**Коррекционно-развивающие занятия по повышению уровня мотивации**

Возраст: 14-16 лет (8-9 класс)

***(слайд 2)*** Цель: Развитие мотивации и учебно-познавательных мотивов у учащихся средней школы

***(слайд 3)*** Задачи:

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

**Ход занятия:**

1. **Вступление**

-представление

-знакомство с целями и задачами

1. **Дискуссия *(слайд 4)***

- Что такое сила воли?

-По каким признакам вы определяете, что перед вами безвольный человек?

***(слайд 5)*** «Сила воли - это способность человека сделать то, что он решил, даже если временные трудности (в виде обстоятельств или текущего настроения) этому мешают.»

«Учебная мотивация – проявляемая учащимися мотивированная активность при достижении целей учения.»

1. Упражнения

***(слайд 6) Упражнение 1 (Разминка)***. «Мое имя». Каждый участник пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем к каждой букве подобрать позитивную положительную характеристику себя. Если в имени имеются 2-3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

***(слайд 7) Упражнение 2 «Круг воли»***

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

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

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

1.Решительность

2.Настойчивость

3.Смелость

4.Самосоятельность

5.Целенаправленность

6.Инициативность

7.Выдержка

8.Дисциплинированность

***(слайд 8) Упражнение 3. «Чувство времени»***

Участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза. Подростки делятся на три подгруппы: тех, кто открыл глаза раньше, чем закончилась минута; тех, у кого течение времени совпадает с часами, и тех, у кого минута тянется дольше, чем 60 секунд.

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

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

**Мини-лекция «Правила гармоничного распределения времени»**

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

***(слайд 9)*** Существуют правила гармоничного распределения времени. Очень полезно не только ознакомиться с ними, но и применять их в жизни.

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

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

Главным считается то дело, кото­рое нельзя откладывать на потом, так как последствия неразрешенной проблемы окажутся крайне негативными.

*Второе правило.* Умение трезво рассчитывать свои силы и время.

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

*Третье правило.* Умение давать обещания.

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

• Не торопись соглашаться в ситуациях психологического давления.

• Принимай решения только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.

• Честно говори "нет", если не сможешь спра­виться с чем-либо.

• Предлагай компромисс, бери на себя только посильную часть проблемы.

• Говори себе: "Молодец!", если сдержал слово».

***( слайд 10) Упражнение 4*** «Хочу, могу, умею»

Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. (Подросткам раздаются бланки для заполнения.)

Хочу-Могу-Умею

В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колон­ке "Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставлен­ной цели и которые у вас уже есть».

***(слайд 11) Упражнение 5*** «Четыре сферы»

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете ис­пользовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путеше­ствий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?

*Обсуждение*

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