**Година психолога «Я хочу, я можу гарно вчитися»**

Формування мотивації  до навчальної діяльності.

Тренінг спрямований на підвищення рівня сформованості мотиваційної сфери до навчальної діяльності, та дає можливість створити позитивне середовище замислитися над своїм майбутнім життям.

Заняття можуть використовуватися для учнів 5-11 класів. Саме в цій віковій категорії даний тренінг є більш дієвий, оскільки цей вік характеризується більш імпульсивним ставлення до школи, як до фундаменту майбутнього, і до свого життя в цілому. Тому одним із основних завдань психолога є те, щоб якомога детальніше донести учням основне: якщо ми не будемо себе мотивувати, у нас буде «сліпе життя». Ми просто ходитимемо на уроки бо так треба, ми підемо навчатись до ВНЗ бо так мама сказала, ми будемо одружуватися і народжувати дітей бо так роблять всі. І якщо вчасно не усвідомити і не мотивувати себе, ми перетворимо своє майбутнє в нерозривне коло «сліпого життя».

**Мета :**

* Формувати в учнів різні види мотивів (пізнавальні, саморозвиток та мотивація досягнення);
* Навчити вільно володіти собою, бути впевненими у собі, правильно себе мотивувати та досягати успіху.

**Обладнання :**  Бланки відповідей до Тесту «Моє самопочуття» (Н. Стебенєва, Н. Корольова), дзеркало, папір, олівці, фломастери, маркери, ручки

**Структура тренінгу:** тренінг «Формування мотивації  до навчальної діяльності» розрахований на 45 хвилин.

**Хід заняття**

1. **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**Привітання вчителя. Організація класу до роботи**

1. **ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ.**

**3. АКТУАЛІЗАЦІЯ І КОРЕКЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ**

* **Вправа «Притча» (8хв.)**

**Мета:** покращення вміння до аналізування ситуацій.

Ми сьогодні будемо працювати над темою, яка  безпосередньо є   однією із головних для вас –  це  навчальна діяльність . Мені хочеться спочатку розповісти вам притчу про навчання.

Жив на світі учень який  поставив перед собою мету – навчитися всього.  У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше ніж вчитель тому він вирішив попрощатися , але попросив порекомендувати йому ще кращого. І йому відповіли, що немає  рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі із цим мудрецем і через 20 років добрався учень до Гори Мудрості, де жив Вонг , але побачив його уже на смертельному ложі. Єдине , що встиг запитати Учень : «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою людиною». І Вонг йому відповів : «Знай , нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами  вчителя.  Минуло ще багато років і сивочолий Учень,  бавлячись  на лавочці зі своїми правнуками,  спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся із запитанням до наймолодшого : « Хто тебе навчив цієї гри?» І  хлопчик весело відповів : «Хто мене може навчити ? Я сам захотів і навчився.» У  ту ж саму мить Учень  збагнув  найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав усе своє життя.

Я думаю, що дана притча є дуже повчальною для всіх нас. І слова «Сам захочу  і сам навчуся» мають стати девізом нашого життя.

**Обговорення притчі:**

1. Що відчували Ви під час прослуховування притчі?
2. Чи є дана притча особисто для вас корисною?
3. Що б ви змінили в ній?
4. Чи змогли б ви як учень все життя вчитися і пізнавати щось нове?
5. На вашу думку, яка в учня була мотивація, що він все своє життя присвятив зустрічам з більш мудрішими людьми як він?
   1. **МОТИВАЦІЯ УЧІННЯ ШКОЛЯРІВ**

* **Вправа «Будинок моєї мети» (8 хв.)**

**Мета:** надати можливість учасникам усвідомити власну реалізацію життєвих цілей.

Перш ніж приступити безпосередньо до виконання даної вправи, вам необхідно об’єднатися  в групи  й намалювати  будинок , який допоможе досягнути успіхів у навчанні.

Деталі малюнка:

* Дах – мета , яку ставити перед собою під час навчання.
* Стіни – завдання , вирішивши, які  можна досягти мети.
* Стежка – якими методами і способами можна досягти.
* Будяки й каміння – це бар’єри, які заважають вам досягнути мети.

**Тест «Моє самопочуття»**

(Н. Стебенєва, Н. Корольова)

**Інструкція:** вам слід відповісти «так» чи «ні» на твердження, які я вам зараз зачитаю. Постарайтеся бути максимально відвертими. Інформація, яку ви отримаєте, потрібна насамперед вам.

За кожну відповідь "так" поставте собі по одному балу і Підсумуйте їх.

1. У мене часто поганий настрій, я плачу.
2. При зустрічі з людиною я уникаю дивитися йому в очі.
3. Часто я виглядаю сердитим, пригніченим.
4. Більшість людей, яких я знаю чи знав, розчарували мене.
5. Я майже не цікавлюся тим, що для інших є дуже важливим у житті (спорт, робота, ставлення оточуючих).
6. Останнім часом я дуже рідко буваю веселим, практично не сміюся.
7. Я часто відчуваю слабкість, скаржуся на життя своїм близьким і знайомим.
8. В даний час у мене немає власної за-1 з багатьох питань.
9. Я кажу, як правило, дуже тихо, так, що мене ніяк не розуміють співрозмовники.
10. Часто я не знаю, як відповісти на те чи інше питання співрозмовника, і просто тисну плечима.

**Ключ до тесту**

**1 - 2 бали.** Незважаючи на деякі життєві труднощі, ви бачите життя в кілька рожевому світлі. Це не так уже й погано, але до певної межі.

**3 - 6 балів.** Ваше ставлення до життя в цілому в нормі, але вже відчувається певна частка скепсису, втома. Чи не зарано?

**7 - 10 балів.** Майже все, що з вами відбувається, ви сприймаєте негативно. Невже у вашому житті зовсім немає радісних миттєвостей?

Звичайно, ви вправі не погодитися з даною інтерпретацією результатів. Але все-таки є сенс замислитися над отриманою інформацією. Тим більше що попереду у вас вправи, які допоможуть вам краще зрозуміти себе і змінитися, якщо в цьому є необхідність.

* **Техніка «Живої і мертвої води» (8хв.)**

***Мета:*** придбати нові методи боротьби із відсутністю мотивації.

Зараз я вам пропоную намалювати малюнок на тему «Що мені заважає добре навчатися?» Намалювавши те зло, яке вам заважає вчитися я пропоную від нього позбавитися раз і назавжди. Для цього нам потрібно взяти свій малюнок і порвати його. Тепер ваші книги як символи знань, допоможуть вам бути ерудованішими, тому що саме за допомогою книги виростає нове життя й нові можливості.

* **Вправа «Попроси або похвали самого себе» (4хв.)**

***Мета:*** навчитися підтримувати, підбадьорювати і надихати самого себе.

Взагалі, людина може просити і спонукати до дії не тільки інших, але і самого себе. Іноді, коли не хочеться нічого виконувати (але ви усвідомлюєте важливість справи), спілкування з самим собою, переконання в тому, що дану роботу необхідно виконати допомагають подолати труднощі самоорганізації. Для цього потрібно попросити себе виконати щось важливе для вас. Залежно від ваших особистих якостей і ситуації ви можете використовувати як переконання в необхідності діяльності, так і прохання та ласкаві слова. Коли ви все ж таки виконали певне завдання, не забувайте хвалити себе уміння схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе це дуже допомагає в роботі.(Дана вправа виконується дивлячись у дзеркало)

**5.УЗАГАЛЬНЕННЯ І СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

* **Вправа «Я в майбутньому» (8хв.)**

**Мета:** аналіз і осмислення своїх життєвих і професійних перспектив.

На альбомних листах учасникам пропонується намалювати себе в майбутньому, а також викладає в центр олівці, фломастери, маркери, ручки.

В кінці відбувається захист учасниками свого малюнка: він пояснює те, що намалював, і відповідає на питання.

1. **ПІДСУМКИ УРОКУ**

* **«Посмішка по колу» (3хв.)**

**Мета***:* отримати позитивні емоції.

А зараз, на завершення нашого сьогоднішнього заняття я вам пропоную останню розважальну вправу. Нам потрібно, повернувшись до сусіда, побажати йому щось приємне, взяти посмішку в свої руки і передати йому, і так роблять всі по черзі.

**Дякую за роботу.**