***Калашникова Вера Витальевна***

*преподаватель первой категории специальных дисциплин*

*ОГБПОУ «РПТК»*

*г.Рязань, Рязанская область*

**КОМПЛЕКС МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО**

Данная рекомендация предназначена кураторам студенческих групп СПО. Программа реализуется во внеаудиторной воспитательной деятельности кураторов групп.

Актуальность программы обусловлено необходимостью формирования самостоятельности будущих профессионалов, которое невозможно без мотивирования на профессиональную подготовку

Цель программы - создание психолого-педагогических условий развития мотивации учебной деятельности студентов.

Задачи программы:

* способствовать осознанию студентами собственных личностных качеств и развитию профессионально важных качеств,
* способствовать осознанию студентами своей индивидуальности и ее развитию,
* усилить внутреннюю учебно-познавательную мотивацию,
* развить целеполагание, приводящее к пониманию и принятию смысла учебной деятельности, осознанию важности учения для собственной личности и будущей профессиональной деятельности,
* повысить у студентов ориентацию на деловую направленность как одну из важных составляющих профессии психолога,
* повысить культуру умственного труда студентов,
* сформировать «умение учиться» в ccузе,
* сформировать положительное отношение к учебному процессу.

Предполагаемый результат: повышение учебной мотивации, благодаря росту внутренних мотивов учения: познавательных мотивов, увеличению ценности и значимости обучения, стремлению к самосовершенствованию, усилению мотивов достижения и получения удовольствия от увлекательного процесса учёбы.

Методы работы:

* беседа,
* лекция,
* групповая дискуссия,
* метод «мозгового штурма»,
* деловая игра,
* ролевая игра,
* упражнения (в т.ч. медитативные),
* домашняя работа.

Форма организации занятий - групповая.

Занятие включает 4 части:

* организационный момент
* вводная часть (приветствие, постановка целей и задач занятия),
* основная часть (лекция, беседа, групповая дискуссия и т.д.),
* заключительная часть (рефлексия занятия, прощание).

Тематический план программы развития мотивации учебной деятельности студентов представлен в приложении В.

В целях эффективной практической реализации в разнообразных по содержанию и методам занятиях следует придерживаться четырех основных этапов занятия.

**1. Организационный момент (0,5-3 мин).**

Педагогическая цель: переключить студентов на внеклассную деятельность, вызвать интерес к ней, положительные эмоции.

Типичные ошибки: дублирование начала урока, затянутость.

Рекомендации: эффективному переключению студентов на внеучебную деятельность способствует нетрадиционный, занимательный материал в организационном моменте: использование загадки, проблемного вопроса, игрового момента, звукозаписи, переход студентов в другое помещение и т.д.

**2. Вводная часть (от 1/5 до 1/3 времени всего занятия).**

Педагогическая цель: активизировать студентов, расположить их к воспитательному воздействию. Куратор определяет, насколько его педагогический прогноз совпадает с реальностью относительно возможностей студентов, их личностных качеств, уровня осведомленности по данной теме, эмоционального настроя, уровня активности, интереса и т.д. На этом этапе куратору требуется не только увлечь студентов, но и определить, нужно ли внести коррективы в ход занятия и какого характера они должны быть.

Типичная ошибка – игнорирование этого этапа из-за боязни куратора неожиданной реакции студентов, что они могут сказать или сделать не то, что ожидает куратор. Вводную часть куратор строит не на активности студентов, а на собственной, исключая обратную связь, отводя студентам роль пассивных слушателей, не придавая значения эмоциональному настрою студентов.

Рекомендации: вводная часть в зависимости от содержания может представлять собой вводную беседу (познавательные, эстетические) или разминку (викторины, конкурсы, КВН).

В первом случае вопросы, во втором – задания должны быть не только интересны, но и построены таким образом, чтобы давали информацию для куратора о готовности к восприятию подготовленного материала. Во вводной части должны быть сформированы первичные представления студентов о предстоящем мероприятии, организована их деятельность (знакомство с системой оценки, планом мероприятия, деление на команды). Должны быть даны четкие критерии оценки, объяснены необходимые правила.

**3. Основная часть по времени должна стать самой продолжительной (чуть больше 1/3 всего времени занятия).**

Педагогическая цель: реализация основной идеи мероприятия.

Типичные ошибки: активность куратора при частичной или полной пассивности студентов, отсутствие наглядности и общая бедность использования средств и методов, преобладание методов формирования сознания над методами формирования поведения, создание учебной атмосферы урока, назидательность, морализаторство.

Рекомендации: воспитательный эффект в реализации функций внеклассной работы выше, если студенты максимально активны. В активизации студентов на внеклассном занятии первостепенное значение имеет создание особой эмоциональной атмосферы, отличной от урока.

Эффективность основной части возрастает, если куратор задействует по возможности максимальное количество методов формирования поведения: упражнение, игру, поручение; включает различные виды деятельности: трудовую, творческую, игровую и др. Объединяя учащихся в команды при организации различных видов деятельности, куратор должен разместить студентов так, чтобы они могли свободно общаться друг с другом, распределить обязанности так, чтобы каждый чувствовал себя частью коллектива, а не выступал только за себя. Давая время на выполнение задания, следует выделять несколько минут на обсуждение команде и спрашивать представителя команды, которого выберут студенты. Только в этом случае у студентов есть общая цель деятельности, разные функции и мотивы для сотрудничества.

Методы формирования сознания должны способствовать формированию у студентов убеждений, действенных этических понятий. В этих целях эффективно метод рассказа видоизменить в сообщение, доклад студента, чаще использовать дискуссию. Во внеклассных массовых формах воспитательной работы следует обучать студентов правилам ведения дискуссии.

**4. Заключительная часть (от 1/4 до менее 1/5 времени).**

Педагогическая цель: настроить студентов на практическое применение приобретенного опыта в их внеучебной жизни и определить, насколько удалось реализовать идею занятия. Таким образом, заключительная часть дает куратору возможность реализовать воспитательное влияние на студента в другой среде.

Типичные ошибки: эта часть игнорируется вообще или сводится к вопросам типа: «Понравилось?», «Что узнали нового?».

Рекомендации: конкретные задания тестового характера в привлекательной для студентов форме: кроссворд, мини-викторина, блиц, игровая ситуация и др. для определения первичных результатов. Разнообразные рекомендации студентам по применению приобретенного опыта в жизни. Это может быть показ книг по данной проблеме, обсуждение ситуаций, в которых студенты могут применить полученные на занятиях умения, информацию. Советы студентам по применению полученного опыта: что они могут рассказать своим близким, о чем спросить по данной теме; куда можно сходить, на что нужно обратить внимание, во что можно поиграть, что можно сделать самостоятельно и т.д. В заключительной части можно выяснить, нуждается ли тема занятия в дальнейшем раскрытии и каким образом можно это сделать? Заключительную часть куратор может использовать для развития инициативы студентов в проведении последующих мероприятий.

Анализ проведенной работы направлен на сравнение сформированной модели с реальным воплощением, выявление удачных и проблемных моментов, их причин и последствий. Очень важен элемент постановки задачи для дальнейшей воспитательной работы. Данный этап очень важен для корректировки воспитательных задач, содержания, форм и планирования дальнейшей работы.

Подведение итогов проведенного воспитательного мероприятия – важный момент, который нередко недооценивается. Здесь особенно ответственна роль куратора, который должен сделать квалифицированное заключение, оценить достоинства и недостатки проделанной работы.

Анализ итогов мероприятия следует проводить систематически, так как только опираясь на достигнутое можно успешно двигаться вперед, закреплять лучшее, избавляться от недостатков. Такой анализ итогов имеет две основные функции – организующую и воспитывающую. Регулярный анализ способствует лучшей организации работы, побуждает более серьезно относиться к порученному делу, поскольку его итоги и результат не остаются незамеченными, а подвергаются оценке. Анализ – также и хорошая школа воспитания наблюдательности, самокритичности, требовательности, формирования общественного мнения, правильного отношения к критике, повышения педагогического мастерства.

Анализируя воспитательное мероприятие, следует прежде всего фиксировать положительные результаты, указывать те приемы, условия, методы, которые привели к успеху, выискивать причины неудач. Квалифицированное подведение итогов создает условия для обоснованного планирования и улучшения качества всей воспитательной работы в дальнейшем. Педагогический анализ каждого проведенного мероприятия может проводиться в соответствии со следующими основными критериями:

1) наличие цели;

2) актуальность и современность темы;

3) его направленность;

4) глубина и научность содержания, соответствие возрастным особенностям учащихся;

5) подготовленность куратора и студентов к работе, организованность и четкость ее проведения.

Судить о качестве воспитательного мероприятия можно и по реакции студентов. Их внимание, эмоциональный настрой, интерес к происходящему, активность или, наоборот, безразличие говорят сразу о многом. Более отдаленные во времени наблюдения за поведением студентов, беседы с ними, анкетирование позволяют глубже оценить эффективность проделанной работы.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, цель занятия | Содержание занятия |
| 1. | *«Здравствуй, это - Я».* Цель: знакомство, установление контакта между ведущим и участниками группы; создание атмосферы свободы и открытости в группе; развитие коммуникативных умений; мотивация на работу в группе и самоопределение к цели и задачам работы в группе. | 1. Приветствие. 2.Упражнение «Мое имя – мой характер». 3.«Правила группы». 4.Упражнение «Я тебя понимаю». 5. Упражнение «За что меня ругают». 6. Упражнение «Маленькому – защиту» 7.Домашнее задание. 8.Рефлексия занятия. |
| 2. | *«Кто Я?».* Цель: познание себя, самораскрытие участников, определение собственных сильных сторон, определение качеств, которые хотелось бы выработать в себе. | 1. Приветствие. 2.Упражнение «Мои сильные стороны». 3. Упражнение: «Без маски». 4. Упражнение «Рисунок себя». 5.Рефлексия занятия. |
| 3. | *«Я глазами группы».* Цель: активизация самопознания, совершенствование самопонимания, осознание различия собственного мнения человека о самом себе и впечатления, которое он производит на окружающих. | 1. Приветствие. 2. Упражнение «Какой он?». 3. Упражнение «Идеальный человек». 4.Упражнение «Я своими глазами и глазами других». 5.Домашнее задание. 6.Рефлексия занятия. |
| 4. | *« Я, ты, мы - индивидуальности».* Цель: развитие представления об уникальности и неповторимости каждого человека, осознание особенности своей индивидуальности и ее развитие. | 1. Приветствие. 2. Упражнение «Моя самооценка». 3. Упражнение «Самооценка». 4. Игра «Ярмарка достоинств». 5. Упражнение «Поставь балл эмоции». 6.Домашнее задание. 7. Рефлексия занятия. |
| 5. | *«Мотивы учения».*Цель: формирование интереса к занятиям, диагностика мотивационной сферы, развитие интереса к самопознанию и рефлексии | 1. Приветствие. 2. Что такое учебная мотивация. 3. Информационная часть занятия. 4. Диагностика мотивов учения. 5. Мои мотивы учения. 6. Рефлексия занятия |
| 6. | *«Значимость учения».* Цель: повышение значимости учения, усиление мотивации к занятиям в данной группе, повышение ценности и значимости обучения в колледже, повышение внутренней учебной мотивации, снижение эмоциональной напряженности, повтор и систематизация пройденного, развитие интереса к учебе. | 1. Приветствие. 2.Разминка. 3.Упражнение на закрепление предыдущего материала. 4.Сумасшедшие экзамены. 5.Мои ценности. 6.Остров сокровищ. 7.Мой портрет как студента. 8.Суд над учебой. 9.Упражнения на обратную связь. 10.«Свободный отчет». 11.Рефлексия занятия. |
| 7. | *«Радость от учебы»* цель: усилить процессуальную (внутреннюю)мотивацию, подготовить участников к эффективной работе, закрепление предыдущего материала, научение получать удовольствие от учебного процесса, развитие позитивного отношения к предметам вне зависимости от отношения к преподавателю, формирование умения преодолевать трудности, возникающие на пути к усилению мотивации, обучение навыкам регуляции эмоций во время учебного процесса. | 1. Приветствие. 2.Разминка. 3.Письмо на руке. 4.Упражнение на закрепление предыдущего материала «Подарок». 5.Диагностика отношения к учебным предметам. 6.Портрет преподавателя. 7.Копилка трудностей. 8.Приятные эмоции. 9.Процесс. 10.Блиц-предложение. 11.Больной скукой. 12.Тренинговый лауреат.13.Общегрупповая рефлексия соотношения полученных ценностей и целей. |
| 8. | *«Учебный труд - залог будущей успешной профессиональной деятельности».* Цель: осознание важности труда, овладение средствами усвоения учебной информации, знаниями, умениями и навыками самостоятельной работы, что составляет культуру умственного труда студентов | 1. Приветствие. 2. Упражнение “Вспомни успех” 3. Упражнение “Согласен”, “Не согласен”, “Сомневаюсь”.. 4. Упражнение «Правила хорошей работы». 5. Беседа. 6. Рекомендации по организации интеллектуального труда. 7.Рефлексия занятия. |
| 9. | *«Активаторы мотивации».* Цель: обучение навыкам управления своими мотивами, получение знаний о природе тех или иных мотивов, обучение навыкам управления своими учебными мотивами, пробуждение и активизация самосознания, усиление внутренней мотивации. | 1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Проверка домашнего задания «Присвоение звания лауреата тренинга». 4.Контролёры или активаторымотивации. 5.Информационная часть. 6.Жизнь без учебных мотивов. 7.Домашнее задание. 8.Анкета обратной связи. |
| 10. | *«Будильник».* Цель: разбудить и активировать учебную мотивацию у низко мотивированного студента, укрепление уверенности в своих силах, повышение самооценки, обучение способам активации собственной мотивации. | 1. Приветствие. 2 Разминка. 3. Мешок с моими мотивами. 4.Свита паразитов. 5. Самый немотивированный студент. 6.Самоисполняющиеся предсказания. 7.Апатия. 8.Две группы. 9.Домашнее задание «Вызов». 10.Упражнение на обратную связь. 11.Рефлексия занятия. |
| 11. | *«Борьба мотивов».* Цель: развить целеустремленность, настойчивость, умение управлять своими мотивами и желаниями, проанализировать и согласовать собственные противоречивые мотивы, развить рефлексию, усиление волевой активности, рост настойчивости и целеустремленности. | 1. Приветствие. 2. Разминка. 3.Проверка домашнего задания «Вызов». 4.Мониторинг собственной актуальной мотивации. 5.Французское плетение. 6.Стратегии достижения успеха. 7.Письмо самому себе. 8.Я достигну своей цели. 9.Лучи солнца. 10.Рефлексия занятия. |
| 12.-13 | «*Мотивация достижения». Цель:* развитиемотивации достижения успеха, обучение умению достигать успех, снятие страха перед неудачами, формирование адекватной самооценки, обретение эмоционального комфорта, обучение умению ставить перед собой реалистичные цели, поддержание атмосферы доверия в группе. | 1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Упражнение на закрепление пройденного. 4.«Что такое успех и неудача. Что нужно для того, чтобы добиться успеха в группе». Обсуждение в группе. 5.Ваятель и скульптура. 6.Стратегии достижения успеха. 7.Мой опыт. 8.Сказка об успешном студенте. 9.Пропуск. 10.Волшебная таблетка. 11.Рефлексия занятия. |
| 14. | *«Я и моя профессия».* Цель: профессиональное самопознание, самораскрытие участников, определение профессионально важных качеств, определение профессионально важных качеств присущих и тех, которые необходимо выработать участнику в себе. | 1. Приветствие. 2 Выступление ведущего. 3. Упражнение «Программист - это человек, который…». 4.Упражнение «Техника в жизни человека». 5. Упражнение « Самое-самое!» 6 . Упражнение «Профессионально важные качества» 7.Рефлексия занятия. |
| 15. | *«Умение слушать, слышать, понимать»* Цель: развитие коммуникативных умений: умения слушать, слышать, понимать; знакомство с техниками ведения беседы, овладение техникой активного слушания. | 1. Приветствие. 2. Выступление ведущего. 3. Упражнение «Испорченный телефон». 4. Упражнение «Техники ведения беседы». 5. Упражнение «Событие» 6.Упражнение «Открытые вопросы». 7. Ролевая игра «Претендент». 8.Рефлексия занятия. |
| 16. | *Заключительное занятие.* Цель: закрепление результатов, усиление желания учиться, усиление мотивации развивать личность и самопознание, развитие самосознания, корректировка ценностной системы, оценка эффективности проведенных занятий, оценивание учебной мотивации на выходе, обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу. | 1. Приветствие. 2.Разминка. 3.Упражнение на закрепление предыдущего материала «Пирог». 4.Два корабля. 5. Диагностика мотивов учения студентов 6.Чемодан. 7.Упражнение на обратную связь в группе «Да!» |

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ**

**Занятие №1 «Здравствуй, это - Я»**

**Цель:** Создать благоприятные условия для работы в группе. Развить способность к децентрации. Выяснить ожидания и опасения.

**Знакомство с правилами работы в группе и их принятие.**

* Максимальное доверие друг к другу. Первый шаг - единая форма обращения на «ты».
* Во время занятия говорить только о том, что волнует именно сейчас и обсуждать только то, что происходит «здесь» «сейчас».
* Во время сеанса говорить только о том, что думаете по поводу происходящего.
* Все, что происходит в группе ни под каким предлогом не выносить за её пределы.
* Во время общения подчеркивают только положительные качества человека, с которым работают.
* Внимательно слушать говорящего, задавать вопросы только после того, как он закончил говорить.

**Знакомство участников друг с другом.**

* Назвать свое имя
* Рассказать о себе, положительные и отрицательные стороны
* Рассказать о том, что стало причиной поступления на данную специальность

**Информирование о целях и задачах комплекса мероприятий. «**Дорогие ребята! Мы начинаем комплекс мероприятий, направленных на развитие[**учебной мотивации**](http://www.psyhologvspb.ru/uslugi-detskogo-psikhologa.html). «**Мотивация** – это весь комплекс факторов, направленных и побуждающих поведение человека» (Л.Якобсон, 1966). На этих занятиях вы будете учиться и научитесь видеть побудители (мотивы) вашей учебной деятельности и управлять ими. Для чего? Чтобы очень хотелось учиться, чтобы достигать в учёбе высоких результатов».

**1. Упражнение «Мое имя – мой характер»**

Подумайте о значении вашего имени. Нравится ли оно Вам, что оно выражает?

Участники поочередно называют свои имена и рассказывают о них.

**Время проведения**: 20-30 минут.

**Инструкция**: Предложите игроку сидящему справа от Вас, встать со стула и назвать как свое полное имя, так и имя, которым он хотел бы называться в группе. Затем выступающий должен сообщить что-нибудь о своем имени. Он может, например, попытаться ответить на такие вопросы:

* Что означает моя фамилия?
* Откуда моя семья?
* Нравится ли мне мое имя?
* Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
* Знаю ли я, что означает мое имя?
* Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем?
* Кто еще в семье носил это имя?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 2 минуты.

Закончив говорить, выступающий снова садится на свое место. Игра идет дальше по кругу против часовой стрелки.

или

Задание заключается в том, чтобы назвать черты своего характера, начинающееся на каждую букву вашего имени. В течение 2 минут назовите черты характера на буквы вашего имени.

Определить с группой правила проведения мероприятий программы.

**Принятие правил в группе.**Куратор информирует участников о том, что для плодотворной работы в группе необходимо принять следующие правила:

***1 Конфиденциальность*** всего происходящего. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне группы. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

***2 Активное участие.*** Нельзя отсиживаться и отмалчиваться.

***3 Общение по принципу “здесь и теперь”.*** Во время мероприятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

***4 Искренность в общении.***

***5 «Я-высказывание».*** Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

***6 Уважение к говорящему.*** Говорим только по одному. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

***7 Не оценивать говорящего.***

***8 “Не опаздывать!”*** Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Опаздывающие или попусту болтающие участники “разрежают” его.

Выделенное в этих правилах записывается. Данный лист висит на всех занятиях.

**2. Упражнение «Я тебя понимаю»**

Инструкция: Закончите приведенные ниже примеры:

* Мне бывает радостно, когда…
* Я очень грущу, когда…
* Мне бывает страшно, когда…
* Я сержусь…
* Я очень горжусь…

После того, как студенты закончат предложения, они сравнят их друг с другом.

Провести обсуждение, в чем было совпадение.

**3. Упражнение «За что меня ругают»**

Каждый из участников завершает следующие предложения:

* «Я себя ругаю за то, что я…»
* «Другие меня ругают за то, что я…»
* «В детстве меня ругали за то, что я…»

После каждого круга отводится немного времени для обсуждения:

* «Что вы почувствовали?»
* «Что, может быть, вас удивило?»

**4. Упражнение «Маленькому – защиту».**

**Инструкция:** «Представьте себя маленьким ребенком 5 или 6 лет, загляните глубоко в глаза этому малышу. Постарайтесь увидеть глубокую его тоску и понять что это – тоска по любви. Протяните руки и обнимите маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно Вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это необходимо. Теперь пусть побудет ребенок маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Наполните этот уголок голубым светом и запахом цветов. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя маленькое личико своего ребенка, отдавайте всю вашу, так важную для него любовь.

Почувствуйте тепло, которое разливается по вашему телу, мягкость и нежность.»

Обсуждение занятия, подведение итогов.

**Занятие №2«Кто Я?»**

**Цель:** познание себя, самораскрытие участников, определение собственных сильных сторон, определение качеств, которые хотелось бы выработать в себе.

**1 Приветствие**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2 Упражнение «Мои сильные стороны».**

Цель: Выявить сильные стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно.

Инструкция: «Каждый из Вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности Существенно также, отметить те качества, которые Вам импонируют, но они Вам не свойственны и Вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы Вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умоляли свои достоинств, чтобы Вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...».

Вам дается на это 3 минуты. Даже если Вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Может быть, значительная часть Вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что Вы сами в этом уверены».

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3 минут ведущий дает сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

**3. Упражнение: «Без маски».**

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения. Инструкция: «Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать Вас, и если они почувствуют. что Вы неискренни и неоткровенны, Вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить.

Комментарий: Участники садятся в большой круг. Каждый из них (по мере психологической готовности) берут карточку. Если возникает большая пауза, следует помочь участникам, пригласить их в центр круга, где находятся карточки.

Ведущему необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем карточек должно быть больше, чем участников на случай, если кто-то из них не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

**4. Упражнение «Рисунок себя».**

Цель: способствовать осознанию себя, погружение в свой собственный мир и ориентация в нем.

Инструкция: «Сейчас я предлагаю Вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, цветком, коллежем и по-другому, как вам захочется. Для рисования Вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. «Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

**Занятие №3«Я глазами группы»**

**Цель:** активизация самопознания, совершенствование самопонимания, осознание различия собственного мнения человека о самом себе и впечатления, которое он производит на окружающих.

**1 Приветствие**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратор. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Упражнение «Какой он?»**

Цель: Активизировать участников.

Инструкция: Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участникам, догадаться, кто был загадан.

**3. Упражнение «Идеальный человек».**

Цель: формирование представления об образе «идеального мужчины» и «идеальной женщины».

Инструкция: каждому участнику дается задание выписать из списка качеств те, которые, по его мнению, характеризуют «идеального мужчину» и «идеальную женщину».

Группа разделяется на подгруппы юношей и девушек. Дается задание – в подгруппе составить общий психологический портрет «идеального мужчины» и «идеальной женщины».

Каждая подгруппа представляет результаты своей работы. На доске делаются записи. Проводится обсуждение результатов. Каждый из подростков отвечает на вопросы:

«Насколько я соответствую идеалу?»

«Как я к этому отношусь?»

«Что буду и что не буду в себе менять»

**4. Упражнение «Я своими глазами и глазами других».**

Цели. Развивать способность принимать друг друга.

Инструкция: «Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе). Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений — хорошо знаете). Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как «холод» и мешают общению. Как вы думаете, почему у некоторых мало лучей?» (Или они себя плохо знают, или их плохо знают.) В итоге обсуждения желательно подвести участников к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

**Занятие №4«Я, ты, мы - индивидуальности»**

**Цель:** развитие представления об уникальности и неповторимости каждого человека, осознание особенности своей индивидуальности и ее развитие.

**1 Приветствие**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Упражнение «Моя самооценка»**

Цели. Дать понятие о самоценности человеческого «Я».

Инструкция: Обсуждение домашнего задания. Много ли похожих ответов? Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение?Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения? Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

**3. Упражнение «Самооценка»**

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка студента. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

**4. Игра «Ярмарка достоинств»**

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ. Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи. Затем проводится обсуждение:

Что удалось купить?

Что удалось продать?

Что было легче купить или продать? Почему?

Какие качества продавались?

Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство участников хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит участников к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

**5. Упражнение «Поставь балл эмоции»**

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение по вопросам:

Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?

Как этому научиться?

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

Владеть своими эмоциями это значит:

— уважать права других;

— проявлять терпимость к чужому мнению;

— не причинять вреда и не совершать насилия;

— мириться с чужим мнением;

— не возвышать самого себя над другими;

— уметь слушать.

**6 Домашнее задание.**

Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями.

**Занятие №5«Мотивы учения»**

**Цель:** формирование интереса к занятиям, диагностика мотивационной сферы, развитие интереса к самопознанию и рефлексии

**1 Приветствие**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Что такое учебная мотивация.**

Это информационная часть занятия. Куратор объясняет участникам, что такое мотив, мотивация, мотивационная сфера учёбы.

«Мотив в переводе с французского – побуждение. Мотивами могут быть ценности и идеалы, а может быть раздражение электрическим током. Вы пришли на этот тренинг, вы совершили действие, вас к этому что-то побудило. Это и есть мотив. Учебная мотивация – это система ваших мотивов, которые побуждают вас учиться. В мотивационной сфере учебных мотивов (совокупности учебных мотивов) выделяют: внутренние и внешние.

Внешние мотивы – страх перед наказаниями, материальные поощрения, признание со стороны взрослых, социально желательное поведение, принижающая критика и игнорирование вниманием.

Внутренние мотивы – это стремление к познанию, приобретению новых знаний, интерес к устройству мира, стремление развиваться и самосовершенствоваться, раскрыть свои способности, стремление к самореализации, наполнению своей жизни большим смыслом, деятельность ради удовольствия от этой деятельности (от процесса).

Развитие внутренней мотивации учения — это движение вверх. Гораздо проще двигаться вниз; возможно, поэтому в реальной педагогической практике, как среди родителей, так и среди педагогов, достаточно часто используются такие «педагогические подкрепления», которые обеспечивают устойчивый регресс мотивации учения у студентов. Эти воздействия обусловливают ориентацию учащегося на мотивы самосохранения, материального благополучия и комфорта, если он сам при помощи социального окружения активно этому не сопротивляется.

Одна из задач нашего тренинга развить в вас именно внутренние мотивы, пробудить подлинный интерес к учёбе».

**3. Диагностика мотивов учения**

Куратор раздаёт бланки с опросником для определения мотивов учения и инструкцией к нему и предлагает их заполнить. Вне тренинговых занятий он их обрабатывает и диагносцирует мотивы учения участников тренинга.

**4. Мои мотивы учения.**

Представить художественными средствами свои мотивы учения. Рассказать о них в группе. Рисунки обязательно сохранить. Они потребуются на следующих занятиях.

Примечание: если остаётся время, то участники тренинга могут показать свои любимые мотивы этюдным способом (с помощью пантомимы).

**5. Рефлексия занятия**

Задача данного упражнения мысленно прокрутить всё тренинговое занятие. Куратор даёт следующую инструкцию: «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните всё, что вы делали сегодня в группе, в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее всё, что происходило с вами в течение этого занятия, ничего не объясняя, и не интерпретируя».

**Занятие №6«Значимость учения»**

**Цель:** повышение значимости учения, усиление мотивации к занятиям в данной группе, повышение ценности и значимости обучения в колледже, повышение внутренней учебной мотивации, снижение эмоциональной напряженности, повтор и систематизация пройденного, развитие интереса к учебе.

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Разминка.**

Выбирается три добровольца. Они становятся лицом к стене. Четвёртый доброволец становится на расстоянии 5-7 метров сзади них, лицом к ним параллельно среднему добровольцу. Он говорит очень громко, посылая сильный эмоциональный посыл «Ты!», одновременно показывая рукой на одного из тройки. Те, кто в тройке должны почувствовать, к кому он обратился, этот человек должен повернуться.

**3. Упражнение на закрепление предыдущего материала. Сумасшедшие экзамены.**

Для данного упражнения куратору потребуется ассистент (любой человек, которому заранее предлагается сыграть роль пытливого гостя и которому выдаётся тетрадь с вопросами для участников тренинга). Это упражнение проводится в манере «crazy» - в манере остроумного безумия. Ведётся опрос в опоре на образы, якобы зарисованные в тетради у пытливого, но не очень сметливого участника тренинга.

«Друзья, сообщает куратор, оказывается, у нас вчера в круге сидел ещё один участник тренинга, которого мы не заметили. Он всё записывал, многое зарисовывал, но не всё понял. Сейчас он будет задавать нам вопросы. Возможно, они будут казаться иногда чуть-чуть безумными… Но это сумасшедшие экзамены…Давайте встанем». В зал входит ассистент куратора. « Г-н….. будет передавать мяч кому-то из вас. Этот человек и будет отвечать на вопросы пытливого гостя.»

-Мотивация – это музыкальный термин? А если нет, то какой?

 - Верхняя и нижняя – это виды мотивации? А если нет, то какие виды есть?

 - Мотив означает промотать имущество? А если нет, то что?

- Мотив синоним слова «торможение»? А если нет, то синоним какого слова?

- Я слышал, что мотивы связаны с ценностями, они, наверное, очень дорого стоят?

- Учебная мотивация нужна, чтобы легко вставать по утрам и не спать на занятиях?

-Если внешние учебные мотивы связаны с материальным поощрением, то внутренние ведут к нищете?

**4. Мои ценности.**

Куратор предъявляет участникам список ценностей. Необходимо проранжировать их в зависимости от степени важности для участников. Обсуждение результатов в группе. Акцентирование внимания на том, какое место занимает среди них учёба и, что на первом месте.

**5. Остров сокровищ.**

Участники попадают на воображаемый остров сокровищ. Свободно перемещаясь по залу, они находят воображаемые сундуки с сокровищами. По очереди подростки рассказывают, что в найденных сундуках (по одному на каждого участника). Там самое ценное, желанное и любимое для этих подростков. Далее каждый из участников находит сундук с надписью « Учёба». Этот сундук набит сокровищами, но все они связаны с учёбой. Каждый участник рассказывает нам о ценностях в его сундуке «Учёба». Эти ценности по своей значимости для него важнее, чем те, что в первом сундуке. Он нам это доказывает. Если это становиться для участника невозможным он в праве пофантазировать и придумать что-нибудь замечательное в учёбе.

**6. Мой портрет как студента.**

Нарисовать свой портрет до посещения колледжа и сейчас. Составить свой словесный портрет (ответить на вопрос: «Какой я был до посещения колледжа ?» и «Какой я сейчас». Представление портретов в группе. Обсуждение: какие перемены произошли с участниками тренинга, как повлияла на них учёба в колледже.

**7. Суд над учёбой.**

Обвиняемая – учёба. Выбираем прокурора и адвоката учёбы. Судья – куратор. Прокурор обвиняет учёбу, например, в неинтересности, в том, что занимает много времени, не нужна в настоящем и будущем и т.д. Остальные – свидетели (участники рассказывают о собственном негативном или позитивном отношении к учёбе, анализируют, почему такое отношение к ней у них возникло). Каждый по очереди должен обязательно побыть в роли адвоката учёбы. Конкурс на лучшего адвоката.

**8. Упражнение на обратную связь в группе. Свободный отчёт участников тренинга.**

Куратор даёт следующую инструкцию: «Расскажите о том, что показалось вам самым важным (интересным, полезным и т.п.) за сегодняшний день. Свой рассказ закончите описанием своего состояния (как вы себя чувствуете) «Здесь и сейчас».

**Занятие №7«Радость от учебы»**

**Цель:** усилить процессуальную (внутреннюю)мотивацию, подготовить участников к эффективной работе, закрепление предыдущего материала, научение получать удовольствие от учебного процесса, развитие позитивного отношения к предметам вне зависимости от отношения к преподавателю, формирование умения преодолевать трудности, возникающие на пути к усилению мотивации, обучение навыкам регуляции эмоций во время учебного процесса..

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Разминка. Письмо на руке.**

Разбиться по парам, встать напротив друг друга. Тот, кто выше должен закрыть глаза. Если участники одинакового роста, то глаза должен закрыть тот, кто раньше родился. Он протягивает вперёд правую руку вверх. Его «зрячий» партнёр должен написать на этой руке отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнёру, что он прочитал. Прежде чем второй партнёр напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Задачу можно усложнить и написать на руке слово.

**3. Упражнение на закрепление предыдущего материала «Подарок».**

Участникам тренинга необходимо представить следующую ситуацию: каждый из них пришёл на день рождения и принёс подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в колледже 4 года. Именинник в шоке – он привык только развлекаться. Задача подростков – по очереди убедить именинника, что подарок очень ценный и важный.

**4. Диагностика отношения к учению и к учебным предметам.**

Обсуждение результатов: почему одни предметы нам нравятся больше, а другие меньше, каковы причины этого. На флипчарте выписать основные причины того, что учебные предметы нам нравятся и причины антипатий к предметам.

Одна из причин – преподаватель. С ним могут не складываться взаимоотношения, может казаться, что он неинтересно подаёт материал или ещё чем-то вызывает сильный негатив, который переносится и на преподаваемый им предмет.

**5. Копилка трудностей.**

Собираем копилку трудностей, которые возникают при общении с такими преподавателями (по очереди участники тренинга эти трудности перечисляют, а куратор записывает их на доске). Далее по кругу каждый из участников выбирает любую из перечисленных трудностей и рассказывает о том, как её преодолеть и с увлечением изучать преподаваемый не нравящимся преподавателем предмет.

**6. Приятные эмоции (позитив).**

Участники должны рассказать об уроке, на котором у них было максимальное количество положительных эмоций, проанализировать, почему так произошло. На доске записываются все причины позитива.

**7. Процесс.**

Участники тренинга делятся на две группы. В течении 5 мин. каждая из групп придумывает для другой такое задание, связанное с учёбой, чтобы выполняя его она максимально увлеклась процессом. Например, разрекламировать учебную деятельность следующим способом: все участники сидят спиной к флипчарту. Каждый из них по очереди подходит к флипчарту и рисует по одной детали рекламы. Нарисовавший может далее смотреть на флипчарт, но тот, кто ещё не рисовал и не догадывается, что нарисовали его предшественники.

Куратор сообщает, что данное занятие направлено на развитие процессуальной мотивации. Процессуальная мотивация – мотивация получения удовольствия от самой учёбы. Учащиеся наслаждаются тем, что они делают. Её называют ещё внутренней мотивацией.

**8. Блиц-предложение.**

Это работа с мячом. Тот участник, которому куратор бросает мяч, должен назвать способ получения радости от урока.

**9. Больной скукой.**

На флипчарте участники тренинга по очереди, создавая деталь за деталью (на каждого по одной детали) рисуют заболевшего от занятий студента. Далее проводится консилиум врачей. Каждый из участников в круге выписывает рецепт этому больному, чтобы он научился получать радость от учёбы.

**10. Домашнее задание «Тренинговый лауреат».**

Участники тренинга договариваются, что в течение недели попробуют научиться получать радость от учёбы. Тому, кто действительно сможет это сделать, будет присуждено звание тренингого лауреата.

**11. Упражнение на обратную связь в группе.**

Участники тренинга обмениваются впечатлениями о прошедшем тренинге.

**Занятие №8«Учебный труд - залог будущей успешной профессиональной деятельности»**

**Цель:** осознание важности труда, овладение средствами усвоения учебной информации, знаниями, умениями и навыками самостоятельной работы, что составляет культуру умственного труда студентов

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Упражнение “Вспомни успех”**

Что вы делаете перед началом сложной контрольной работы? Вы думаете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделали не все необходимые упражнения? А кто из вас думает об удачно выполненных контрольных работах? Кто-то вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?

Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большему доверию к себе вы сможете лучше концентрировать внимание и настраивать себя на решение сложной задачи.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Я буду обращаться ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые получил оценку “отлично”. Или как очень здорово выполнил учебное задание. Может быть, это будет ситуация, в которой ты довел до конца какую-то сложную работу. Или это был твой успех на спортивных соревнованиях... Потрать достаточно времени на то, чтобы внимательно разглядеть свои лучшие достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад. (1 минута)

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоем теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хотел добиться более высокого результата, чем тот, что у тебя получился. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз... (10 секунд)

Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши так же, как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй “закладку”. Для этого соедини большой и указательные пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда захочешь вновь почувствовать себя успешным, и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...

А теперь можно выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.

**3. Упражнение “Согласен”, “Не согласен”, “Сомневаюсь”.**

На стенах нашего класса расположены таблички с надписями “Согласен”, “Не согласен”, “Сомневаюсь”. Сейчас я буду зачитывать предложения, а вы должны занять место рядом с той табличкой, которая соответствует вашему мнению.

- Хотели бы вы изменить свой возраст?

- У меня хорошее настроение

- Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

- Смогли бы вы жить в одиночестве?

- На занятии мне было интересно

- Лучше быть умным, чем богатым

- Я умею ставить цель и достигать ее

- Есть ли у вас комплексы?

- Я сегодня узнал что-то новое о себе

- Во всех неприятностях виню, прежде всего, себя.

- Я сначала делаю, а потом думаю

- Успех в жизни зависит от правильного выбора профессии

**Занятие №9«Учебный труд - залог будущей успешной профессиональной деятельности»**

**Цель:** обучение навыкам управления своими мотивами, получение знаний о природе тех или иных мотивов, обучение навыкам управления своими учебными мотивами, пробуждение и активизация самосознания, усиление внутренней мотивации.

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Разминка. « Найди пропажу».**

Участникам предлагается, перемещаясь по залу запомнить наличие всех предметов в нём. На несколько минут они выходят из этого помещения. Куратор убирает и прячет три предмета. Участники заходят и находят кто быстрее спрятанные предметы.

**3. Проверка домашнего задания «Присвоение звания тренингого лауреата».**

В группе участники рассказывают, удалось ли им в течение прошедшей недели научиться получать радость и удовольствие от учёбы. Какие возникли трудности, и как удалось с ними справиться. Наиболее успешному при выполнении дом. задания куратор присваивает звание «Тренинговый лауреат».

**4. Контролёры или активаторы мотивации. Информационная часть.**

Куратор задаёт вопрос участникам тренинга: «Как вы считаете, что активирует, усиливает учебную мотивацию?». В группе определённо точно будут ответы: «Наказания, лишения благ, материальные поощрения, принятие и благосклонность родителей, оценки, вынужденная необходимость и т.д.). Куратор объясняет: «Деньги, оценки, угрозы со стороны родителей, жёсткие сроки, надзор – не являются активаторами или усилителями мотивации, это контролёры. Когда вас пытаются подвигнуть на учёбу таким образом, вы заставляете себя делать то, что считаете обязанными делать... У вас создаётся ощущение, что вы действуете не в соответствии со своими собственными желаниями, а «по указке» взрослых. В итоге, вы учитесь без желания, и ваши способности не развиваются в полной степени, творческий потенциал не реализуется.

Эксперименты показали, что, когда испытуемым начинают платить за работу над интересными головоломками, они теряют интерес к ним. Вероятно, существует внутренняя, изнутри идущая потребность испытывать чувство личной независимости, автономности.

Итак, угрозы со стороны родителей и преподавателей, жёсткие сроки, навязанные цели, надзор, оценки, подростки воспринимают, как противоречащие их свободе и независимости, поэтому энтузиазм и интерес в контролируемых видах активности снижается. Когда вы чувствуете, что находитесь под давлением или контролем соревнования, то и соревнование воспринимается как ограничение вашей свободы (права на независимость).

Для того чтобы активизировать, усилить вашу учебную мотивацию, во-первых, используйте все свои умения и способности в учёбе, совершенствуйте их, во-вторых – стремитесь добиваться высоких результатов, в-третьих – осознайте значимость учёбы для вашей жизни и для жизни других людей. Так же необходима автономность – степень независимости в планировании своей учебной деятельности, в выборе способов выполнения заданий и обратная связь – информация о том, насколько ваша учёба эффективна (оценка).

У нас получилась формула силы учебной мотивации:

Показатель (разнообразие+стремление+значимость ) мотивирующего потенциала в учёбе = умения к успеху \*автономность задания \*обратная связь.

Данная формула записывается на флипчарте.

Куратор предлагает участникам вычислить свой мотивирующий потенциал в учёбе, оценивая каждый показатель по десятибалльной шкале. Куратор предлагает записать данную формулу на картоне маркером и повесить над своим рабочим столом, каждый раз, занимаясь, соотносить всё, что делает студент с этой формулой.

**5. Жизнь без учебных мотивов.**

Куратор предлагает участникам представить себе город «N», в котором все учатся, но ни у кого нет сильнойучебной мотивации. В этом городе действуют лишь контролёры учёбы (наказания, лишения благ, материальные поощрения, принятие и благосклонность родителей, оценки, вынужденная необходимость и т.д.). По кругу каждый из участников тренинга говорит о том, что за люди живут в этом городе, чем они занимаются, описывает их, составляет их психологический портрет (личностные особенности этих людей). Далее куратор предлагает поучаствовать в ролевой игре, роль в ней каждый выбирает для себя сам – он житель города, где нет учебной мотивации, но все вынуждены учиться. Даётся 10-20 мин. на подготовку. Проигрывается данный психологический этюд во всей группе. Далее обсуждение. Потом куратор предлагает участникам представить, что жители изменили себя и теперь – это высоко замотивированные на учёбу дети, которые по разным причинам именно хотят учится. По кругу каждый из участников тренинга сообщает, какими чертами стали обладать эти подростки, и как они себя ведут и действуют. Следует этюд – ролевая игра. Потом обсуждение в группе, среди каких жителей они комфортно себя почувствовали, до перемен или после перемен. Какими бы хотели быть в реальности.

**6. Домашнее задание.**

Потренироваться на практике активировать свои мотивы с помощью формулы силы учебной мотивации.

**7. Анкета обратной связи.**

Участникам тренинга необходимо заполнить следующую анкету.

**Занятие №10«Будильник»**

**Цель:** разбудить и активировать учебную мотивацию у низко мотивированного студента, укрепление уверенности в своих силах, повышение самооценки, обучение способам активации собственной мотивации.

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Разминка.**

Один доброволец из группы. Остальные сидят на стульях в круге. Его задача – рассадить участников по цвету глаз от самого светлого до самого тёмного. Другой доброволец. Его задача рассадить по громкости голоса, от самого тихого до самого громкого (при этом участники молчат). Задача для третьего добровольца – рассадить участников по теплоте рук, от самых холодных до самых тёплых.

**3. Мешок с моими учебными мотивами.**

Участникам предлагается по очереди внести в зал воображаемый мешок со своими учебными мотивами. У кого мешок тяжелее? Положить его на пол. Вытаскивать по одному воображаемому мотиву и рассказывать о нём, когда он очень активен, а когда умирает или болеет и, что участник делает, чтобы его оживить и активировать. Можно даже рассказать судьбу своих учебных мотивов, как они родились, откуда взялись, как стали сильными и отношение их обладателя к ним и т.д.

**4. Свита паразитов.**

Куратор предлагает участникам тренинга представить колледж как живой единый организм. Он живёт, дышит, питается. Его жизнь направлена на достижение определённой цели. «Представьте, что все участники учебного процесса это составляющие растения и его обитатели - друзья и паразиты. В биологии паразиты – это такие живые организмы, которые используют другие живые организмы в качестве пищи и среды обитания, возлагая при этом частично или полностью на своих хозяев регуляцию взаимоотношений со средой.

Как вы думаете, в колледже есть такие паразиты? Кто они?». Обсуждение в группе. Важно в ходе данного обсуждения придти к выводу, что в колледже действительно много паразитирующих жителей, но нас интересуют, прежде всего, немотивированные студенты. На них, как правило, ставят крест – двоечники и хулиганы. «Я предлагаю сейчас вам разделиться на две группы. Каждая, посовещавшись, нарисует плакат, на котором будут изображены участники образовательного процесса в виде растения. Но оно кишит паразитами – немотивированными студентами. Вы только представьте, сколько энергии уходит у преподавателей, у их родителей, чтобы они учились, но, как правило, это всё тщётно. Наши «паразиты» продолжают жить за счёт колледжа, не отдавая ему взамен ничего».

Далее следует обсуждение рисунков в группе. Может быть, кто-то из участников узнал себя.

**5. Самый немотивированный студент.**

Участники тренинга вспоминают самого немотивированного студента в своей жизни. Его нужно описать с помощью 10 шкал, обведя кружком соответствующий балл на каждой шкале в личном бланке. Далее необходимо вспомнить студента, который наиболее мотивированный к учёбе и описать его с помощью тех же 10 шкал на другой стороне своего бланка.

Далее на доске чертится таблица, в которую сводятся данные, полученные от всех участников.

Обсуждение результатов в группе. «Итак, вы установили качества, по которым различаются наиболее и наименее мотивированные студенты. Как вы думаете, какие из этих качеств напрямую не связаны с мотивацией к учёбе? Почему они оказываются в одном бланке с мотивацией? Окружающие их люди сами не замечают того, как их предубеждение непроизвольно передаётся в их словах, интонациях, жестах. Человек, воспринимает эти сигналы, и, может быть, даже не осознавая этого, начинает вести себя так, как мы это от него ожидаем. Это психологический закон, подтверждённый экспериментально. Быть может, кто-то из вас сейчас узнал в таких студентах себя. Важно не терять веру в свои силы, в то, что можно исправить ситуацию и стать из низко мотивированного на учёбу высоко мотивированным и успешным студентом.

**6. Самоисполняющиеся предсказания.**

Куратор раздаёт алгоритмы самоисполняющихся предсказаний. «Вспомните себя, когда вам не хочется учиться или, когда кто-то говорит, что вы - лентяй и тунеядец. Перед вами алгоритмы самоисполняющихся предсказаний. Сейчас вы сами предскажите себе будущее высокомотивированного на учёбу человека, и оно обязательно исполниться. Действуйте по алгоритму.

**7. Апатия.**

Куратор предлагает представить участникам тренинга следующую ситуацию: «У вас в колледже по субботам проводятся факультативные занятия для углублённого изучения любимого вами предмета, например, «Компьютер для асов». Вы очень хотите пойти на это занятие вместе со своим другом (подругой). Заходите за ним рано утром. Он (она) открывает вам дверь спящий и говорит, что сейчас больше всего не хочет одного – идти на эти занятия. Ваша задача – сделать так, чтобы он пошёл сейчас с вами, но использовать необходимо все способы активизации мотивации, которые мы с вами узнали на этом тренинге». Далее куратор предлагает участникам тренинга вспомнить все эти способы, называя их в группе по очереди (можно использовать мяч).

**8. Две группы.**

Участники делятся на две группы. Куратор предлагает подросткам представить ситуацию: одна из групп - класс «А», другая - «Б».Теперь куратор просит участников выбрать для себя роль в этих классах, абсолютно любую – подростки могут быть отличниками, но противостоящими всему классу или злостными хулиганами и двоечниками. Необходимо в выбранной роли рассказать о себе таком в группе. «В колледж объявлено о соревновании на самый успевающий класс. Ваша задача, в микрогруппах замотивировать друг друга на повышение успеваемости, используя все узнанные на тренинге способы, например, участник тренинга мотивирует соседа слева и т.д.» Это задание выполняется экспромтом, время на подготовку не даётся, участники садятся в два круга по микрогруппам. Далее выбирается класс – победитель, в зависимости от уровня активности в стремлении замотивировать и использовании средств активизации мотивации.

**9. Домашнее задание «Вызов».**

Участникам предлагается бросить вызов самому себе. Участникам предлагается постараться преодолеть зону комфорта, в которой они стремятся находиться. Сделать что-то, что им будет неудобно, неприятно или страшно сделать. «Как барон Мюнхаузен в известном мультфильме, вы должны сами себя поднять за волосы и выбраться из болота. Сделайте это сейчас. Делайте это всё время. Вы почувствуете великую силу дискомфорта. На следующем занятии вы уже сможете поделиться опытом преодоления себя».

**10. Упражнение на обратную связь в группе.**

Образный отчёт. В течение 5 мин. нарисуйте свои впечатления о сегодняшнем дне. Сделайте ваш рисунок в любой манере, главное, чтобы он отражал ваше видение, ваш образ сегодняшнего дня работы. Постарайтесь рисовать так, чтобы никто не видел, что вы рисуете. Завершённые рисунки отдайте мне (Когда все рисунки будут у куратора, он раздаёт их участникам, стараясь, чтобы никому не попал его собственный рисунок.). А теперь, пожалуйста, подумайте, кто автор этого рисунка и подпишите его». После того, как участники справятся с заданием, куратор предлагает каждому назвать автора рисунка и пояснить, почему он пришёл к такому решению.

**Занятие №11«Борьба мотивов»**

**Цель:** развить целеустремленность, настойчивость, умение управлять своими мотивами и желаниями, проанализировать и согласовать собственные противоречивые мотивы, развить рефлексию, усиление волевой активности, рост настойчивости и целеустремленности.

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Разминка.**

Куратор даёт учащимся следующую инструкцию: « Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20 см. от неё, другую – точно также слева. Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте, что вы тянете эту нить туда и обратно – через одноухо, через всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг, вы видите, что все остальные делают то же самое, постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы вы все тянули нить в едином ритме. Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги! Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новому занятию.»

**3. Проверка домашнего задания « Вызов»**

Участники тренинга по очереди, начиная слева от куратора, рассказывают, удалось ли им преодолеть себя и сделать то, что нужно и необходимо, а делать не хочется. Какие трудности возникали при этом, и какими способами удавалось с ними справляться.

**4.Мониторинг собственной актуальной мотивации.**

Информационная часть. «Часто в нас борются противоречивые импульсы и желания. Этот феномен известен в психологии под названием «борьба мотивов». Иногда нам трудно понять, чего мы больше хотим.Психология советского периода утверждала, что личность сама должна выбрать тот мотив, который будет управлять её поведением. При этом личность с развитой волей выберет мотивы более высокого порядка, обладающие большей общественной ценностью, и пренебрежёт мотивами меньшей общественной значимости. Например, хорошо учиться, для того, чтобы в дальнейшем приносить пользу людям, а не развлекаться.

«Действие будет волевым в том случае, если оно исходит из мотивов, обусловленных чувством долга» (Степанова Е.И., 1995, с.237).

По утверждению Сеченова, воля может управлять движением во имя разума или морального чувства часто «наперекор даже чувству самосохранения» (Сеченов И.М., 1983).

«Воля предполагает способность регулировать своё поведение на основании общих принципов, убеждений, идей и требует господства над желаниями, а не только служения им» (Рубинштейн С.Л., 1946, с.515).

Но мы сейчас с вами пойдём не по советскому, а по французскому пути, который предполагает не преодолевать импульс актуальной потребности, т.е. самой сильной сейчас, а использовать его энергию для достижения поставленной нами цели.

Предлагаю сейчас каждому вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали борьбу мотивов. Вы хотели сделать что-то важное, но не сделали этого, потому что вам хотелось чего-то другого».

Через 2-3 мин.: «Кто бы мог рассказать о своей борьбе мотивов, один воин среди которых -учёба?»

Сначала нужно дать высказаться всем. Потом куратор должен выбрать такую ситуацию, которая кажется ему наиболее подходящей для анализа, и предложить группе рассмотреть её. Результатом упражнения должно быть ощущение возможности и полезности соединения противоречивых стремлений вместо борьбы с одним из них. Куратор и участники тренинга используют алгоритм.

**5. Французское плетение.**

Куратор предлагает участникам следующую инструкцию: Сейчас мы с вами будем учиться не преодолевать трудности, а использовать энергию различных побуждений и желаний для реализации поставленной учебной цели. Например, хочу быть отличником, но сейчас ещё больше хочется пойти в кино, нагуляться до упаду, наболтаться по телефону и наиграться в компьютер

1.Сначала сформулируйте учебную цель, которую вы хотите добиться. Вспомните о какой – либо актуальной для вас цели и отчётливо сформулируйте её. Запишите эту цель на листах.

2.Теперь представьте себе, что кто-то из ваших друзей или товарищей добился успехов в реализации аналогичных цели или вообще добился в чём-то успеха. Определите, как ваше знание об успехах ваших товарищей помогает вам в реализации собственной цели.

3.Определите, как этой цели помогает вам ваша семья.

4.Определите, как достижению цели помогают друзья и приятели.

5. Определите, как достижению цели помогает вам сегодняшнее событие (любое из тех, которые с вами сегодня происходили).

6. Каждый раз определяйте, какую энергию для достижения цели вам даёт любое событие вашей жизни. Используйте эту энергию, напоминая себе, как это событие помогает вам».

**6. Борьба мотивов.**

Ролевая игра. Куратор играет роль студента, в котором борются противоречивые мотивы. Участники делятся на две равные группы по количеству участников. Они играю роль мотивов. Одна группа – это мотив «Развлекайка», а другая – это мотив «Учитайка» (от слова «учить»). Задача для первой группы убедить студента, испытывающего непримиримую внутреннюю борьбу, что нужно идти развлекаться (гулять, компьютер, кино и т.д.), задача для другой группы – убедить этого студента, что нужно заниматься- делать уроки. Свои доводы они приводят по очереди – вначале одна группа убеждает чем-то, потом другая.

**7. Письмо самому себе.**

Куратор предлагает участникам написать письмо самому себе от любого человека или героя, литературного персонажа. Писать его нужно себе как человеку, который победит в любой борьбе мотивов. Таким образом, нужно укрепить в себе веру в победу. Желающие могут прочитать свои письма в группе.

**8. Я достигну своей цели.**

Куратор предлагает участникам следующую инструкцию: « Сядьте удобно, закройте глаза и немного пофантазируйте. Шагните в будущее и представьте, что вы уже добились поставленной учебной цели, например, вместо привычных троек в четвертях получаете четвёрки и пятёрки. Что вы при этом видите? Что вы чувствуете? Каков запах? Вкус? Где вы находитесь? И кто рядом с вами? Убедитесь, что вы помещаетесь внутри своей картины, а не наблюдаете со стороны. Как вы себя чувствуете вместе со своей достигнутой целью?». Желающие могут рассказать о своих ощущениях в круге. Куратор продолжает: однако «бесплатных обедов» не бывает, чтобы достичь поставленной учебной цели вам нужно что-то для этого предпринять. Удерживая в памяти свою цель, вы можете попробовать достигнуть своей цели тремя способами. Если вы не получите своего – попробуйте ещё три способа, пока внешний мир не придёт в соответствии с целью, находящейся внутри вашей головы!» Куратор сообщает, что на следующем занятии желающие могут рассказать о своих победах на пути к поставленной учебной цели.

**9. Упражнение на обратную связь. «Лучи солнца».**

Один доброволец становится в центр круга из остальных участников группы. Группа получает инструкцию: «Сейчас каждый из вас очень медленно и бесшумно подойдёт к тому, кто стоит в центре. Остановитесь там, на таком расстоянии от центра, которое соответствует вашему отношению к подростку в центре. Конечно, можно смотреть по сторонам и учитывать, как к нему относятся другие». Это упражнение делается одну мин.- полторы мин. Группа замирает, чтобы запечатлеть взаимное расположение в пространстве. Затем по команде куратора все медленно и бесшумно возвращаются на первоначальные позиции.

Стоящий в центре открывает глаза. Куратор предлагает ему отгадать, кто как к нему относится, если мера отношений будет расстояние от него до человека. Стоящий в центре просит каждого медленно приближаться и останавливает его там, где считает нужным. Группа опять замирает на некоторое время, чтобы постоять так, как её расставил стоящий в центре. Потом куратор просит стоящего в центре последовательно посмотреть в глаза каждому, а того, на кого он смотрит, тут же занять позицию, которая соответствует его (этого подростка) собственному отношению к тому, кто в центре. Происходит «таинство»: прямо под взглядами стоящего в центре группа преобразуется, становится по-другому. Необходимо дать выговориться стоящему в центре: что его больше всего поразило? Чего он никак не ожидал?

**Занятие №12-13«Мотивация достижения»**

**Цель:** развитие мотивации достижения успеха, обучение умению достигать успех, снятие страха перед неудачами, формирование адекватной самооценки, обретение эмоционального комфорта, обучение умению ставить перед собой реалистичные цели, поддержание атмосферы доверия в группе.

**1. Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2. Разминка.**

Мы представляем, что мы во Франции. Мы дровосеки в лесу. Куратор предлагает дровосекам показать, как они валят деревья в лесу, обрубают ветви и распиливают стволы на брёвна. Один доброволец – бурый медведь. Далее куратор сообщает участникам, что будет дальше: « Медведь выходит и громко рычит. Дровосеки пугаются до смерти и безжизненно замирают. Они закрывают глаза и пытаются спасти свою жизнь, сделав вид, что они совершенно неподвижны. А что же делает медведь? Медведь подходит к каждому и проверяет, живые они или нет. Для этого он делает всё, что ему вздумается (не разрешается лишь щекотать дровосеков). Медведь может ворчать или реветь. Тот дровосек, который не выдержит и рассмеется, превращается во второго медведя и т.д. до последнего дровосека».

**3. Упражнение на закрепление предыдущего материала.**

Куратор предлагает желающим рассказать о том, сумели ли они продвинуться на пути к поставленной цели.

**4. Обсуждение в группе, что такое успех и неудача, что нужно, чтобы добиться успеха.**

**5. Ваятель и скульптура.**

Участники группируются по двое (один – скульптор, другой – глина). Ваятель лепит из глины успешного человека. Далее поясняет для всех, какими качествами наделён этот человек, может рассказать историю его жизни.

**6. Стратегии достижения успеха.**

Куратор рассказывает о том, что у человека могут быть стратегии достижения успеха или избегания неудач. Успешный человек – человек, который ставит перед собой реальные цели. Добиваясь их – чуть поднимает планку и продолжает двигаться дальше. Человек, избегающий неудач, ставит перед собой либо очень высокие цели, либо очень низкие. Такой человек свои неудачи объясняет недостатком способностей, а успехи – стечением обстоятельств. Успешный человек, напротив - неудачи объясняет недостатком усилий, а успехи рассматривает как результат своего труда, идёт на умеренный риск, а не на безумный или вовсе его не приемлет как человек, избегающий неудач.

**7. Мой опыт.**

Участники в группе делятся субъективными переживаниями успеха и неудач в учёбе, рассказывают об эмоциях, которые они испытали в такие моменты своей жизни. Они вспоминают, когда нужно было пойти на риск, а они струсили, а потом пожалели, когда нужно было приложить побольше усилий и удача была бы в руках, но у них не хватило духа. Рассказывают и о положительном опыте, какие чувства испытали в моменты успеха. Может - быть гордость, радость. Как отнеслись к ним окружающие и близкие люди, что происходило с их самооценкой. И как данный опыт повлиял на дальнейшее поведение этих подростков, стали ли они стремиться к успеху или предпочли«отсиживаться в кустах».

**8. Сказка об успешном студенте.**

Участники тренинга придумывают сказку о том, как студент, которого преследовали неудачи, стал успешным человеком. Они рассказывают её по очереди, по кругу, добавляя каждый что-то своё и используя схему на доске.

**9. Пропуск.**

Используя бумагу и фломастеры с карандашами, участники делают себе пропуск в мир успешного человека. В нём обязательно указываются Ф.И.О. обладателя пропуска и качества, которыми он наделён, чтобы добиться успеха. Если таковых нет, тогда в пропуске указываются качества, которыми хочет обладать этот подросток для того, чтобы добиваться успехов в учёбе.

**10. Волшебная таблетка.**

Релаксационное упражнение. Участники принимают таблетку от страха перед неудачами

**11. Упражнение на обратную связь в группе. Сжатый отчёт.**

Куратор даёт следующую инструкцию: **«**Впечатление от сегодняшнего дня сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (её)». Участники по очереди выполняют задание.

**Занятие №16«Заключительное занятие»**

**Цель:** развитие мотивации достижения успеха, обучение умению достигать успех, снятие страха перед неудачами, формирование адекватной самооценки, обретение эмоционального комфорта, обучение умению ставить перед собой реалистичные цели, поддержание атмосферы доверия в группе.

**1.Приветствие.**

Куратор здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать всем участникам тренинга друг друга по кругу, начиная слева от куратора. Участники тренинга по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники тренинга могут называть себя по-разному.

**2.Разминка.**

Смех прибавляет здоровья. Один доброволец – фотограф. Он выходит в центр круга. Остальные – нерадивые клиенты. Они никак не могут улыбнуться для фотосессии. Фотограф может делать всё что угодно, только бы его клиенты рассмеялись, но ни к кому нельзя прикасаться. Если кто-то улыбнётся или рассмеётся – он выходит из круга и также становится фотографом. Постепенно всё больше и больше участников оказывается в круге, и вот уже смеются все.

**3.Упражнение на закрепление предыдущего материала «Пирог».**

Каждый из участников испёк воображаемый пирог. Он должен его назвать, например «Успех в учёбе», «Хорошая оценка», «Мои учебные достижения». По очереди участники рассказывают рецепт своих пирогов, например, усердие, терпеливое выполнение домашнего задания, постановка реалистичных целей, приложение усилий и т.д.

**4. Два корабля.**

Куратор предлагает следующую инструкцию: « Давайте представим, что перед нами два корабля. Один из них - для высокомотивированных на учёбу, а другой для тех, кто не хочет учиться. Сейчас каждому из участников предлагается удивительный шанс взойти на один из кораблей и пуститься в путешествие. Пожалуйста, сделайте свой выбор». Участники тренинга выбирают корабль для себя. Далее куратор предлагает придумать название для кораблей и нарисовать карту и маршрут дальнейшего мореплавания. При этом куратор обязательно даёт участникам инструкцию, что перед тем как придумать маршрут, нужно обязательно сформулировать цель своего путешествия и задачи, которые нужно решить, чтобы добиться этой цели – конечной точки пути. Данное задание выполняется в двух группах. После его завершения обязательно следует обсуждение маршрутов в круге.

**5. Диагностика мотивов учения студентов** по «Методика изучения мотивов учебной деятельности» (модификация А.А. Реана, В.А. Якунина)

**6. Чемодан.**

Куратор: «Нам предстоит попрощаться друг с другом, мы расстаёмся, но у нас остаётся цель - развивать свою мотивационную сферу учения, активировать свои учебные мотивы. Сейчас мы соберём каждому из участников чемодан. В нём будут наши пожелания ему на этот непростой путь. Итак, что мы положим в чемодан для….» Каждый из участников в круге говорит о том, что он положит в чемодан в путь по усилению учебной мотивации называемому участнику. Собрать нужно чемоданы для всех.

**7. Упражнение на обратную связь в группе. Да!**

Участники тренинга становятся парами друг напротив друга. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Куратор даёт инструкцию: «Мысленно положи все знания, которые вы сегодня принесли с собой, в левую руку, а всё то, что ты узнал сегодня нового - в правую. И когда я скажу: «Готово, давай!», вы соедините руки одним громким хлопком, сказав при этом «Да!». Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создаёт у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъёма от совместной деятельности. Наступившая после громкого хлопка тишина очень заметна.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Агапова Ю.Б., Мамаева Н.А. Формирование учебной мотивации студентов технических вузов//Вестник Астраханского государственного технического университета. 2008. №1. С. 207-210.
2. Андреева, Ю.В. Педагогическая поддержка мотивации студентов на профессиональное саморазвитие .Образование и саморазвитие. – 2008. - № 4. – С.10-11.
3. Апухтина В. Р. Исследование влияния образовательной среды ССУЗа на мотивацию достижения студентов. М.: Перо, 2014. – С. 40-44.
4. Бабайцева, В.Ю. Личностно-ориентированный тренинг в процессе подготовки будущих учителей к воспитательной работе с трудными детьми:Учебное пособие по технологии воспитательной работы для студентов, педагогов и учителей. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997. - 56 с.
5. Беганцова И. С. Профессиональная направленность студентов СПО как фактор развития профессионального самосознани. Молодой ученый. - 2014. - №21.1. - С. 77-79.
6. Битянова, М. Я строю свою работу или работа «строит» меня / М. Битянова, Т. Беглова // Школьный психолог. - 2008. - № 11. - с.39-43.
7. Богословская, О. Тренинг как обучающая технология / О. Богословская, О. Павлова // Alma mater. - 2007. - №5. - с.8-11.
8. Большаков, В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. - СПб.: Социально-психологический центр, 1996. - 381 с.
9. Бутенко, И. Что привлекает студентов в учебном процессе? / И. Бутенко // Alma mater. - 2000. - №1. - с.21-25.
10. Вагнер, С. В. Исследование профессиональной мотивации студентов колледжа на примере БОУ ОО СПО «Омский колледж отраслевых технологий строительства и транспорта». Материалы конференции. М.: Колледж современных технологий им. Героя Советского Союза М.Ф. Панова, 2014. – С.95-97.
11. Вартанова, И.И. Структура ценностей в системе мотивации старших подростков и юношей. Мир психологии, -2008. -№3. -С. 131-141.
12. Вачков, И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И.В. Вачков. -М.: Эксмо, 2010. - 560с.
13. Верхова, Ю.Л. Формирование личностной и профессиональной направленности студентов в контекстном обучении: автореф... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.Л. Верхова. - M., 2007. - 30с.
14. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2006. - 512 с.
15. Маркова, А.К. и др. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя. -М.: Просвещение, 2003. – 191 с.
16. Маслоу, А. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2006. -352 с.
17. Ромек, В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Ромек. - СПб.: Речь, 2007. - 175с.
18. Тельнова, Л. Формулирование цели. Цикл занятий по целеполаганию для педагогов. Школьный психолог. - 2003.- №23. - с.13-14.
19. Цветкова, Р.И. Мотивационная сфера личности студента: условия и средства ее формирования / Р.И. Цветкова // Психологическая наука и образование. - 2006. - №4. - с.76-80.