був письменником, то хотів би бути, то не хотів би бути ...
Якби я був кіногероєм, то хотів би бути ... то не хотів би бути ...
Інтерпретація така: те, ким або чим ти хотів би бути, - це ти в майбутньому, а те, ким або чим не хотів, - такий ти в сьогоденні.

Вправа «Мій дракон»

У кожного з нас є свій дракон. Намалюйте зараз свого дракона, назвіть його в цілому і кожну голову окремо. Придумати історію про те, як кожен буде битися зі своїм драконом.

Вправа «Самореклама»

Учасникам групи пропонується намалювати рекламу для самого себе, включивши в неї короткий текст. По закінченні всі по черзі представляють свої проекти.

Релаксація

Коли народжується людина, на небі загоряється її зірка, щоб світити їй весь її вік. Вона горить так яскраво, що її рятувальної енергії вистачає на довгі-довгі роки, вона оберігає нас, рятує, дає надію і сили.

І сьогодні я пропоную вам відправитися у подорож, але це буде незвичайна подорож, ми зробимо політ до зірки, до своєї зірки.

Сядьте зручніше і закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих...

Ви відчуваєте, як ваші ноги поступово відриваються від землі, а тіло стає невагомим, дуже легким і ви починаєте повільно-повільно підніматися вгору, до неба. Подивіться вниз: все, що раніше вас оточувало (будинки..., вулиці..., дерева..., парки..., машини...) все стає маленьким, ледь помітним.

А якщо ви підніміть голову вгору, то побачите все те, що раніше здавалося недосяжним, далеким. От наближається небо. Ви летите крізь пухнасті хмари, поторкайте їх руками, нехай їх прохолода залишиться на ваших долонях. Ви стрімко летите повз холодних комет, а зараз пролітаєте повз сонце. Відчуйте його приємне тепло, хай воно зігріє вас. Ви подорожуєте по величезному небесному світі, зустрічаєте різні зірки... А де ж Ваша зірка?.. Ось...вона... Подивіться, яка вона? Велика чи маленька? Холодна, як лід або гаряча, як полум'я багаття? Якого вона кольору? Може бути блакитна, жовта, червона?.. Кокою вона форми? Кругла або загострена?

Доторкніться до своєї зірки і попросіть у неї все те, в чому ви потребуєте, що вам так необхідно: попросіть добра, щастя, спокою, здоров'я, затишку, гарного настрою...

А тепер обов'язково посміхніться їй і подякуйте свою зірку за все: за те, що вона просто існує, вона ваша, світить тільки для вас, що вона супроводжує вас усе життя, що вона дає вам сили і енергію...

А тепер нам необхідно повертатися додому. Попрощайтеся зі своєю зіркою і пообіцяйте, що тепер, у хвилини смутку, відчаю, тривоги ви будете пам'ятати, що у вас є ВОНА..., ви будете пам'ятати, що це - джерело сил, енергії, світла, добра...

Відчуйте, як поступово важчають ваші ноги, а тіло стає огрядним... ви починаєте свій шлях назад, додому. Ви летите крізь пухнасті хмари, поторкайте їх руками, нехай їх прохолода залишиться на ваших долонях. Ви стрімко летите повз холодних комет, а зараз пролітаєте повз Сонця.

Якщо ви підніміть голову вгору, то побачите все те, що раніше здавалося величезним, могутнім (зірки, комети, планети, хмари), поступово стає все менше і менше... От наближається Земля. Річки, озера, луки, парки, будинки, люди... все стає більшим, більш помітним...

Збережіть у пам'яті ці почуття, які ви відчули сьогодні... І нехай ваша зірка далеко, але кожен раз, як тільки ви втомилися, або у вас сумний настрій, або вам просто потрібні свіжі сили...просто відвідайте її, зробіть цю незвичайну подорож...

Коли я дорахую до 5, ви зможете відкрити очі і знову опинитися в цій кімнаті...

Рефлексія заняття

1. Що на занятті було для вас самим цікавим?
2. Що сподобалося, а що – ні? Чому?

Ритуал прощання

Учасники, сидячи в колі, вимовляють на адресу того, хто поруч сидить слова прощання і добре побажання. Мета: поліпшення атмосфери в групі, закріплення позитивних спогадів про кінець заняття.

Блок 2 Розвиток навчальної мотивації

Заняття 5 «Мотивація»

Мета: посилення мотивації до занять у даній групі, підвищення цінності і значимості навчання у школі, підвищення внутрішньої навчальної мотивації, розвиток інтересу до навчання.

Ритуал привітання

Кожен учасник називає якість, яку він любить у людях, і якість, яку не любить.

Мета: усвідомлення своїх ціннісних орієнтирів і внутрішніх установок, повідомлення про це іншим членам групи.

Розминка «Голуб у портфелі»

Тренер тримає порожній портфель і повідомляє учасникам наступну інструкцію: «Зараз я передам цей портфель одному з вас і задам йому цілком несподіване питання. Той, хто отримає портфель має швидко придумати оригінальну відповідь, після чого, передати портфель іншому члену групи і задати йому нове питання. Наприклад, я передаю портфель Івану і запитую його «Чому ти тримаєш голуба у портфелі?». Ваня швидко відповідає і передає портфель Марії, запитуючи: «Чому у тебе у портфелі молоток?».

Інформаційне повідомлення

Тренер пояснює учасникам, що таке мотиви, мотивація, мотиваційна сфера навчання.

«Мотив» - в перекладі з французької мови – «спонукання». Мотивами можуть бути цінності і ідеали. Ви прийшли на це заняття, ви зробили дію, вас до цього щось спонукало. Це і є мотив.

Навчальна мотивація – це система ваших мотивів, які спонукають вас навчатися. В мотиваційній сфері навчальних мотивів виділяють: внутрішні і зовнішні.

Внутрішні – потяг до пізнання, засвоєння нових знань, цікавість до будови світу, прагнення розвиватися і самовдосконалюватися, розкривати свої здібності, прагнення до самореалізації, діяльність заради задоволення від цієї діяльності.

Зовнішні - страх перед покаранням, матеріальне заохочення, визнання з боку дорослих, соціально бажана поведінка, принижуюча критика і ігнорування увагою.

Діагностика учнів.

Анкета вивчення мотивів навчальної діяльності Б.К. Пашнєва

(Додаток 1)

Тренер роздає бланки опитувальника з інструкцією до нього для визначення

мотивів навчання і пропонує заповнити його. Поза тренінговими заняттями він їх обробляє і діагностує мотиви навчання учасників тренінгу.

Вправа «Мої мотиви навчання»

Учасникам потрібно представити художніми засобами свої мотиви навчання та розповісти про них групі. Малюнки обов'язково зберегти. Вони будуть потрібні на наступних заняттях.

Примітка: якщо залишиться час, то учасники можуть представити свої улюблені мотиви етюдним способом (за допомогою пантоміми).

Зворотній зв'язок

Мета даної вправи подумки прокрути все тренінгові заняття. Інструкція: «Сядьте зручно. Заплющте очі і згадайте все, що ви робили сьогодні в групі, в зворотному порядку. Намагайтеся згадати все якомога детальніше, що з вами відбувалося протягом заняття, нічого не пояснюючи і не інтерпретуючи.

Ритуал прощання

Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 6 «Цінність і значимість навчання»

Мета: підготовка учасників до ефективної роботи; навчити отримувати задоволення від навчального процесу; розвивати позитивне ставлення до предметів незалежно від особистісного ставлення до вчителя; формування вміння долати труднощі, які виникають на шляху до посилення мотивації.

Ритуал привітання

Тренер пропонує учасникам заняття привітатися один з одним частинами тіла. Наприклад: руками, коліньми, носом.

Розминка «Лист на руці»

Об'єднатися в пари. Стати один на проти одного. Той, хто вище повинен закрити очі. Якщо учасники однакового зросту, то закриває очі той, хто раніше народився. Він простягає праву руку вперед долонею догори. Його «зрячий» партнер повинен написати на цій руці окремі друковані літери. «Сліпий» гравець має спробувати розшифрувати ці літери. Перед тим, як партнер напише нову літеру, він має стерти долонею попередню. Завдання можна ускладнювати і писати на руці слова.

Вправа «Подарунок»

Учасникам тренінгу необхідно уявити наступну ситуацію: кожен з них прийшов на День народження і приніс подарунок іменинникy – це право безкоштовно навчатися у школі протягом 11 років. Іменинник в шоці – він звик тільки розважатися і не хоче такого подарунка. Завдання підлітків – по черзі вмовити іменинника (фасилітатор), що цей подарунок дуже цінний і потрібний.

Анкета «Діагностика відношення до навчання і до навчальних предметів» *Джерело: Шкільний психолог, 2000, №23* ***(Додаток 2)***

Після проведеної діагностики відбувається обговорення.

Обговорення: чому одні предмети нам подобаються більше, а інші менше, які причини це викликають? На фліпчарті виписати основні причини того, чому навчальні предмети нам подобаються і причини антипатії до предметів.

Однією з основних причин може бути вчитель. З ним можуть не складатися взаємовідносини, може здаватися, що він нецікаво викладає предмет, або ще чимось викликає негатив, який переноситься і на сприйняття предмету.

Вправа «Скринька труднощів»

Збираємо у скриньку труднощі, які виникають при спілкуванні з учителями (по черзі учасники тренінгу такі труднощі перераховують, а тренер записує їх на дошці). Далі, по колу, кожен учасник вибирає будь-яку з перерахованих труднощів і розповідає про те, як її подолати і з захопленням почати вивчати предмет, навіть, якщо вчитель, який викладає предмет тобі не подобається.

Вправа «Позитив»

Учасники повинні розповісти про урок, на якому у них було максимальна кількість позитивних емоцій, проаналізувати чому так відбулося. На дошці записуються всі причини позитиву.

Вправа «Хворий нудьгою»

На фліпчарті кожен з учасників по черзі, створюючи деталь за деталлю (на кожного по одній деталі) малюють захворілого від уроку учня. Далі проводиться консиліум лікарів. Кожен учасник по колу виписує рецепт цьому хворому, щоб він навчився отримувати радість від навчання.

Рефлексія

Обмін враженнями від заняття.

Домашнє завдання «Тренінговий лауреат»

Учасники тренінгу домовляються, що протягом тижня спробують навчитися отримувати радість від навчання. Тому, хто насправді це зможе зробити, буде присвоєне звання «Тренінгового лауреата»

Ритуал прощання

Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі…». Не відпускати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Заняття 7 «Активатори мотивації»

Мета: отримання знань про природу тих, чи інших мотивів; навчання навикам управління своїми навчальними мотивами; пробудження і активізація самосвідомості; посилення внутрішньої мотивації.

Ритуал привітання «Вальс-комплімент»

Учасники стають у коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари з'єднують свої долоні і говорять один одному компліменти. Відтак ті, хто стоїть у внутрішньому колі, роблять крок вправо і з'єднують долоні з іншим учасником тренінгу. Вправа завершується, коли всі пари обміняються компліментами. Якщо бракує часу, можна робити вправо два або три кроки.

Розминка «Знайди пропажу»

Учасникам пропонується,переміщаючись по залі, запам'ятати усі предмети, які знаходяться у ньому. Потім вони на декілька хвилин виходять з залу, а тренер забирає і ховає три предмети. Учасники заходять і шукають заховані предмети.

Перевірка домашнього завдання «Присвоєння звання тренінгового лауреата»

В групі учасники розповідають, чи вдалося їм на протязі минулого тижня навчитися отримувати радість і задоволення від навчання. Які виникали труднощі і як вдавалося з ними справлятися. Найбільш успішному, при виконанні домашнього завдання учаснику тренер присвоює звання «Тренінговий лауреат».

Інформаційна хвилинка «Контролери чи активатори мотивації»

Запитання: Як ви вважаєте, що активує, посилює навчальну мотивацію?

В групі точно будуть відповіді: «Покарання, позбавлення благ, матеріальне заохочення, прихильність батьків, хороші оцінки, вимушена необхідність).

Тренер пояснює: «Гроші, оцінки, погрози з боку батьків – не являються активаторами, або посилювачами мотивації, це контролери.

Коли вас намагаються спонукати до навчання таким чином, то ви змушуєте себе робити те, що рахуєте обов'язковим робити. У вас виникає відчуття, що ви дієте у невідповідності зі своїми власними бажаннями, а «по наказу» дорослих. В підсумку, ви навчаєтеся без бажання, ваші здібності не розвиваються на повну, а творчий потенціал не реалізовується.

Для того, щоб активувати, посилити вашу навчальну мотивацію, по-перше, використовуйте всі свої уміння і здібності у навчання, удосконалюйте їх, по-друге – прагніть домагатися високих результатів, по-третє – усвідомте значимість навчання для вашого життя і для життя інших людей. Також

необхідна автономність – ступінь незалежності і планування своєї навчальної діяльності, у виборі способів виконання завдання і зворотній зв'язок – інформація про те, наскільки ваше навчання ефективне (оцінка).

У нас вийшла ***формула*** сили навчальної мотивації.

Показник мотивуючого потенціалу у навчанні	=	**Різноманітність умінь**	+	**Прагнення до успіху**	+	**Значимість завдання**	x	**Автономність**	x	**Зворотній зв'язок**

Дана формула записується на фліпчарті.

Тренер пропонує учасникам вичислити власний мотивуючий потенціал в навчанні, оцінюючи кожний показник по дванадцятибальній шкалі. Потім записати формулу на папері та прикріпити на своєму робочому столі вдома, та кожний раз, займаючись, співвідносити, все що робить.

Психолог розповідає про те, що у людини можуть бути стратегії досягнення успіху або уникнення невдач. Успішна людина - людина, яка ставить перед собою реальні цілі. Домагаючись їх - трохи піднімає планку і продовжує рухатися далі. Людина, що уникає невдач, ставить перед собою або дуже високі цілі, або дуже низькі. Така людина свої невдачі пояснює нестачею здібностей, а успіхи - збігом обставин. Успішна людина, навпаки - невдачі пояснює нестачею зусиль, а успіхи розглядає як результат своєї праці, йде на помірний ризик, а не на божевільний або зовсім його не сприймає як людина, що уникає невдач.

Вправа «Життя без навчальних мотивів»

Тренер пропонує учасникам уявити місто «N», в якому усі навчаються, але ні у кого немає сильної навчальної мотивації. В цьому місті діють лише контролери навчання (покарання, позбавлення благ, матеріальне заохочення, оцінки, прихильність батьків і т.п.). По колу кожен учасник заняття говорить про те, що за люди живуть у цьому місті, чим вони займаються, описує їх, складає психологічний портрет. Далі тренер пропонує взяти участь у рольовій грі, в якій роль кожен для себе обирає сам - він мешканець міста, де немає навчальної мотивації, але всі змушені навчатися. Дається 10 хв. на підготовку. Програється даний психологічний етюд в усій групі. Далі обговорення. Потім тренер пропонує усім уявити, що мешканці змінили себе і тепер – це високо мотивовані на навчання діти, які з різних причин хочуть навчатися. По колу, кожен повідомляє, якими рисами стали володіти ці підлітки, і як вони себе поводять і діють. Слідує етюд – рольова гра. Потім обговорення у групі серед яких жителів вони комфортніше себе почували, до змін, чи після змін. Якими б їм хотілося бути в реальності.

Релаксаційна вправа «Веселка»

Сядьте зручно, заплющте очі і уявіть легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово наповнює відчуття спокою. Роздивіться уважно усі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, голубий, синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашій душі і тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Розплющте очі.

Рефлексія

Обмін враженнями, думками:
Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами.
Що зрозуміли для себе після заняття?
Які моменти були найцікавішими?
Що було важко, чому?

Ритуал прощання

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 8 «Будильник» («пробудження» навчальної мотивації учнів)

Мета: закріплення впевненості у собі; підвищення самооцінки; навчання методам активації власної мотивації; розвиток цілеспрямованості, вміння управляти своїми бажаннями та мотивами.

Ритуал привітання «Чарівна паличка»

У тренера у руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні, передає будь-кому із учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Розминка

Один доброволець з групи. Інші сидять на стільцях по колу. Його завдання – розсадити учасників за кольором очей – від самого світлого до самого темного.

Вправа «Торбинка з моїми навчальними мотивами»

Учасникам пропонується по черзі внести у зал уявну торбинку зі своїми навчальними мотивами. У кого торбинка найтяжча? Покласти її на підлогу. Витягувати по одному усному мотиву і розповідати про нього, коли він дуже активний, а коли помирає, чи хворіє, і що учасник робить, щоб його оживити та активувати. Можна навіть розповісти долю своїх навчальних мотивів, як вони народилися, звідки взялися, як стали сильними і відношення їх власника до них.

Вправа «Свита паразитів»

Тренер пропонує учасникам тренінгу уявити школу, як живий єдиний організм. Цей організм живе, дихає і живиться. Його життя направлене на досягнення певної мети. «Уявіть, що всі учасники навчального процесу це складові рослини і її мешканці – друзі і паразити. В біології паразити – це такі живі організми, які використовують інші живі організми в якості їжі і середовища проживання,покладаючи при цьому частково чи повністю на своїх хазяїв регуляцію взаємостосунків з середовищем.

Як ви думаєте, в школі є такі паразити? Хто вони?»

Обговорення в групі. Важливо, у ході обговорення, дійти висновку, що в школі дійсно багато паразитуючих жителів, але нас цікавлять, перш за все, немотивовані учні. На них, як правило, ставлять хрест – двієчники і хулігани.

«Я пропоную зараз вам об’єднатися у дві групи. Кожна, порадившись, намалює плакат, на якому будуть зображені учасники навчального процесу в вигляді рослини. Але вона кишить паразитами – немотивованими учнями. Ви тільки уявіть, скільки енергії йде у вчителів, у їх батьків, щоб вони вчилися,

але, як правило, це все марно. Наші паразити продовжують жити за рахунок школи, не віддаючи їй нічого взамін».
Далі йде обговорення малюнків у групі. Можливо, хтось із учасників впізнав себе.

Вправа «Пророцтво» (Додаток 2)

Тренер роздає алгоритми пророцтв, які самі виконуються. «Згадайте себе, коли вам не хочеться навчатися, чи коли хтось говорить, що ви – ледар і тунеядець. Перед вами алгоритми пророцтв, які самі виконуються. Зараз ви самі собі будете пророкувати майбутнє високо мотивованої на навчання людини, і воно обов'язково збудеться. Дійте по алгоритму.

Релаксаційна вправа «Приємні спогади»

Займіть зручну позу, закрийте очі. На вдиху свідомо відволікайтеся м'язах вашого тіл, не видихнув ослабляйте уваги. Відчуйте розслаблення вашого тіла. Спробуйте відновити в пам'яті найбільш приємні і заспокійливі епізоди минулого з усіма деталями, пов'язані з природою. Згадайте найдрібніші деталі цієї місцевості. Звуки ви чули? Які аромати вдихали? Де йшли? Що відчували? Чим більше деталей ви згадаєте і уявіть, тим більше ви розслабитеся. Зафіксуйте приємний образ. Прокиньтеся.

Рефлексія

На протязі 5 хвилин намалюйте свої враження від нашого сьогоднішнього заняття. Зробіть свій малюнок у любій манері, головне, щоб він відображав ваше бачення. Потім відбувається презентація малюнків.

Ритуал прощання «Комплімент»

Тримаючи в руках "чарівну паличку " тренер звертається до учасників тренінгу "Французький письменник Томас Пейн одного разу в колі друзів сказав: "Якщо одним словом можна ощасливити людину, яким же негідником треба бути, щоб це слово не сказати". Різкувато, але вірно. Це слово - комплімент. Комплімент – це приємне схвалення на чиюсь адресу.
Будьте щирими, коли говорите комплімент, інакше Вам не повірять. Брехливої похвали не кажіть. Подумайте, чи є у Вас хороші слова для друзів. Спробуймо зробити один одному комплімент. Той, у кого в руках "чарівна паличка" говорить комплімент наступному учаснику, передаючи "чарівну паличку". Вправа закінчується, коли всі одержали компліменти.
Група аплодує собі за продуктивну роботу на занятті.

Заняття 9 « Боротьба мотивів і досягнення поставленої мети»

Мета: розвивати цілеспрямованість, наполегливість, уміння управляти своїми мотивами та бажаннями.

Ритуал привітання «Привіт, сьогодні я…»

Учасники заняття діляться своїм настроєм, продовжуючи фразу «Привіт, сьогодні я ….»

Розминка «Прочистка мозку»

Тренер дає учасникам наступну інструкцію: «Станьте міцно, ноги злегка розставте, одну руку тримайте справа від голови на відстані приблизно 20 см., від неї другу – так само зліва. Уявіть собі, що ви тримаєте у руках нитку кольорової шерсті. Уявіть, що ви тягнете цю нитку туди і назад – через одне вухо, через усю голову, через друге вухо. Озирніться навкруги, бачите, що всі інші роблять те саме, намагайтеся підлаштуватися до загальної роботи так, щоб ви всі тягнули в одному ритмі. Якщо тепер до нас хтось загляне, ми поясниму йому, що ми тут робимо: ми чистимо мозок! Ми хочемо ясно мислити, хочемо, щоб наші таланти могли розкриватися абсолютно вільно. І ось тепер, коли наш мозок прочищений до блиску, ми готові до нового заняття.

Інформаційна частина «Особиста мотивація»

Тренер. «Дуже часто у нас борються суперечливі імпульси і бажання. Цей феномен відомий у психології під назвою «боротьба мотивів». Іноді нам важко зрозуміти, чого ми найбільше хочемо. Особистість сама повинна вибрати той мотив, який буде керувати її поведінкою. При цьому, особистість з розвиненою волею вибере мотиви більш високого порядку, що володіють більшою суспільною цінністю, і знехтує мотивами меншою суспільної значимості. Наприклад, добре вчитися, для того, щоб надалі приносити користь людям, а не розважатися.

«Дія буде вольовою в тому випадку, якщо вона виходить з мотивів, обумовлених почуттям обов'язку».

«Воля припускає здатність регулювати свою поведінку на підставі загальних принципів, переконань, ідей і вимагає панування над бажаннями, а не тільки служіння їм».

Вправа «Воїн - навчання»

Пропоную зараз кожному згадати ситуацію, в якій ви відчували боротьбу мотивів. Ви хотіли зробити щось важливе, але не зробили цього, тому що вам хотілося чогось іншого».

Через 2-3 хв .: «Хто б міг розповісти про свою боротьбу мотивів, один серед яких - воїн, а інший - навчання?»

Вправа «Енергія - для реалізації мети»

Психолог пропонує учасникам наступну інструкцію: Зараз ми з вами будемо вчитися не долати труднощі, а використовувати енергію різних спонукань і бажань для реалізації поставленої навчальної мети. Наприклад, хочу бути відмінником, але зараз ще більше хочеться піти і награтися в комп'ютер.

1.Спочатку сформулюйте навчальну мету, якої ви хочете домогтися. Згадайте про будь - яку актуальну для вас ціль і чітко сформулюйте її. Запишіть цю мету на аркушах.

2.Теперь уявіть собі, що хтось із ваших друзів або товаришів домігся успіхів у реалізації аналогічної мети або взагалі домігся в чомусь успіху. Визначте, як ваше знання про успіхи ваших товаришів допомагає вам у реалізації власної мети.

3.Визначте, як у досягненні цієї мети допомагають вам ваші вчителі.

4.Визначите, як досягненню мети допомагають друзі і товариші.

5. Визначте, як досягненню мети допомагає вам сьогоднішня подія (будь-яка з тих, що з вами сьогодні відбувалися).

6. Кожен раз визначайте, яку енергію для досягнення мети вам дає будь-яка подія вашого життя. Використовуйте цю енергію, нагадуючи собі, як ця подія допомагає вам.

Вправа «Боротьба мотивів»

Психолог відіграє роль підлітка, в якому борються суперечливі мотиви. Учасники об’єднуються в дві рівні групи за кількістю учасників. Вони граю роль мотивів. Завдання для першої групи переконати учня, що зазнає непримиренну внутрішню боротьбу, що треба йти розважатися, завдання для іншої групи - переконати цього учня, що потрібно займатися - робити уроки. Свої доводи вони приводять по черзі - спочатку одна група переконує чимось, потім інша.

Вправа «Лист самому собі»

Психолог пропонує учасникам написати лист самому собі від будь-якої людини або героя, літературного персонажа. Писати його потрібно собі як людині, яка переможе в будь-якій боротьбі мотивів. Таким чином, потрібно зміцнити в собі віру в перемогу. Бажаючі можуть прочитати свої листи в групі.

Релаксаційна вправа «Водоспад»

Сідайте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих… Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це незвичайний водоспад. Замість води в ньому падає до низу м’яке біле світло. Тепер уявіть собі, що ви стоїте під цим водоспадом і відчуйте, як це ласкаве біле світло повільно ллється по вашій голові… Ви відчуваєте, як розслаблюється лоб, потім рот, розслаблюються м’язи шиї. Біле світло тече по ваших плечах, спині і допомагає їм стати м’якими і розслабленими. Біле світло тече по вашому тулубу…, по руках по

долонях ви відчуваєте себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече по ногах і спускається до ступнів. Ви відчуваєте як вони стають м'якими і розслабленими. Цей чарівний водоспад з білого світла ніжно торкається всього вашого тіла, ви відчуваєте себе цілком спокійно і безтурботно, і з кожним новим вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся новими свіжими силами. Постійте біля водоспаду стільки, скільки хочеться і потім повільно відкрийте очі.

Рефлексія

Обмін враженнями, думками:
Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами.
Що зрозуміли для себе після заняття?
Які моменти були найцікавішими?
Що було важко, чому?

Ритуал прощання

Тренер. Давайте попрощаємося до наступного нашого заняття за допомогою любого дотику та побажаємо один одному всього самого найкращого.
Дякую!!!

Заняття 10 «Мотивація досягнення успіху»

Мета: розвиток мотивації досягнення успіху; зняття страху перед невдачами; формування адекватної самооцінки; набуття емоційного комфорту; навчання вмінню ставити перед собою реалістичні цілі.

Ритуал привітання «Впізнай по дотику»

Гравці сидять по колу. У центрі кола стоїть порожній стілець. Учасник - доброволець сідає на цей стілець, кладе руки на коліна долонями вгору і закриває очі. До нього в будь-якому порядку дуже тихо підходять інші учасники і кладуть
руки йому на долоні. Завдання ведучого - вгадати, чиї це руки.

Розминка «Ведмідь перед лісорубами»

Ми уявляємо, що ми у Франції. Ми лісоруби у лісі. Тренер пропонує учасникам показати, як вони валять дерева у лісі, обрубують гілки і розпилюють стовбури на колоди. Один доброволець – бурий ведмідь. Далі тренер повідомляє учасникам, що буде далі: «Ведмідь виходить і голосно гарчить. Лісоруби лякаються до смерті і завмирають. Вони закривають очі і намагаються врятувати своє життя, зробивши вигляд, що вони повністю нерухомі. А що ж робить ведмідь? Ведмідь підходить до кожного і перевіряє живі вони чи ні. Для цього він робить все, що йому задумається (не дозволяється лише лоскотати лісорубів). Той лісоруб, який не витримає і поворухнеться або засміється, перетворюється у другого ведмедя і так до останнього лісоруба.

Інформаційна хвилинка «Успіхи та невдачі»

Запитання:
Що таке успіх і невдача?
Що потрібно, щоб домогтися успіху?

Хто з нас з самого дитинства не мріє досягти вершин у своєму житті, стати успішною людиною, яку знають, поважають, люблять, до якої звертаються і в радості, і в горі. Шлях до успіху для багатьох починається саме у школі. Школа – це перший суспільний (соціальний) досвід людини. Кожен день ви йдете до школи своїми малими стежками, які тут складаються у один широкий шлях до майбутнього, до успіху.

Дуже важливо на цьому шляху не загубитися серед інших, не втратити свою індивідуальність, а навпаки, стати неповторною багатою особистістю, зустріти справжніх друзів, навчитися спілкуванню з ровесниками і старшими людьми, перейняти досвід мудрих.

Найвищих вершин досягають розумні, творчі люди, тому важливо на своєму шляху не пройти повз скарбницю знань, а почерпнути з неї якнайбільше, потрібно не лінуватися, кожну мить використовувати для самоосвіти і

самовдосконалення. А багатій знаннями людині завжди є що сказати іншим, тому вона прагне до творчості, до самореалізації.

Вправа «Скульптор і скульптура»

Учасники групуються по двоє (один – скульптор, другий – глина). Скульптор ліпить з глини успішну людину. Далі пояснює для всіх, якими якостями наділена ця людина, може розповісти історію її життя.

Стратегії досягнення успіху

Тренер розповідає про те, що у людини можуть бути стратегії досягнення успіху, або уникнення невдач. Успішна людина – людина, яка ставить перед собою реальні цілі. Домагаючись їх – трішки піднімає планку і продовжує рухатись далі. Людина, яка уникає невдач, ставить перед собою або дуже високі цілі, або дуже низькі. Така людина свої невдачі пояснює недостачею здібностей, а успіхи – зіткненням обставин. Успішна людина, навпаки – невдачі пояснює не достатком зусиль, а успіхи розглядає, як результат своєї праці, іде на помірний ризик, а не на божевільний, або взагалі його не сприймає як людина, яка уникає невдач.

Вправа «Мій досвід»

Учасники у групі діляться суб'єктивними переживаннями успіхів і невдач у навчанні, розповідають про емоції, які вони відчували у такі моменти свого життя. Вони згадують, коли потрібно було піти на ризик, а вони здрейфили, а потім пожалкували, коли потрібно було прикласти побільше зусиль і удача була б в руках, але у них не вистачило духу.

Розповідають і про позитивний досвід, що відчували у момент успіху. Може – гордість, радість. Як до них поставилися оточуючі і близькі люди. Що відбувалося з їхньою самооцінкою. І як даний досвід вплинув на подальшу поведінку підлітків, чи стали вони прагнути успіху, чи зволіли «відсидітися у кущах».

Казка про успішного учня

Учасники тренінгу придумують заняття про те, як учень, якого переслідували невдачі, став успішною людиною. Вони розповідають її по колу, додаючи кожний щось своє.

Вправа «Пропуск»

Використовуючи папір і фломастери з олівцями, учасники роблять собі перепустку в світ успішної людини. У ньому обов'язково вказуються П.І.Б. володаря пропуску та якості, якими він наділений, щоб домогтися успіху. Якщо таких немає, тоді у пропуску вказуються якості, якими хоче володіти цей підліток для того, щоб домагатися успіхів у навчанні.

Релаксація «Чарівна таблетка від невдач»

«Я прошу вас влаштуватися зручніше, декілька раз глибоко вдихніть та видихніть і повністю розслабтеся.

Уявіть, що зараз ви прийняли чарівну таблетку від страху перед невдачами, ви цілком впевнені у своїх силах, ви точно знаєте, що доб'єтеся успіху у всьому, у чому захочете. Ви повні сил, щоб домогтися будь-якої цілі. Внутрішнім поглядом озирніться навколо себе, де ви знаходитеся. Які звуки чуєте, які запахи відчуваєте? Що бачите? Що відчуває ваша шкіра при цьому? Прислухайтеся до відчуттів всередині вас. Що ви відчуваєте? Як ви виглядаєте зовні?

Зараз ви перебуваєте у тому світі, у якому опинилися, вам надається повна свобода в цій незабутній подорожі»

Тренер надає учасникам можливість побути у світі, де вони не відчувають страху перед невдачами, самостійно протягом декількох хвилин.

«А зараз ви будете поступово повертатися до цієї кімнати, але дія таблетки на цьому не закінчиться, вона буде діяти завжди. Страх перед невдачами зник назавжди!».

Рефлексія заняття

Тренер дає наступну інструкцію: «Враження від сьогоднішнього заняття «стисніть» у два слова і назвіть їх.

Ритуал прощання

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Блок 3 «Я все можу!!!»

Заняття 11 «Мріяти не шкідливо»

Мета: розвиток навичок постановки життєвих цілей і самовизначення в їх досягненні.

Ритуал привітання

«Відомо, що слово « Добрий день »може бути вимовлене на всі лади. Спробуйте виявити свій потенціал використання вітання. Нехай кожен по колу вимовить слово «Добрий день» «по своєму ». Обговорення: оцінка учасниками підтексту, який кожен вкладав у привітання.

Розминка «У пари»

Мета: розігрів на початку тренінгу, зняття напруженості, комунікативна розминка.

Завдання: стати людині до будь-якої іншої людині як ... нога до ноги, вухо до вуха ... і т.д.

Вправа «Я - великий майстер»

Кожен учасник за бажанням виходить у центр кола і оголошує про свої вміння: «Я - великий майстер робити ...» Можна заявляти про будь-які свої здібності: готувати якусь страву, грати на гітарі, малювати. Завдання виступаючого - переконати інших у тому, що він робить щось краще за інших. Ведучий може запитати: «Може, хтось вміє це робити краще?» Якщо таких учасників не знаходиться і група погоджується з твердженням, то виступаючий визнається «Великим майстром» і нагороджується оваціями.

Чи важко було хвалити себе і чому?

В яких ситуаціях потрібно говорити про свої достоїнства?

У групі можуть виявитися підлітки, яких вже стільки лаяли, що в результаті, їх самооцінка виявилася істотно занижена, і вони не можуть знайти в собі нічого позитивного. Їм необхідно допомогти, так як на середину кола повинен вийти кожен. Ця вимога є обов'язковою для виконання.

Вправа «Хочу, можу, вмію»

Багато людей, ставлячи перед собою якісь цілі, переоцінюють або недооцінюють свої здібності. Це заважає їм іти до наміченого, приносить безліч розчарувань. Зараз ми з вами спробуємо потренуватися в постановці найпростіших цілей і визначати свої здібності до їх досягнення. (Підліткам роздаються бланки для заповнення.)

Хочу	Можу	Умію

У колонці "Хочу" потрібно написати своє бажання, при цьому не варто ставити глобальні цілі, адже це тільки тренування. Поруч у колонці "Можу" напишіть свою особисту думку з приводу того, чи можливе досягнення наміченого. Тут же відзначте, наскільки здійснено задумане, у відсотках або одним з трьох варіантів: "впевнений", "кілька невпевнений», «не впевнений". У колонці "Вмію" напишіть свої якості, які необхідні для досягнення поставленої цілі і які у вас вже є».

Вправа «Стежина до мрії»

Підліткам пропонується вибрати будь-яку свою мрію, можна взяти її з колонки «Хочу». Далі потрібно представити свою мрію у вигляді якого-небудь об'єкта.

Кожен повинен намалювати на аркуші стежинку, на початку якої знаходиться він, а в кінці - його «мрія». На цій стежці можуть виявитися перепони і вибоїни - ті перешкоди, які можуть зустрітися на шляху досягнення поставленої мети. Ці перешкоди потрібно подолати. Стежка може виявитися і без «ям» - значить, до мети буде рухатися легко.

Чи важко було побачити «стежку» і «перешкоди»?

Якщо були труднощі, то чому?

Може бути, ми іноді буваємо дещо самонадійними, і нам здається все легким?

Чи потрібно вміти бачити перешкоди?

Релаксаційна вправа «Я і моя впевненість»

«Сядьте якомога зручніше, розслабтеся. Заплющте очі і уявіть, що ви стоїте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них побачте своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза — все говорить про крайній ступінь невпевненості. Ви чуєте, як несміливо і тихо ви говорите, а ваш внутрішній голос постійно твердить «Я найгірший від усіх». Намагайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчути повне занурення у болото невпевненості. З кожним подихом підсилюйте відчуття остраху, тривоги, боязливості. А тоді повільно вийдіть із дзеркала та зауважте, як ваш образ стає все більш тьмяним і, нарешті, зовсім згасає. Ви вже ніколи до нього не повернетесь. Повільно оберніться та подивіться на своє відображення в іншому дзеркалі. Ви — впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три події вашого життя, коли ви були «на коні». Пригадайте звуки, запахи, що супроводжували тоді ваше відчуття впевненості! Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я - впевнений у собі! (повторюйте хором). Наповніть себе відчуттям впевненості, нехай воно подібно легкій хмаринці охоплює ваше тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Намагайтеся побачити символи, уявіть напис золотими літерами «Я впевнений у собі». Можете розплющити очі.

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Діти дякують один одному за спільну роботу і виконують вправу: їм потрібно обійняти якомога більшу кількість своїх товаришів за 15 секунд.

Заняття 12 « Я – творець свого майбутнього»

Мета: створення плану дій для досягнення життєвих цілей.

Ритуал привітання

Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно має бути коротким, бажано в одне слово. Ви кидаєте м'яч тому, кому адресуєте побажання і одночасно говорите його. Той, кому кинули м'яч, в свою чергу кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити.

Розминка «Кенгуру»

Ця весела розминка дуже добре знімає напругу, дозволяє учасникам відчувати
себе більш вільно і відкрито.
Ведучий пропонує одному учаснику, який, бажано, володіє артистичними здібностями, вийти за двері і там дає йому інструкцію: учасник повинен перед групою
зображати кенгуру до тих пір, поки хто-небудь не здогадається, кого він зображує.
Групі ж ведучий говорить, що зараз учасник буде показувати кенгуру, а їм потрібно протягом п'яти хвилин робити вигляд, що намагаються відгадати, кого він зображує, але при цьому називати будь-яких тварин, крім кенгуру.

Вправа «Цілі і справи»

Важливо вміти відрізняти справи від цілей. Справи - те, що можна зробити, для того щоб досягти мети. Наприклад, при наявності однієї мети - добре відпочити ввечері, справи, що ведуть до неї, можуть бути різними: запросити гостей, домовитися з друзями піти на дискотеку, прибратися в кімнаті, щоб спокійно дивитися телевізор і т. п.
Зараз вам необхідно буде протягом двох хвилин придумати максимум способів, як ви можете відпочити ввечері. Не зупиняйте свою фантазію, пишіть без зупинок.
Коли робота буде закінчена, провідний записує на дошці найпопулярніший спосіб вечірнього відпочинку і пропонує учасникам скласти список справ, які необхідно виконати, щоб вечір відбувся. Потім їм належить визначити, скільки часу вони припускають затратити на виконання справ і до якого терміну ці справи мають бути завершені.

Чи важко було скласти план дій?
Які внутрішні і зовнішні ресурси враховувалися при складанні плану досягнення мети?

Вправа «Закінчи речення»

Учасникам пропонується написати закінчення до речень:

• «Я дуже хочу, щоб у моєму житті було ...»;

• «Я зрозумію, що щасливий, коли ...»;

• «Щоб бути щасливим сьогодні, я повинен ...».

З яким реченням було впоратися легко і яке викликало утруднення? Чи побачили ви в ваших пропозиціях список справ, які вам належить виконати?

В учасників можуть виникнути утруднення у визначенні поняття «щастя». У цьому випадку варто поговорити з ними, як вони розуміють свій щасливий стан, в чому воно виражається.

Вправа «Чарівна подушка»

У мене є чарівна подушка. Я покладу її в центр кімнати, і кожен, по бажанню, може сісти на неї і розповісти нам про якесь своє бажання. Той, хто сидить на подушці, починає свою розповідь зі слів "Я хочу ...".
Всі інші уважно слухають. Бажання може бути пов'язано з чим завгодно: з вашими друзями, з сім'єю, з нашою групою ».
Не слід саджати підлітків на подушку насильно. Вони можуть ділитися своїми бажаннями тільки добровільно.
Що ви відчували, коли сиділи на «чарівної подушці»?
Що ви відчували, коли слухали про бажання інших?
Чи важко було набратися сміливості і сісти на подушку?

Вправа «Чотири сфери»

Що б ви зробили, якби могли все? Про що ви мрієте, які ваші бажання і цілі на найближчі п'ять тижнів, п'ять місяців, п'ять років? Люди вкладають свою енергію в різноманітні сфери життя. Основними серед них вважають: тіло, діяльність, контакти, творчість. Добре, якщо енергія розподіляється між ними рівномірно.
Подумайте і напишіть, як ви будете використовувати свою енергію і час? Що будете робити для тіла - краси вашого обличчя, фігури, для свого здоров'я? Що ви хотіли б зробити для своєї діяльності - навчання, майбутньої роботи, кар’єри? Для контактів з людьми - родиною, друзями? Для своєї творчості - розваг, подорожей, хобі? Для міста, країни, людства - наприклад, для досягнення миру на Землі?»

Обговорення

Що ви з'ясували для себе?
У чому знайшли для себе головне?
Можливо, в процесі роботи у вас з'явилися життєві цілі і намітився план дій?

У підлітків можуть виникнути труднощі в постановці цілей і побудові планів на далеке майбутнє. Нехай це вас не засмучує, не забувайте про те, що діти живуть «тут і зараз». Вони обов'язково про це задумаються.

Релаксація «Висока енергія»

Мета: заряд короткотривалої енергії і її оптимальне використання. Необхідний час: 3 хв. Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її... Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!

Ритуал прощання

Встати в коло. Праву руку в центр кола, потрібно покласти одну на одну і дружно вимовити: "До – по – ба – че - ння".

Заняття 13 «Я не повинен - я хочу»

Мета: розвиток навичок вільного вибору, актуалізація знань, отриманих на заняттях всього циклу.

Ритуал привітання

Завдання: об'єднатися у три групи: європейці, японці, африканці. Привітайте один одного: європейці тиснуть руку, японці кланяються, африканці труться носами.

Розминка «Хвіст дракона»

Всі учасники стають один за одним і кладуть руки на плечі попереду стоячої людини.

Тренер просить уявити, що зараз вся група перетвориться на великого голодного

дракона, настільки голодного, що він буде полювати за власним хвостом. Учасник,

що знаходиться на самому початку, - це голова дракона; учасник, який замикає ланцюжок, - хвіст дракона.

По команді ведучого «голова» дракона повинна спробувати зловити «хвіст», а завдання

«Хвоста» - втекти від неї. Гравці повинні достатньо міцно тримати один одного за плечі,

так, щоб при русі дракон не розсипався. Якщо «голові» вдається схопити хвіст, то

спійманий учасник стає «головою», а той, хто стояв перед ним, - новим «хвостом».

Можливий і інший варіант: учасник-хвіст, коли його ловить «голова», вибуває з гри. В

цьому випадку дракон по ходу гри стає все менше і менше, і відповідно,

учасникам, що грає роль хвоста, все важче втекти від «голови».

Вправа «Повинен чи вибираю»

З дитинства ми чуємо від інших людей слово "повинен" настільки часто, що воно звучить всередині нас, змушуючи підкорятися. Нами можуть керувати люди, ситуації та власні моральні установки. Буває, що якась частина нашої особистості чинить опір цьому "повинен", але, як правило, ми все ж придушуємо її та підкорюємося. Якщо людина керується в основному "повинністю", значить, господар становища не він, а сторонні авторитети, часом сумнівні. Наприклад, у вашій компанії прийнято палити і випивати пиво, відповідно, кожен новачок повинен робити те ж, що і всі, навіть якщо йому це не подобається. Або вам кажуть, що ви повинні вчитися, і ви підкоряєтесь цьому, кожен день "відводячи" себе в школу за комір, але тільки лише для того, щоб відсидіти належну кількість уроків. За вас приймає

рішення хтось інший, ви підкоряєтесь йому, але після цього залишається почуття образи або внутрішнього протесту. Обидва ці способи реагування, в свою чергу, штовхають до помсти.

Однак, коли ми самі вибираємо відношення до тієї чи іншої ситуації, ми проявляємо волю. Щоб бути самостійними у своїх рішеннях, потрібно вміти зосередитися на власній мотивації для якихось дій. Зараз вам належить спробувати це зробити. Замініть твердження, що змушують вас на будь-яку дію, на твердження, що припускають ваш власний вибір. Продовжіть список тверджень, наведених у таблиці.

Я повинен	Я хочу
Я повинен ходити в школу, так як цього вимагають батьки	Я хочу вчитися в школі, для того щоб отримати знання, які мені знадобляться в житті
Я повинен ввечері прийти на тусовку з однолітками	Я хочу ввечері поспілкуватися зі своїми друзями-однолітками
Я повинен допомагати батькам у домашніх справах	Я хочу займатися домашніми справами, мені доставляє задоволення чистота в будинку

Перехід від "я повинен" до "я хочу" означає що вам буде легше боротися не тільки з власними боргами, а й з боргами, покладеними на вас іншими. Можливо, у вас є декілька справ, які вам не до душі. Але, так чи інакше, ви виконуєте їх. Чому б вам не вибрати до них інше ставлення, щоб замість нудьги і роздратування випробувати задоволення? Такий свідомий вибір може перетворити невдалий день в день досягнень. Безсиле, сіре існування може перетворитися в життя, повне свободи і радості, в життя за своїм вибором ». *Обговорення*

В яких ситуаціях вам було важко змінити своє ставлення?

Вправа «Я - подарунок людству»

Кожна людина - це унікальна істота. І вірити в свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, в чому полягає ваша винятковість, унікальність. Поміркуйте над тим, що ви дійсно є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження, наприклад: "Я - подарунок для людства, тому що я можу принести користь миру в ..." »

Після 5 хвилин роздумів учасники по колу висловлюють свої міркування. Група підтримує свого товариша заявами: «Це дійсно так!»

Не зупиняйте підлітків, навіть якщо вам здається, що їх аргументи не переконливі. Визнати свою корисність для світу в цілому скрутно і для дорослої людини.

Релаксація «Море»

Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морські води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас,через ступні ніг піднімається в гору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих… Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода… Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам обре і приємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п’ять – чотири – три – два - один).

Рефлексія заняття

1. Що на занятті було для вас самим цікавим?
2. Що сподобалося, а що – ні? Чому?

Ритуал прощання

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 14 «Завершення»

Мета: закріплення набутих знань, установка на успіх у навчанні.

Ритуал привітання

Учасники заняття діляться своїм настроєм, продовжуючи фразу «Привіт, сьогодні я ….»

Розминка «Полювання на лиса»

Заснована гра на байці, що кращий спосіб зловити лисицю - насипати їй на хвіст солі.

Учасникам пропонується в один і той же час побути в шкурі лисиці і в шкурі мисливця. Для цього кожен заводить руку за спину і притискає до попереку долоню (тильною стороною). Ця рука зображує хвіст лисиці. Друга рука залишається вільною.

По команді ведучого всі учасники вільно переміщаються по кімнаті, намагаючись при цьому торкнутися вільною рукою «хвоста» іншого учасника і в той же час залишитися самому не спійманим. Коли учасник відчуває, що йому «насипали солі на хвіст», тобто

доторкнулися до його долоні, він повинен зупинитися, але при цьому може намагатися «зловити» інших учасників (головне умова - не сходити зі свого місця).

Тренер в цій грі виконує роль арбітра і стежить за тим, щоб всі виконували правила.

Вправа на закріплення попереднього матеріалу «Пиріг»

Кожен учасник спік уявний пиріг. Він має його назвати, наприклад «Успіх у навчанні», «Хороша оцінка», «Мої навчальні досягнення». По черзі кожен розповідає рецепт свого пирога, наприклад цілеспрямованість, старанність, терпляче виконання домашнього завдання, постановка реалістичних цілей, докладання зусиль і т.п.

Вправа «Два кораблі»

Тренер пропонує таку інструкцію: «Давайте уявимо, що перед нами два кораблі. Один з них – для високо мотивованих на навчання, а інший – для тих, хто не бажає навчатися. Зараз кожному з вас представиться неймовірний шанс піднятися на один з кораблів і пуститися у мандри. Будь ласка, зробіть свій вибір». Учасники тренінгу вибирають корабель для себе. Далі тренер пропонує придумати назву для кораблів і намалювати карту та маршрут подальшого мореплавання. При цьому, тренер обов’язково дає учасникам інструкцію, що перед тим, як придумати маршрут, потрібно обов’язково сформулювати мету своєї подорожі і завдання, які потрібно вирішити, щоб домогтися цієї мети – кінцевої точки подорожі.

Повторна діагностика мотивів навчання підлітків.
Анкета вивчення мотивів навчальної діяльності Б.К. Пашнєва
(Додаток 1)

Вправа «Валіза»

Тренер: «Шановні учасники заняття! Ось і підійшов до завершення наш тренінг. Нам належить попрощатися один з одним, ми розлучаємось, але у нас залишається спільна мета – розвивати свою мотиваційну сферу навчання, активувати свої навчальні мотиви. Зараз м зберемо кожному з вас валізу. В ньому будуть наші побажання на цей непростий шлях. Отже, що м покладемо у валізу для…». Кожен із учасників у колі говорить те, що він покладе до валізи у дорогу щодо посилення навчальної мотивації названому учаснику. Зібрати потрібно валізи для усіх.

Релаксаційна вправа «Приємні спогади»

Займіть зручну позу, заплющте очі. На вдиху свідомо концентруйте увагу на м'язах вашого тіл, не видиху послаблюйте увагу. Відчуйте розслаблення вашого тіла. Спробуйте відновити в пам'яті найбільш приємні і заспокійливі епізоди минулого з усіма деталями, пов'язані з нашими заняттями. Пригадайте найдрібніші деталі цих занять. Які звуки ви чули? Що робили? Що відчували? Чим більше деталей ви пригадаєте і уявите, тим більше ви розслабитесь. Зафіксуйте приємний образ. Прокиньтесь.

Вправа на зворотній зв'язок

Учасники тренінгу стають парами один напроти одного. Вони тримають перед собою руки долонями до верху. Тренер дає інструкцію: «В думках покладіть всі знання, з якими ви прийшли сьогодні у ліву руку, а все те, що ви дізналися нового – у праву. І коли я скажу: «Готово. Давай!», ви з'єднаєте руки одним голосним плеском, сказавши при цьому «Так!!!». Важливо, щоб учасники плеснули в долоні одночасно. Це створить у них відчуття приналежності до групи і почуття душевного підйому від спільної діяльності. Тиша, яка настала після голосного плеску, дуже помітна.

Ритуал прощання

Наші групові заняття підійшли до кінця. Ви багато дізналися про себе, багато чому навчилися. Хотілося б, щоб ці знання пригодилися вам у житті. Частіше заглядайте в "валізу" - там є все необхідне для вашої підтримки і впевненості в собі. Не забувайте про те, що поруч є ваші вірні друзі, які завжди готові прийти на допомогу!

Я попрошу вас у трьох словах, як у короткій телеграмі, висловити свої враження ».

Підлітки висловлюються по колу.

На завершення можна зробити групову фотографію на пам'ять.

Використана література:

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини. СПб.: Академічний проект, 1997
2. А.В. Мікляева, П.В. Румянцева «Важкий клас» Діагностична і корекційна робота »Мова, С-П, 2007
3. Божович Л.І. Обрані психологічні праці. – М., 1995
4. Волков Б.С. Психологія підлітків. – М., 2001
5. Ільїн В.П. Мотивація і мотиви. СПБ.: Видання «Пітер», 2000
6. Ковальов В.І. Мотиви поведінки і діяльності. – М., 1988
7. Маслоу А. Мотивація і особистість. - СПб.: Євразія, 1999
8. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011
9. Н.А. Сакович «Практика казкотерапії», Мова, С-П, 2005, стор. 140
10. Ошуркова, О. Урок психології для старших підлітків [Текст] / О. Ошуркова // Шкільний психолог. - 2009. - № 6. - С. 12 - 13
11. Прихожан А.М. Розвиток впевненості в собі і здібності до самопізнання у дітей 10-12 років (програма курсу занять) // Розвиваючі та корекційні програми для роботи з молодшими школярами та підлітками / Под ред. І.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993
12. Резапкіна, Г. Світ навколо мене [Текст] / Г. Резапкіна // Шкільний психолог. - 2007. - № 9. - С. 23 - 25
13. Рудестам К. Групова психотерапія. Психокорекційні групи - теорія і практика. М., 1990
14. Фопель Клаус. Як навчити дітей співпрацювати? (Психологічні ігри та вправи). Практичний посібник для педагогів і шкільних психологів. - Москва «Генезис» 1998.
15. «Шкільний психолог», 2000, №23
16. Шрайнер К. Як зняти стрес., 1993

ДОДАТКИ

Додаток 1

АНКЕТА ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ Б. К. ПАШНЄВА

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція.

Прочитайте пари запитань. Виберіть з кожної пари те запитання, яке найточніше відображає ваше бажання вчитися. Номер запитання й літеру варіанта відповіді запишіть в аркуші для відповідей. Майте на увазі, що запитання весь час повторюються, однак кожного разу в новому поєднанні. Тут немає "хороших" або "поганих" відповідей. Вибираючи одне й відкидаючи інше запитання, ви виявляєте власну індивідуальність

Текст анкети

1.А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?

2.В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?
АБО
Г) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?

3.Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?
АБО
Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?

4.Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?
АБО
3) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, не бути гіршим за інших?

5.Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
АБО

В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?

6.Г) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?
АБО
Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?

7.Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?
АБО
Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

8.А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?

9.Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
АБО
Г)Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?

10.В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?
АБО
Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?

11.Г) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?
АБО
Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?

12.Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?
АБО
Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

13.Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?
АБО
3) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, щоб не бути гіршим за інших?

14. А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
Г) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?

15. Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
АБО
Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?

16. В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?
АБО
Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?

17. Г) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?
АБО
Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

18. Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?
АБО
З) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, щоб не бути гіршим за інших?

19. А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?

20. Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
АБО

Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?

21. В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?
АБО
Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

22.Г) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?
АБО
3) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, щоб не бути гіршим за інших?

23. А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
Е) Чи вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?

24. Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
АБО
Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

25.В) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв’язувати складні завдання?
АБО
3) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, щоб не бути гіршим за інших?

26. А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
3) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, щоб не бути гіршим за інших?

27. А) Чи вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання?
АБО
Ж) Чи вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

28. Б) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
АБО
3) Чи вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, щоб не бути гіршим за інших?

Опрацювання результатів анкетування

Анкета дає змогу методом парних виборів вивчити ставлення учнів до восьми основних мотивів навчальної діяльності. Вона складається з 28 пунктів, кожний з яких містить пари тверджень, які відображають зміст двох із восьми мотивів навчальної діяльності. Анкета сконструйована так, щоб можна було співвіднести вісім основних мотивів навчальної діяльності та виявляти мотиви, яким віддають перевагу.

Кожен мотив у анкеті позначений літерою алфавіту:

А - мотив зовнішнього примусу, уникання покарання;
Б - соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності;
В - пізнавальний мотив;
Г - мотив престижу;
Д - мотив матеріального добробуту;
Е - мотив отримання інформації;
Ж - мотив досягнення успіху;
З - мотив орієнтації на соціально залежну поведінку.

Оцінювання результатів.

Відповідь оцінюється в 1 бал. Підсумовують кількість балів за кожним мотивом навчальної діяльності, що і дозволяє виявити мотиви, яким віддають перевагу.

Джерело: *М. В. Лемак, В. Ю. Петрище Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011*

Додаток 2

Діагностика ставлення до навчальних предметів
Джерело: Шкільний психолог, 2000, №23

Анкета

Вікова категорія: діти 14-15р.
Дата _____ Прізвище, ім'я _____
Клас _____

Інструкція.
Дорогий друже! Оціни, будь ласка, своє ставлення до перекислених навчальних предметів, використовуючи наступну шкалу: 2 – це про мене; 1 – не впевнений; 0 – це не про мене.

Незакінчене речення	**Навчальний предмет**								
	Геометрія	**Алгебра**	**Географія**	**Біологія**	**Укр. мова та л-ра**	**Хімія**	**Фізика**	**Фіз-ра**	**Іноз. мова**
Я знаю цей предмет									
Я люблю ним займатися									
З задоволенням іду на урок									
Ніколи не пропускаю урок без поважної причини									
Задоволений ставленням учителя до мене									
Завжди розумію пояснення нового матеріалу									
Домашнє завдання завжди роблю сам									
Багато читаю по цьому предмету (відвідую факультатив, гурток)									

Обробка результатів:

Бали по кожному предмету додаються окремо.

16-14 балів – активно-позитивне ставлення до предмета;

13-10 балів – позитивне ставлення до предмета;

9-8 балів – байдуже ставлення до предмета;

7-5 балів – негативне ставлення до предмета;

4-0 балів – вкрай негативне ставлення до предмета.

Додаток 3 (до вправи «Пророцтво»)

Алгоритм пророцтв, які самі виконуються

1. Згадай себе, коли ти здаєшся собі недостатньо мотивованим на навчання.
2. Залиш за порогом свідомості все, що ти знаєш про себе, про свої навчальні мотиви.
3. Зосередься на тому, яким ти хочеш себе бачити. Склади собі бажане уявлення про себе. Які ти повинен ставити перед собою цілі? До чого ти маєш прагнути?
4. Доможися того, щоб перед тобою виник виразний, ідеальний твій образ.
5. Уяви собі, що ти уже став таким, яки хотів би себе бачити.
6. Тепер, коли хтось говорить про твоє небажання навчатися, чи коли ти сам не можеш себе змусити вчитися, згадуй цей образ.
7. Твоє пророцтво збудеться – ти станеш ближче до свого уявлення про себе.