**Конспект-сценарий учебного занятия** «**Учебная мотивация. Как захотеть**»

 Бюллер Алексей Геннадьевич, педагог-психолог

Внеурочная деятельность: психологический тренинг «Адаптация пятиклассников»

Цель: обучение способам изменения эмоционального отношения к учебной деятельности.

Ожидаемый результат: снижение уровня школьной тревожности, повышение учебной мотивации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Деятельность педагога** | **Деятельность****обучающихся** | **Формируемые****УУД** |
| **1.Знакомство.****«Мне****нравится»**Цель:формированиепозитивногоэмоциональногонастроя. | Приветствует детей, предлагает назвать свои имена, а также занятия, предметы, события, места, людей, которые им нравятся. После высказывания каждого участника предлагает поднять руки тем, кому нравится то же самое.*Добрый день!**Прежде чем начать наше занятие, я предлагаю познакомиться. Каждый, по-очереди, называет свое имя, и говорит, что ему нравится. Например, меня зовут Алексей Геннадьевич, мне нравится собирать в лесу грибы. Кому еще нравится собирать грибы - поднимите руки! Как зовут Вас? Что Вам нравится? Что Вы любите?**… Замечательно! Оказывается, в нашей жизни столько приятных, интересных вещей! Столько всего, что нам нравится!* | Называют свои имена и то, что им нравится. Поднимают руки, когда нравится то, что назвали другие. | Принятие определенной роли в совместной деятельности, умение строить позитивные отношения, выделять общую точку зрения(*коммуникативные УУД*) |
| **2.«Оценка****неприятности»**Цель:актуализацияпроблемы. | Предлагает вспомнить неприятную ситуацию (сложный урок) и оценить уровень переживаний.*Но есть и то, что нам не нравится. Поднимите руки, у кого в школе есть предмет (урок), который кажется очень сложным?**Я не буду просить вас эти уроки называть, но я хочу, чтобы вы оценили – насколько неприятно думать о таком уроке, где у вас что-то не получается. Оценки будем ставить от 0 до 10.* *«10» – ничего хуже нет;**«0» – вы достаточно спокойно относитесь к мысли об этом предмете.**Какую оценку ставите?* | Учащиеся оценивают степень выраженности негативных переживаний (от 0 до 10). | Владение основами самооценки(*регулятивные УУД*) |
| **3.«Способы****преодоления»**Цель:актуализацияпредставленийучащихсяо способах(конструктивных инеконструктивных)совладающегоповедения | Спрашивает учащихся об используемых ими способах преодоления их негативного отношения к какой-либо необходимой деятельности.*Когда мы что-то делаем через силу, у нас это плохо получается. Но некоторые такие дела все-таки делать надо.**Как вы с такой ситуацией справляетесь? (Когда что-то надо сделать, а не хочется?)**…Итак, какой можно сделать вывод (1)?* | Называют способы, помогающие справиться с трудной ситуацией(постановка важной цели, сила воли, пассивность и др.)*(1) Если не нравится какое-то дело, может помочь важная цель (желание что-то получить или что-то сохранить, или чего-то избежать).* | Умение описывать свой опыт, идентифицировать проблемы, выдвигать версии их решения.(*регулятивные УУД*) |
| **4.«Профессор****Павлов»**Цель:информирование,описаниеэкспериментальноймодели. | Описывает эксперименты по формированию условных рефлексов. Предлагает учащимся предположить возможные результаты опытов. Сообщает действительные результаты.*Есть достаточно простой способ, как захотеть что-то делать.**В прошлом веке жил-был профессор Павлов. Он изучал, как работает мозг. У него была собака, он ее кормил и каждый раз при этом зажигал в клетке лампочку. Лампочку включали только тогда, когда собаку кормили. Через несколько недель в клетке зажгли лампочку просто так (без еды). Как думаете – что произошло с собакой (1)?**Как думаете, отчего это произошло (2)?**(Вы в столовую на одной и той же перемене ходите? Наверно, заметили, перед этой переменой желудок начинает «бурчать», он тоже привык – «третья перемена, сейчас будут кормить!».)**В другом эксперименте: собака несколько недель жила в клетке, в которой металлический пол был покрашен в черные и белые квадраты. Когда собака наступала лапой на белый квадрат, ее неприятно щелкало током. Слабо, но неприятно. А на черных квадратах ничего не происходило. Догадайтесь, что сделала собака (3)?**А потом эту собаку перевели в другую клетку, в которой весь пол был белый. Предположите, что случилось (4)?* | Высказывают гипотезы, отвечая на вопросы:(1) *У собаки потекла слюна, как будто бы перед ней поставили миску с едой.**(2) Мозг собаки привык, что два события, "свет" и "еда", происходят одновременно.**(3) Собака научилась ходить только по черным квадратам.**(4) Собака упала на спину, чтобы не касаться лапами белого цвета.* | Умение устанавливать возможные последствия заданной причины.(*познавательные УУД*) |
| **5.«Аналогия»**Цель:подтверждениерезультатовисследованийжизненныминаблюдениямиучащихся. | Предлагает провести аналогии между лабораторными экспериментами и реальными ситуациями из школьной жизни.*Вам это ничего не напоминает - в школе?**Представьте, вы сделали какую-то работу, и вас похвалили. Вам приятно? Будет желание продолжать выполнять задания по этому предмету? Почему (1)?**А если ученику "2" поставят, какое у него будет настроение?**А когда плохое настроение, желание делать уроки по этому предмету есть?**А что тогда хочется? А если по всем предметам – двойки, что происходит (2)?**Представьте, что учитель очень торопится. Вы задание сделали, а он вас не похвалил, оценку поставить не успел или забыл. Вы старались, а похвалы нет… Настроение понизилось, желание делать задание пропало. Как думаете, что произойдет, если вы сами себя похвалите? (Если один раз – то, скорее всего, ничего.)* | Отвечают на наводящие вопросы по типу "причина – следствие".(1) *Потому что хвалят, потому что приятно.*(2) *Ученик прогуливает школу, чтобы еще двоек не получить.* | Умение устанавливать аналогии в заданном контексте.(*познавательные УУД*) |
| **6.«Шесть****недель=****привычка»**Цель:обобщениематериалав видеграфическойсхемы. | *Есть один секрет. Помните, я сказал, что собаку кормили при свете несколько недель? И в клетке с квадратами она тоже жила несколько недель?**Привычка появляется через 3 недели. И еще столько же нужно, чтобы она стала постоянной. В старших классах об этом рассказывают, но, к сожалению, не говорят, как этим пользоваться в своей жизни.**Посмотрите:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *приятное* |
| *Действие**(событие)* | *🡭**🡮* | *последствие* |
|  |  | *неприятное**⌧* |

*Есть действие. У него могут быть последствия – приятные или неприятные. Если последствия неприятные, скорее всего, действие прекратится. Если последствия приятные, то действие закрепляется (повторяется).**Чтобы закрепить действие (выработать привычку), приятные последствия должны быть каждый день три недели. И чтобы привычка закрепилась, нужно еще три недели. Итого, 6 недель (полтора месяца).* | Слушают педагога. | Умение соотносить текстовую информацию с графической.(*познавательные УУД*) |
| **7.«Приятные****моменты»**Цель:актуализацияпредставленийо потенциальныхположительныхстимулах. | Просит вспомнить привычные явления, события обыденной жизни, вызывающие приятные ощущения.*В начале занятия я вас спросил – что вам нравится. А сегодня утром - какие приятные моменты были?**Пару лишних минут в кровати поваляться – приятно? Теплая вода из крана? Вкусный завтрак? Встреча друга? Любимая мелодия, интересное кино, покупка для себя, игра, похвала… и т.д.**На самом деле, каждый день происходит множество приятных моментов, но мы к ним привыкли и не замечаем.* | Называют действия и события, вызывающие приятные ощущения. | Умение наблюдать и анализировать собственную деятельность.(*регулятивные УУД*) |
| **8.«Я****награждаю****себя…»**Цель:расширениевозможностейличностногоразвитияв значимыхконтекстах. | Предлагает подумать, как данную модель можно применить для личного развития. Предлагает варианты: повышение мотивации, развитие психических процессов, личностных качеств и др.*Посмотрите, что получается: «полежал на диване – съел шоколадку – закрепилась лень, привычка лежать на диване». А можно эти приятные моменты применить для своей пользы?**Полежал на диване, взял шоколадку и сказал себе «Этой вкусной шоколадкой я награждаю себя за то, что две недели назад сделал уроки по математике». При этом можно «забыть» результат, что за эту работу поставили «два». Наградил себя за то, что СДЕЛАЛ (за процесс). И вы привыкаете, что за это действие получаете приятные ощущения. Через некоторое время эту работу становится легче делать, и она получается лучше. Награждать себя надо 6 недель, каждый день, несколько раз в день.* | Предлагают варианты применения модели. | Умение строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям.(*познавательные УУД*)Умение ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.(*регулятивные УУД*) |
| **9.«Ладони»**Цель:обучениеоднойиз техниксаморегуляции. | Предлагает на одной ладони разместить негативный образ (трудный урок), на другой – множество позитивных, и затем объединить их.*Я хочу предложить вам сделать одно упражнение.**Поставьте ладони как чаши весов. На одну ладонь мысленно поместите образ (картинку) того урока, который оценивали в начале занятия.**На другую ладонь поместите разные приятные «картинки». Что-то вкусное, любимое занятие, хобби, приятного человека, свои мечты, что-то красивое, черты характера, которые вам нравятся, за что себя уважаете, любые приятные события.**А теперь представьте, как два этих образа, «урок» и «приятности», между ладоней начинают постепенно двигаться навстречу друг другу, и может быть вы даже почувствуете, что ваши ладони слегка тянет друг к другу, как магнитом. И ваши ладони могут двигаться вслед за картинками. И когда картинки встречаются и становятся одной, совместите ладони. Интересно, какие при этом появятся ощущения?* | Наблюдают объединение негативного и позитивных образов. Отслеживают свое эмоциональное и физическое состояние. | Владение основами самоконтроля, приемами регуляции психофизиологических, эмоциональных состояний.(*регулятивные УУД*) |
| **10.«Оценка****спокойствия»**Цель:фиксациявнимания наположительныхизменениях. | Предлагает удержать полученные ощущения, подумать о ситуации, которая ранее воспринималась как негативная, и оценить степень своего спокойствия. Сравнить: какой был уровень волнения и какой сейчас уровень спокойствия.*Сейчас, сохраняя эти ощущения, подумайте о том уроке, и оцените, насколько спокойнее стали мысли о нем. От 0 до 10. Сколько было волнения, и сколько сейчас спокойствия?**Вот такое простое упражнение, и переживания уже уменьшились.**Чем чаще вы делаете это упражнение, тем спокойнее и интереснее вам на уроке, или при подготовке домашнего задания.* | Оценивают степень своего спокойствия по шкале от 0 до 10. Сравнивают динамику своего состояния. | Владение основами самооценки, фиксация и анализ динамики собственных образовательных результатов.(*регулятивные УУД*) |
| **11.«Контракт»**Цель:передачаответственностиза результатдеятельности. | Предлагает учащимся заключить "контракт " о самонаграждении за желаемое поведение.*Сейчас я предлагаю вам заключить контракт. Внимательно прочитайте его, прежде чем подписывать. (см. приложение)* | Заполняют "контракт". | Умение ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия.(*регулятивные УУД*) |
| **12.«Будущее»**Цель:проверкаэкологичностиизменений. | Предлагает предположить возможные позитивные изменения при условии выполнения "контракта".*Как изменится ваша жизнь, когда вам будет нравиться делать уроки?**Что в ней улучшится? Что появится?**Что теперь будет важным? Какими себя будете считать?* | Отвечают на вопросы: Как изменится ваша жизнь, когда вам будет нравиться делать уроки? Что в ней улучшится? Что появится? Что теперь будет важным? Какими себя будете считать? | Умение выстраивать жизненные планы, будущие образовательные результаты, определять целевые ориентиры.(*регулятивные УУД*) |
| **13.Завершающий****круг**Цель:получениеобратнойсвязи | Просит учащихся высказать свое мнение о проведенном занятии.*Мне хотелось бы услышать ваше мнение по поводу этого занятия.**Что полезного для себя вы узнали? Чему научились? Что будете применять?* | Отвечают в свободной форме: что полезного узнали, чему научились, в каком состоянии находятся. | Владение основами самооценки, фиксация и анализ динамики собственных образовательных результатов.(*регулятивные УУД*)Вербализация эмоционального впечатления.(*познавательные УУД*) |
| **14.Прощание** | *А сейчас дружно скажем: «Благодарю себя за проделанную работу!»**Спасибо. Было приятно с вами поработать!* | - |

|  |
| --- |
| ***Контракт***Я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(*фамилия, имя*)заключаю контракт с самим собой.Обязуюсь **каждый день хвалить себя** несколько раз**за то, что сделал уроки** по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(*название урока*)(6 недель ежедневно; дальше – по желаниюили по необходимости).В качестве вознаграждения назначаю себе:* Вкусный завтрак, сытный обед и долгожданный ужин,
* Приятные воспоминания и мечты,
* Разные приятные ощущения и события(*встреча с друзьями, сон, интересное кино, игры, хорошая музыка, покупки, похвала самому себе*,
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

*(нужное дописать)*В случае невыполнения контракта награждаю себяза намерение его выполнять.Дата: "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Подпись:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |