Развитие мотивации в 9-11 классах.

1. Упражнение «Карьерный лифт». Цель: формирование профессиональной мотивации и проактивного поведения.

В начале педагог-психолог говорит о важности раннего выбора профессии и планирования карьеры.

Содержание и заданий: Дети исследуют рынок труда, определяют интересующие профессии и строят карьерный путь с учетом образовательных требований и личных качеств. Заключение: проводится презентация карьерных маршрутов, обсуждение перспектив и рисков выбранного пути, представленного учащимися.

Планируемые результаты: повышение навыков мотивации в области профессионального роста.

2. Упражнение «Почему я делаю?» Цель: Осмысление глубинных мотивов учебной и профессиональной деятельности.

Начало: Педагог-психолог обращает внимание на разницу между внешним давлением и внутренним желанием.

Содержание и задания: Участники письменно отвечают на вопрос «Почему я учусь / работаю?» и проводят анализ своих ответов. В заключение проводится обсуждение различий между поверхностными и глубокими причинами, определение истинных мотивов.

Планируемые результаты: развитии осознания собственных мотивов; формирование навыков основанных на переходе от внешней мотивации к внутренней.

3.Упражнение «Гордые моменты школы». Цель упражнения: помочь старшеклассникам развить положительное отношение к школьной жизни через осознание и признание собственных достижений.

В начале упражнения: педагог – психолог напоминает, что каждый человек обладает уникальными талантами и достоинствами, которые заслуживают внимания и признания. Важно научиться замечать и ценить свои успехи, даже если они кажутся незначительными.

Содержание и задания: Ученики собираются в круг. Старшеклассникам предлагается по очереди рассказать о конкретных фактах из своей школьной жизни, которыми они особенно довольны. Начинать высказывания рекомендуется с фразы: «Я горжусь тем, что...» или «Меня радует, что я смог...». Примеры могут включать успешную сдачу экзамена, помощь однокласснику, активное участие в проекте или мероприятии. Проводится выступление старшеклассников. В заключение упражнения: проводится короткое обсуждение. При этом педагог- психолог обращает внимание на то, как много хороших вещей происходит в жизни каждого, и как важно делиться этими моментами с окружающими.

Планируемые результаты: развитие позитивного отношения к школьной жизни, повышения самооценки, развитие умения замечать и признавать собственные успехи.

4 Упражнение «Два зеркала». Цель упражнения: способствовать развитию позитивного самовосприятия и повышению самооценки.

В начале упражнения педагог-психолог знакомит группу с идеей двух зеркальных образов. Согласно которой человек видит двух сторон: себя сам, и каким его видят другие. При этом подчеркивается важность честности и искренности в процессе выполнения упражнения.

Содержание и задания: Ученики выполняют следующие задания: составь два кратких анонимных портрета на отдельных листах бумаги (первый описывает, каким участник видит себя сам; второй - каким, по его мнению, его видят окружающие). Складываются в разные коробки. Содержимое первой коробки зачитывается вслух, группа пытается угадать автора. Автор подтверждает принадлежность текста и зачитывает второй портрет. После этого он получает обратную связь о себе от остальных членов группы. В заключение упражнения групповое обсуждение впечатлений и переживаний, вызванные процессом узнавания себя через чужие взгляды. При этом педагог указывает на то, довольно часто окружающие воспринимают нас гораздо позитивнее, чем мы сами думаем о себе.

Планируемые результаты: расширение представлений о себе и своих возможностях; повышение уровня принятия себя и снижения тревожности; укрепление межличностных связей в группе.

5 Упражнение «Опыт ошибок». Цель упражнения: научить старшеклассников относиться к неудачам как к источнику ценных жизненных уроков и опыта.

В начале упражнения, педагог-психолог ведет разговор о том, что любые ошибки и промахи содержат потенциал для мотивации (роста и развития). При условии, что если подходить к ним осознанно и внимательно.

Содержание и задания: Старшеклассникам предлагается вспомнить и подробно описать одну-две из прошлых неудач. Затем они отвечают на ряд вопросов: Чему научило меня это происшествие? Какие полезные качества характера я приобрел благодаря этому событию? Как изменился мой взгляд на жизнь после случившегося? Что стало возможным для меня после пережитого опыта? Заключение упражнения: ученики записывают конкретные выводы по неудачам и уроки, которые они вынесли из проанализированной ситуации. Педагог-психолог подчеркивает важность позитивного восприятия прошлого опыта и призывает применять полученные знания в дальнейшем.

Планируемые результаты: развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости; развитие способности трансформировать негативные переживания в ресурс для личностного роста; повышение уровня осознанности и ответственности за собственный выбор.