Тренинг повышения уровня учебной мотивации студентов колледжа.

|  |
| --- |
| Цель: создание социально-психологических условий для выработки самими студентами эффективного стиля познавательной учебной деятельности и формирования стрессоустойчивости.  Задачи:  -сформировать у студентов необходимую позитивную мотивацию;  -сформировать у обучающихся необходимые и доступные им в период подготовки к экзаменам навыки самоанализа и саморефлексии;  -дать обучающимся возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе сдачи экзаменов;  -предоставить подросткам возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями).  Возраст: 16-20 лет.  Время: 1,5 часа (90 мин.).  Кол-во участников: 15-20 человек.  **1**. **Упражнение «Комплименты».**  Цель: создание благоприятных условий для тренинговой группы, способствующих самораскрытию членов группы.  Задачи:  - повышение позитивного настроя;  - сплочение участников тренинговой группы;  - повышение положительного отношения к учёбе.  Ход занятия: Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях тренинга специальных умений и знакомство с правилами работы в тренинговой группе.  Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только *положительные качества*. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.  Оборудование: стулья.  **2. Упражнение «Пожелания».**  Цель: развитие позитивного мировосприятия, гармонизация социально-психологического микроклимата коллектива.  Задачи:  - актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;  - улучшение общего психо-эмоционального фона обучающихся.  Ход занятия: Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.  Оборудование: мяч или мягкая игрушка.  **3. Упражнение «Позитивные мысли».**  Цель: повышение самооценки, развитие способности самоанализа.  Задачи:  - повышение стремления к самопознанию;  - актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;  - развитие осознания сильных сторон своей личности.  Ход занятия: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.  Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относится к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.  После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:  1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?  2. Надо ли преуспевать во всем?  3. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?  4. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?  Такие дискуссии дают студентам хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» людей есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.  Оборудование: стулья.  **4. Упражнение «Опиши человека».**  Цель: развитие образного мышления, гармонизация социально-психологического микроклимата коллектива.  Задачи:  - актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;  - улучшение общего психо-эмоционального фона обучающихся.  Ход занятия: На бумажных сердечках всем участникам предлагается написать свои имена, свернуть пополам и сложить в специальную коробочку. Затем участники по очереди наугад достают из коробочки бумажное сердечко с именем, прочитав имя, изображённое на сердечке, студентам необходимо описать и охарактеризовать присутствующего человека, носителя этого же имени.  Оборудование: коробка, бумажные сердечки, ручки, карандаши.  **5. Упражнение «Неоконченные предложения».**  Цель: формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.  Задачи:  - актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;  - улучшение общего психо-эмоционального фона обучающихся.  Ход занятия: Участникам предлагается вслепую выбрать один из бланков с предложениями и продолжить их по своему усмотрению, в зависимости от собственного мировоззрения.  - Из того, чему я научился, самым полезным было…  - Я считаю, что необходимо изменить…  - Из того, чему я научился, реально применить я могу…  - Я надеюсь…  - Я хотел бы знать…  - Я горд…  - Я не понял следующего…  - В процессе обучения мне помогло…  - Важнейшими ощущениями на этапе обучения были…  - Лучше всего и увереннее всего я себя чувствую в группе, когда…  - В процессе обучения мне помогло (мешало)…  - В процессе обучения произошел положительный сдвиг, когда…  -В процессе обучения у меня был кризис, когда…  - Я бы хотел договориться сам с собой о следующем…  - Я ожидаю, что…  - Наиболее ценным для меня является…  - Я размышляю о…  - Я рад, что мои одногруппники…  - Если бы я был преподавателем…  Оборудование: бланки с предложениями.  **6. Упражнение «Рисование себя»**  Цель: снижение уровня психо-эмоционального напряжения, развитие творческого восприятия, воображения.  Задачи:  - актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;  - повышение адаптационных свойств студентов.  Ход занятия: Участникам тренинга предлагается нарисовать себя в виде какого-нибудь цветка или растения или животного или схематично, на выбор, по собственному желанию. Работы не подписываются. По окончании их можно разложить на столе, для того, чтобы окружающие попытались угадать, кто изображён на рисунке.  Оборудование: бумага, карандаши. |