

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**НОВИКОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23

Руководитель  
старший преподаватель Перова Л.В.  
26.05.23

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23

Обучающийся  
Новикова Н.А.  
28.05.23

Дата защиты  
27.06.23

Оценка

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	8
1.1 Проблема мотивации в отечественной и зарубежной литературе.....	8
1.2 Психологическая характеристика младшего подросткового возраста.....	15
1.3 Средства развития учебной мотивации в младшем подростковом возрасте.....	29
Выводы по главе 1.....	36
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗВИТИЮ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	39
2.1 Определение диагностического инструментария.....	39
2.2 Констатирующий эксперимент.....	43
2.3 Реализация комплекса занятий по повышению мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.....	46
2.4 Контрольный эксперимент и анализ его результатов.....	49
Вывод по главе 2.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема развития мотивации учения в младшем подростковом возрасте остается актуальной и социально значимой в настоящее время. Обучение в школе является обязательным и неотъемлемым условием для полноценной жизни человека. Чтобы люди могли усвоить социальный опыт, им необходимо проявлять желание и активность. Поэтому, при поступлении в школу, родителям и учителям, работающим с детьми, важно, чтобы дети были мотивированы учиться.

Развитие мотивации — это неотъемлемая часть воспитания учащихся и формирования их мотивационной сферы. Изучение мотивации позволяет определить ее текущий уровень, а также потенциальные перспективы и зоны развития для каждого ученика и класса в целом.

Развитие мотивационной сферы у обучающегося играет важнейшую роль для успешности в учебной деятельности. Наличие у ребёнка положительных мотивов для хорошего выполнения предъявляемых школой требований заставляет его проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Да, действительно, отечественные педагоги и психологи внесли значительный вклад в изучение проблемы развития мотивации учения. Вот краткая информация о некоторых из них:

1. Василий Александрович Сухомлинский (1918-1970) был выдающимся советским педагогом, который придавал большое значение формированию мотивации учения у школьников. Он разработал и внедрил общепедагогические положения, включающие индивидуальный подход к каждому ученику, создание психологического комфорта в классе, активное привлечение интереса к учебной деятельности и воспитание гуманистических ценностей.

2. Михаил Алексеевич Данилов (1930-2008) был известным российским психологом и педагогом. Он активно занимался исследованием мотивации учения и разработал методiku психологического сопровождения учебной деятельности. Данилов придавал важность взаимодействию между учителем и учеником, созданию стимулирующей учебной среды и активной мотивации ученика через постановку целей и поддержку его достижений.

3. Алексей Николаевич Леонтьев (1903-1979) был выдающимся советским психологом и одним из основателей деятельностного подхода в психологии. Он разработал теорию деятельностного происхождения мотивации, согласно которой мотивация основана на потребностях и целях, связанных с деятельностью человека.

4. Любовь Ивановна Божович (1906-1981) была известным советским психологом, работавшим в области возрастной психологии и психологии личности. Ее работы посвящены исследованию мотивации учебной деятельности, в том числе в контексте психологического климата класса, индивидуального подхода к каждому ученику и созданию ситуации успеха для развития мотивации.

5. С.Л. Рубинштейн, К. Левин, Д.К. Маккеланд и А. Маслоу — это зарубежные психологи, чьи работы также оказали влияние на изучение мотивации и строения мотивационной сферы личности. Их теоретические исследования включают в себя аспекты мотивации, потребностей и иерархии мотивов.

Работы этих ученых и педагогов представляют ценный вклад в понимание и развитие мотивации учения школьников и мотивационной сферы личности.

Мотивация, по М.Р. Битяновой, — это особое внутреннее состояние ума и воли, определенная психологическая сила, которая придает действиям

человека целенаправленность, осмысленность, делает предлагаемую ему деятельность значимой, ценной лично для него [2].

Подростковый возраст или его еще называют отрочество – это этап в индивидуальном развитии, находящийся между детством и ранней юностью. Он охватывает период от 10-11 до 13-14 лет. Основная особенность подросткового периода заключается в резких и качественных изменениях, которые охватывают все сферы развития. В этот период происходят преобразования не только физического роста и биологической зрелости, но также эмоционального, когнитивного и социального развития подростка. Эти изменения влияют на его самоощущение, взаимоотношения с окружающими, поиск своего места в обществе и формирование своей личности. Подростковый период является временем, когда происходят значительные трансформации, и понимание этих изменений имеет важное значение для поддержки и сопровождения подростков в их развитии. В средней школе мотивация к учебе у подростков начинает меняться. Теперь жажда новых знаний уходит на второй план, а на замену ей приходит желание самореализоваться в своей среде, быть признанным одноклассниками и друзьями.

Психология и педагогическая наука внесли значительный вклад в исследование и разработку концепций, теорий и методов, связанных с формированием учебной мотивации у школьников. Работы различных авторов, как отечественных, так и западных, способствовали расширению понимания мотивации и ее влияния на учебный процесс и развитие личности:

- А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, Т.А. Матис, С.Л. Рубинштейн, Н.В. Матяш внесли вклад в разработку понятий и терминологии в области мотивации, определение структурных компонентов мотивации и изучение психологических механизмов мотивации.

- В.К. Вильянас, А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская исследовали психологические механизмы мотивации и их влияние на поведение и формирование личности.

- В.Г. Асеев, И.А. Володарская, Л.И. Божович, П.М. Якобсон исследовали формирование мотивации учения, включая взаимосвязь с психологическим климатом, мотивацией поведения и развитием личности.

- Западные ученые, такие как К. Халл, Э. Деци, К. Левин, А. Маслоу, К. Роджерс, К.Г. Юнг и другие, также внесли вклад в изучение мотивации, ее структуры и влияния на поведение и развитие личности.

Исследования и работы этих ученых помогли расширить наши знания о мотивации и принципах формирования учебной мотивации, что способствует развитию более эффективных методов и практик в области образования.

Целью нашей дипломной работы является изучить развитие мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Для реализации данной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить проблему мотивации в отечественной и зарубежной литературе;

2. Дать психологическую характеристику младшего подросткового возраста;

3. Проанализировать средства развития мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте;

4. Подобрать диагностические методики уровня сформированности учебной мотивации у обучающихся младшего подросткового возраста, провести констатирующий и контрольный эксперименты.

5. Реализовать комплекс занятий по повышению мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Объектом нашего исследования является учебная мотивация обучающихся младшего подросткового возраста.

Предметом исследования является развитие мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование комплекса занятий будет способствовать повышению учебной мотивации в младшем подростковом возрасте.

Методы исследования:

1) Теоретический метод – сравнительно-сопоставительный анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2) Эмпирические методы: опрос.

Методики:

Методика «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой;

Эмоциональное отношение к обучению на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой.

База исследования:

Исследование проводилось в МАОУ СШ №XXX, г.Красноярск.

Выборка исследования — в исследовании приняли участие 18 обучающихся 5-го класса, в возрасте 11 - 12 лет.

Проведенное исследование имеет практическую значимость, поскольку его результаты могут быть применены педагогами в работе с учащимися младшего подросткового возраста как в учебном, так и в воспитательном аспекте. Полученные выводы могут быть использованы при разработке программ педагогами-психологами, направленных на развитие учебной мотивации. Структура выпускной квалификационной работы определена целью и задачами исследования и включает в себя введение, две главы, заключение и список использованной литературы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Проблема мотивации в отечественной и зарубежной литературе

Учебная мотивация является актуальной проблемой как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Это связано с необходимостью проведения практических психологических исследований для более глубокого понимания реального поведения человека и его регуляции. В настоящее время важно разбираться в закономерностях человеческого поведения и искать эффективные способы их реализации. Также существует потребность в раскрытии связи между внутренними мотивационными факторами человека и социальным влиянием на его психику [1].

Учебная мотивация представляет собой сложный процесс, который стимулирует, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Она включает в себя различные аспекты, такие как мотивы, цели, реакции на неудачи, настойчивость и установки ученика. Учебная мотивация является комплексной системой, которая оказывает влияние на активность и результаты обучения школьников.

Исследования в области учебной мотивации проводятся как в отечественной, так и в зарубежной психологии с целью понять факторы, влияющие на формирование и развитие учебной мотивации. Важно улучшать наши знания в этой области, чтобы эффективно поддерживать и развивать мотивацию учащихся.

Холодкова О.Г. предполагает, что «...учебная мотивация – это опосредованный внутренними и внешними факторами процесс побуждения к учебной деятельности для достижения образовательных целей...» [4, 51].

Анализ работ отечественных психологов показывает, что на данный момент доступны данные, которые могут быть использованы для уточнения



некоторых начальных позиций и для проведения более глубокого и всестороннего исследования проблемы мотивации [49].

А.Н. Леонтьев предложил теорию деятельностного происхождения мотивационной сферы человека, которая считается наиболее разработанной и завершенной. В этой теории выделяются две основные группы мотивов: смыслообразующие мотивы и мотивы-стимулы.

Смыслообразующие мотивы придают деятельности личностный смысл, в то время как мотивы-стимулы играют роль побудительных факторов, часто имея эмоциональный или аффективный характер, но не обладая смыслообразующей функцией.

Важное положение в теории мотивации состоит в рассмотрении мотивов как существенного стимула для действия и активности личности. Это разделение на смыслообразующие мотивы и мотивы-стимулы разделяют и другие исследователи, такие как В.Г. Асеев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.И. Иванников, Б.А. Сосновский [8].

Некоторые ученые, такие как А.А. Реан и Я.Л. Коломинский, отмечают, что простое деление мотивов на внутренние и внешние недостаточно. Внешние мотивы могут быть как положительными (мотивы успеха, достижения), так и отрицательными (мотивы избегания, защиты). В то же время, другие исследователи указывают на то, что во многих случаях нет необходимости делать различие между мотивами на основе критерия «внутренние – внешние». Более продуктивным подходом является выделение позитивных и негативных мотивов [24].

Таким образом, классификация мотивов на смыслообразующие и мотивы-стимулы является важным положением в теории мотивации, но существуют и другие подходы к классификации мотивов, которые учитывают их позитивную или негативную направленность.

Такой подход позволяет сфокусироваться на том, какие мотивы стимулируют личность на достижение целей и осуществление деятельности, а

какие, наоборот, препятствуют или создают негативное влияние на мотивацию. Позитивные мотивы обычно связаны с удовлетворением потребностей, достижением успеха, приобретением новых знаний и навыков, а негативные мотивы могут быть связаны с избеганием неудачи, страхом, стыдом или нежеланием испытывать дискомфорт.

Такой подход позволяет более точно понять, какие мотивы могут быть эффективно использованы для стимулирования учебной мотивации и создания благоприятной обучающей среды.

Е.П. Ильин внешние мотивы называет: «...мотивационными установками: оперативными отсроченными для исполнения, и перманентными, долговременными, характеризующими направленность личности...» [21, 101].

О перманентных мотивах Б.М. Теплов говорил как: «...о «далекой» мотивации в отличие от «короткой» мотивации, когда человек побуждается к деятельности только ближайшими задачами...» (К.Н. Корнилов, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов) [5, 85].

Е.П. Ильин предлагает классификацию мотивов на основе их структуры. Он выделяет две основные категории мотивов: первичные (абстрактные) мотивы и вторичные мотивы.

Первичные мотивы имеют абстрактные цели, которые могут быть общими и неопределенными. Эти мотивы могут включать потребности, такие как потребность в безопасности, признании, самоутверждении и т.д. Они служат основой для формирования вторичных мотивов.

Вторичные мотивы, делятся на полные и укороченные. Полные мотивы представляют собой комплексные мотивы, включающие в себя блок потребностей, целей и «внутренний фильтр» (внутреннее регулирование). Они характеризуются наличием ясных целей и внутреннего контроля за своим поведением и регуляцией мотивации.

Укороченные мотивы не включают в себя все составляющие мотивационной структуры. Они могут быть связаны с конкретными и ограниченными целями или потребностями, и часто не требуют высокого уровня внутренней регуляции.

Таким образом, классификация мотивов по Ильину Е.П. основана на структуре мотивации и разделяет их на первичные и вторичные, а вторичные мотивы подразделяются на полные и укороченные в зависимости от наличия всех компонентов мотивационной структуры и уровня внутренней регуляции.

Укороченные мотивы формируются без участия блока "внутреннего фильтра". Они могут быть более примитивными или неполными в своей структуре и не включать полный комплекс мотивационных составляющих.

Такая классификация позволяет различать разные типы мотивов в зависимости от их структуры и степени конкретности целей, что может быть полезно при анализе и понимании мотивационных процессов [21].

М.Ш. Магомед-Эминов и И.А. Васильев предлагают сходную классификацию мотивов, основанную на устойчивости и функциях мотивации [30].

В их классификации выделяются следующие типы мотивов:

1. Обобщенные устойчивые мотивы, которые проявляются в индивидуально-личностных особенностях. Примерами таких мотивов являются мотив стремления к успеху и мотив избегания неудачи. Успех и неудача в данном случае рассматриваются как абстрактные цели, одна с положительным знаком, другая с отрицательным.

2. Конкретные устойчивые мотивы, которым присуща систематически воспроизводимая активность. Например, в рамках профессиональной деятельности таким мотивом может быть изготовление деталей или занятия наукой.

3. Общие неустойчивые мотивы, которые имеют обобщенное предметное содержание, но не различаются и не иерархизируются.

4. Конкретные неустойчивые мотивы, которым присуща узкая временная перспектива и наличие конкретной цели.

Е.И. Головаха и А.А. Кроник предложили классификацию мотивов на основе их функций. Они выделяют три вида мотивов [37]:

1. Реально действующие неосознанные мотивы, которые выполняют только побуждающую функцию.

2. Реально действующие осознанные мотивы, которые выполняют побудительную, смыслообразующую и объяснительную функции.

3. «Понимаемые» мотивы, которые выполняют либо объяснительную, либо смыслообразующую, либо и ту, и другую функцию одновременно.

Таким образом, эти классификации мотивов учитывают различные аспекты, такие как устойчивость, содержание и функции мотивации, и помогают лучше понять и систематизировать разнообразие мотивационных процессов [10].

В.К. Вилюнас выделяет: «...потенциальные мотивы на основании их способности формировать готовность человека при определённых условиях активно включаться в ту или иную деятельность...» [37, 57].

Л.И. Божович писала, что: «...ещё одним основанием деления мотивов на личностные и общественные, эгоистические и общественно значимые, является их связь с установками личности, её нравственностью, направленностью...». [8, 11]

Если мы рассматриваем мотивы как устойчивые компоненты личности, то для определения доминирующей мотивации в деятельности мы можем обратиться к особенностям интеллектуально-эмоционально-волевой сферы самой личности в качестве субъекта.

Высшие духовные потребности человека могут быть представлены как потребности (мотивы) на моральном, интеллектуально-познавательном и эстетическом уровнях. Эти мотивы связаны с удовлетворением духовных запросов и потребностей человека. Они неразрывно связаны с такими

побуждениями, как чувства, интересы, привычки и другие, по мнению П.М. Якобсона.

По мнению этого же автора: «...мотивы по уровню социальной значимости делятся на две основные группы - социальные и узколичные, которые в свою очередь делятся на политические, нравственные идеалы; представления о будущем, о перспективе; достаточно действенные интересы к получению впечатлений; стремление к организации жизни и быта; влечение к труду, творческой деятельности, к семейной жизни; сильная потребность в чем-то; достаточно сильное чувство; действенные моральные убеждения; привычки; подражание...» [44, 66].

В большинстве случаев мотивы могут быть определены на основе ведущего мотиватора, то есть того, который является наиболее ярко выраженным и оказывает наибольшее влияние на человека, стимулируя его к действию. Такие мотивы могут быть названы «однозначными» в терминах Л.С. Выготского.

Однако существуют и «многозначные» мотивы, в которых присутствуют сразу несколько мотиваторов, имеющих для человека противоположное значение. Эти мотивы могут включать как притягательные и приятные мотиваторы, так и отталкивающие и неприятные мотиваторы. Такие мотивы являются более сложными и могут включать различные аспекты и факторы, которые оказывают влияние на поведение и принятие решений человеком.

Многозначные мотивы представляют собой баланс между противоречивыми мотиваторами и могут быть вызваны различными целями, потребностями и социальными факторами. Человек может ощущать внутреннее противоречие и сложность при принятии решений в контексте таких мотивов.

Понимание мотивов как однозначных или многозначных помогает учитывать разнообразие факторов, влияющих на поведение человека, и

позволяет более глубоко и точно анализировать мотивацию и ее роль в регуляции деятельности и принятии решений [13].

Мотивация является предметом обширных исследований в зарубежной психологии. В ходе этих исследований было проведено множество теоретических и экспериментальных работ, посвященных вопросам побуждений в поведении людей и животных. В различных областях психологии активно изучается мотивация с использованием разнообразных методов.

Особое понимание мотивации характерно для гештальтской психологической школы. Курт Левин, известный ученый, разработал методику экспериментального изучения мотивации и рассматривал ее как самостоятельную категорию. Подобно тому, как гештальт-психология относится к категории образа, Левин понимал мотивацию через понятие «поля». Он объяснял поведение человека на основе взаимодействия между личностью и непосредственной средой в конкретный момент времени. Это позволило ему сделать значимый шаг в развитии теории мотивации, перейдя от фрейдистского представления о мотивации как внутренней энергии к представлению о системе «организм – среда». Его заслугой также является разработка и применение экспериментальных методов при изучении мотивации [34].

Теория Дэвида Маккеланда говорит о том, что все мотивы и потребности человека формируются в процессе его индивидуального развития. Мотивы рассматриваются как стремление к достижению общих целей, удовлетворения или результатов. В работе Гордона Олпорта, представителя персоналистического направления, подчеркивается личностный подход к мотивации человека. Он рассматривает личность как первоначальную причину человеческого поведения.

В теории мотивации Эдварда Деци поведение описывается через его направленность и интенсивность. Необходимо определить активацию и

направление мотивации. Джон Берлайн разработал сложную систему мотиваций, в которой потребность определяет реакции организма и поведение [37].

Теория Изекъеля Аткинсона и Ричарда Берча рассматривает мотивацию через разные языки - экспериментальный, нейрофизиологический, поведенческий и математический. Они подчеркивают, что поведение определяется ожиданиями и ценностями, которые превращаются в мотивы.

Теория Абрахама Маслоу описывает мотивацию через стремление индивида к непрерывному развитию и самореализации. Мотивы определяются потребностями, которые имеют иерархическую структуру от биологических потребностей до потребностей в самоактуализации.

Структура мотивации и ее классификация являются предметом активных исследований, и в настоящее время нет единой и полностью удовлетворительной системы классификации мотивов. Разные исследователи используют различные подходы и критерии для изучения и понимания мотивации.

## **1.2 Психологическая характеристика младшего подросткового возраста**

Согласно периодизации психического развития Д.Б. Эльконина: «...подростковый возраст охватывает возрастной диапазон от 10-11 до 13-15 лет и характеризуется по следующим показателям: социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности, психологические новообразования, кризис психического развития...» [47, 256].

В этом возрасте социальная ситуация развития подростка имеет следующие особенности:

1. Новые ценностные ориентации: Подросток все еще находится в привычных условиях, таких как семья, школа и сверстники, но его ценности и

интересы начинают меняться. Он начинает искать свое место в обществе и формирует новые ценностные ориентации, отличные от тех, которые он имел в детстве.

2. Роль сверстников: В этом возрасте сверстники становятся ведущими фигурами в жизни подростка. Он ищет поддержку и одобрение своих сверстников и обращает большое внимание на их мнение. В то же время, отношения с взрослыми, особенно с родителями, могут быть конфликтными, так как подросток стремится к большей независимости.

3. Изменение отношения к школе: Школа перестает быть только местом обучения, она становится площадкой активного общения со сверстниками. Для подростка важны не только учебные достижения, но и его статус среди сверстников. Он стремится найти свою группу, установить социальные связи и влияние внутри школьного сообщества.

4. Противоречивые чувства относительно детства и взрослости: В этом возрасте подросток испытывает противоречивые чувства по отношению к детству и взрослости. С одной стороны, он стремится оторваться от детства, стать самостоятельным и взрослым. С другой стороны, мир детства все еще привлекателен для него из-за свободы от ответственности и обязанностей, которые сопутствуют взрослой жизни.

В целом, социальная ситуация развития подростка характеризуется появлением новых ценностей, изменением ролей и отношений с окружающими, а также двойственными чувствами по отношению к детству и взрослости [44].

Именно в пубертатный период влияние окружающей среды, особенно сверстников, становится очень сильным. Взаимоотношения со сверстниками играют важную роль в формировании личности подростка. В этот период младшие подростки начинают активно взаимодействовать с другими подростками и общаться в социальных группах. Они осваивают нормы социального поведения, развивают критерии оценки себя и других.



Общение со сверстниками имеет несколько важных аспектов. Во-первых, оно способствует социализации подростков, помогая им адаптироваться к социальным ожиданиям и ролям. Во-вторых, общение со сверстниками предоставляет возможность для самовыражения, самоидентификации и развития собственной личности. Подростки могут найти поддержку, понимание и признание среди своих сверстников.

Однако важно отметить, что влияние сверстников может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому родители, педагоги и другие взрослые должны активно поддерживать и направлять общение подростков, помогая им развивать здоровые и конструктивные отношения со сверстниками. Это поможет подросткам формировать позитивные ценности, развивать социальные навыки и укреплять свою личностную идентичность.

По мнению Эльконина: «...ведущая деятельность подростков – общение со сверстниками (интимно-личностное общение). Относительно самостоятельной областью жизни в начале подросткового возраста является общение, осознанные эксперименты со своим отношением к другим людям...» [48, 78].

Главной потребностью периода является поиск своего места в обществе, желание стать значимым. И все это реализуется в обществе сверстников. Возможности широкого общения с группой сверстников играют важную роль в подростковом возрасте. В этот период подростки активно стремятся установить контакты со сверстниками и вступить в различные социальные группы. Общение с ровесниками становится для них значимым и влияет на их мотивацию и развитие личности.

Одним из факторов, определяющих привлекательность общения со сверстниками, являются общие интересы и занятия. Когда подростку удастся найти место и включиться в общение, это способствует его социальной адаптации и развитию. Однако, если подростку не удастся найти

удовлетворительное место в группе сверстников, это может привести к негативным последствиям, как психологическим, так и социальным.

В подростковом возрасте происходят изменения в мотивации общения со сверстниками. В начале этого периода (10-11 лет), подросткам важно быть частью группы, заниматься общими делами и интересами. В следующем периоде (12-13 лет), они начинают стремиться к установлению своего места в группе, формируют свою роль и пытаются получить признание от сверстников. Затем, в 14-15 лет, подростки уже стремятся к самоопределению и автономии, ищут признание и ценность своей личности.

Важно отметить, что не все подростки успешно интегрируются в группу сверстников. Некоторым может быть сложно найти свое место или они могут столкнуться с проблемами социальной адаптации. Это может вызывать психологический дискомфорт и влиять на их самооценку и эмоциональное благополучие. Поэтому создание поддерживающей и включающей среды для общения подростков имеет большое значение, чтобы каждый подросток имел возможность развиваться и находить свое место в социальном окружении.

Считается, что самое главное среди них является важность установления и осуществления социальных связей для детей. В этом процессе дети начинают осознавать свое «Я» и развивают представление о собственном психологическом пространстве, которое они стараются охранять от других. Это проявляется в стремлении сохранить свою индивидуальность и уникальность, а также в развитии навыков скрытности и внутренней тайны.

Дети могут придавать своим личным вещам особое значение и стараться украшать их, чтобы обозначить их принадлежность и придать им более личные свойства. Это позволяет им устанавливать границы своего психологического пространства и регулировать степень воздействия других людей на себя.

Важно отметить, что в процессе развития социальных связей дети осознают возможность воздействия на других людей и себя. Они начинают

осознанно использовать различные стратегии, такие как сказать «нельзя» другому человеку или продемонстрировать несуществующую сторону себя. Это связано с развитием их социальных навыков, самовыражения и манипуляции собственным поведением.

В целом, эти процессы отражают развитие ребенка в социальном контексте и формирование его социальной компетентности. Понимание и учет этих аспектов помогают создать благоприятную среду для развития детей, где они могут находить баланс между сохранением своей индивидуальности и участием в социальных отношениях.

В словах Г.С. Абрамовой отражается следующее: ребенок начинает исследовать свои возможности изменения взаимоотношений с другими людьми, опираясь на свое представление о себе и представление о другом человеке. В этом процессе возникает важный элемент - единица измерения отношений, которая становится мерой правильности. Эта единица формируется через переживание влияния другого человека на психологические границы и связана с чувством боли или отрицательных эмоций, основанных на потере части своих свойств в результате деструктивного воздействия другого человека. Объект, на который оказывается деструктивное воздействие, становится поврежденным и неправильным.

Мера правильности связана с осознанием детьми того факта, что отношения между людьми строятся на основе норм. Эти нормы являются внешними для самого человека, их нужно овладеть, чтобы другие люди не причиняли боль, нарушая психологические границы. Мера правильности и требование соблюдать ее являются основой развития морального сознания ребенка, направленного на сохранение и развитие границ психологического пространства путем укрепления его непрозрачности для других. Обида детей этого возраста почти всегда связана с тем, что взрослые нарушают границы психологического пространства, делая явным для других тайное «Я» ребенка.

Современный психолог Л. Кольберг исследовал отношение детей к моральным нормам, представив их в ситуацию моральной дилеммы, в которой они не являлись участниками, но могли оценить положение человека, для которого следование правильным нормам противостояло интересам других людей. Детям было предложено оценить конкретные поступки этого человека как хорошие или плохие. [34]

Результаты исследований Л. Колберга по развитию морали широко используются психологами для изучения особенностей морального развития детей. Л. Колберг описал шесть стадий развития моральных убеждений, которые ребенок проходит на протяжении своего развития.

В младшем подростковом возрасте (около 10-12 лет) дети обычно проявляют тенденцию «отвечать ожиданиям других». Это означает, что они стремятся соответствовать тому, что другие люди от них ожидают. В то же время, они также осознают необходимость защищать границы своего психологического пространства, чтобы сохранить свою индивидуальность.

Однако в этом возрасте возникает главное противоречие: между готовностью отвечать на воздействие других и необходимостью защищать свое психологическое пространство. Решение этого противоречия достигается через создание и освоение "меры правильности". Это означает, что дети начинают регулировать свои отношения с другими людьми и отношения с собой, опираясь на понятие оправданности, обоснованности и необходимости.

Таким образом, результаты исследований Колберга помогают психологам понять, как развивается моральное мышление у детей и какие особенности присущи конкретным возрастным группам. Это знание позволяет более эффективно ориентироваться при изучении и поддержке морального развития ребенка.

В младшем подростковом возрасте разрешение противоречия между ответвлением на ожидания других и защитой психологического пространства позволяет детям овладеть важным человеческим качеством - трудолюбием.

Трудолюбие здесь не рассматривается как волевое качество, а как интегральное свойство, связанное с восприятием жизни как чего-то, что может быть осуществлено с помощью собственных усилий.

В этом возрасте все навыки труда становятся устойчивыми элементами в психологическом пространстве ребенка, организующими его. Дети связывают свои трудовые навыки с переживанием целесообразности потраченных усилий на организацию своего «Я». Современные дети очень быстро осваивают различные "взрослые" навыки, связанные с работой на компьютере, использованием автомобиля и инструментами.

Таким образом, в младшем подростковом возрасте развивается трудолюбие как важное качество личности, связанное с организацией и усилиями по достижению целей. Развитие навыков труда способствует формированию самостоятельности и ответственности у ребенка.

В подростковом возрасте учебная деятельность часто уступает психологическое значение и переходит на второй план. Это связано с развитием интеллекта, расширением кругозора, накоплением знаний, профессиональными склонностями и интересами подростков. В результате подростки начинают проявлять избирательность в отношении школьных предметов: некоторые предметы становятся любимыми и важными для них, в то время как интерес к другим снижается. Личность учителя также оказывает влияние на отношение подростков к учебе.

Вместе с тем, в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения. Подростки стремятся расширять свои знания и формировать необходимые навыки, которые позволят им заниматься интересной работой и самостоятельным творческим трудом. Они осознают важность учебы для своего будущего и стремятся развиваться в областях, которые вызывают у них интерес и стимулируют творческое мышление.

Таким образом, в подростковом возрасте учебная деятельность становится более дифференцированной и связана с индивидуальными

интересами и целями подростка. Подростки развивают новые мотивы и стремления в области учения, что способствует их личностному росту и подготовке к будущей самостоятельной жизни.

Разные этапы подросткового возраста характеризуются разным отношением к общественно полезной деятельности.

В возрасте 9-10 лет ребенок начинает испытывать желание самоутвердиться и стремится получить признание со стороны взрослого общества. В этом возрасте ему важно услышать оценку своих возможностей от других людей. Это влияет на выбор занятий, которые становятся похожими на взрослые занятия, и на поиск деятельности, которая имеет практическую пользу и получает общественное признание.

В возрасте 10-11 лет ребенок уже имеет некоторый опыт в различных видах общественно полезной деятельности, и именно этот опыт становится движущей силой в его стремлении получить признание своих прав и стать частью общества. Он стремится осуществлять конкретные значимые задачи, чтобы быть признанным и принятым.

В возрасте 12-13 лет подросток продолжает развиваться, и накопленный опыт в общественно полезной деятельности становится основой для его желания получить признание своей роли в обществе. Он стремится достичь определенных целей и задач, чтобы стать полноправным участником общества.

В возрасте 14-15 лет становится важным для подростков продемонстрировать свои возможности и определить свою социальную позицию, которая отвечала бы их желанию в самоопределении. Подростки стремятся проявить свою самостоятельность и независимость, а также узнать себя в различных сферах жизни.

В этом возрасте подростки проявляют повышенную познавательную и творческую активность. Они стремятся получить новые знания, научиться чему-то и делать это хорошо. Подростки начинают совершенствовать свои

навыки, умения и знания. Эти процессы происходят не только в школе, но и вне ее. Подростки могут самостоятельно заниматься конструированием, строительством, рисованием и другими видами деятельности. Они также могут получать помощь от взрослых или старших товарищей.

Стремление подростков действовать "по-взрослому" стимулирует их к самообразованию, самосовершенствованию и самообслуживанию. Когда они успешно выполняют работу и получают одобрение окружающих, это способствует их самоутверждению.

В подростковом возрасте наблюдаются следующие новообразования:

1. Чувство взрослости: это форма самосознания, которая играет центральную роль в подростковом возрасте. Подросток начинает сравнивать себя с другими людьми, как взрослыми, так и сверстниками, и ищет образцы для усвоения. Чувство взрослости влияет на построение отношений с другими людьми и перестройку своей деятельности. Подросток уже не желает быть рассматриваемым как ребенок и стремится занять роль взрослого.

2. Развитие самосознания и формирование идеала личности: Подросток начинает осознавать себя как индивидуальность и активно формирует свою личностную идентичность. Он задает себе вопросы о своих целях, жизненных принципах и идеалах, и стремится к их достижению.

3. Склонность к рефлексии: Подросток начинает задумываться о себе и своих действиях, анализировать прошлые события и ситуации. Он становится более осознанным и рефлексивным, что помогает ему развивать самопознание и саморегуляцию.

4. Интерес к противоположному полу и половое созревание: возникает сильный интерес к противоположному полу, связанный с началом полового созревания. Подросток обращает больше внимания на свою внешность, развивает эмоциональные и романтические отношения с противоположным полом.

5. Повышенная возбудимость и частая смена настроения: подростки часто испытывают эмоциональные колебания и смены настроения. Их эмоциональная реактивность может быть более интенсивной, что связано с физическими и гормональными изменениями в организме.

6. Особое развитие волевых качеств: в подростковом возрасте происходит активное развитие воли. Подросток сталкивается с новыми вызовами и ответственностью, и ему требуется развивать волевые качества, такие как самоконтроль, настойчивость и решительность.

7. Потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл: Подросток стремится проявить себя, найти свое место в обществе и достичь успеха в сфере деятельности, которая имеет для него личностный смысл. Он ищет возможности для самореализации, развития своих способностей и достижения целей.

8. Самоопределение: подросток начинает осознавать свои интересы, предпочтения, ценности и свою индивидуальность. Он стремится определить свое место в мире, выбрать свою жизненную путь и развить свои потенциалы в соответствии с собственными установками и целями.

Чувство взрослости - форма самосознания, центральное новообразование подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина: «...чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми и товарищами), находит образцы для усвоения, строит отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность...». Чувство взрослости, занимающее одно из самых существенных мест во внутренней позиции подростка, состоит в том, что подросток уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого. [47, 302]

Виды «взрослости» многообразны:

1. Эмоциональная взрослость: Она проявляется в развитии эмоционального интеллекта и способности управлять своими эмоциями.



Подростки могут стремиться к более зрелым и конструктивным способам выражения и управления своими эмоциями.

2. Социальная зрелость: включает развитие социальных навыков, умения взаимодействия с другими людьми, эмпатии и умения решать конфликты. Подростки сталкиваются с новыми социальными ситуациями и учатся адаптироваться к ним.

3. Этическая зрелость: включает развитие понимания моральных принципов и ценностей. Подростки начинают задаваться вопросами о правильном и неправильном, развивают свою собственную систему ценностей и моральных убеждений.

4. Психологическая зрелость: Она связана с развитием психологической зрелости, самоанализа и самопознания. Подростки могут развивать умение понимать себя и других людей, осознавать свои мотивы и потребности.

5. Физическая зрелость: включает физическое созревание и развитие, такие как изменения в росте, половое созревание и развитие половых характеристик.

Эти виды «зрелости» могут проявляться в разной степени и комбинироваться у разных подростков. Каждый подросток может переживать свой собственный путь к зрелости, и это процесс индивидуальный и уникальный для каждого человека.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в отношениях между мальчиками и девочками. Вот некоторые особенности этих изменений:

1. Интерес друг к другу: подростки начинают проявлять интерес и привлечение к представителям противоположного пола. Это проявляется во внимании к своему внешнему виду, стилю одежды, причёске и поведению.

2. Задиры и конфликты: изначально мальчики и девочки могут проявлять интерес друг к другу через насмешки, задиранья, ссоры и

обзывательства. Это поведение часто связано с неуверенностью и попыткой привлечь внимание.

3. Изменение отношений: со временем отношения между мальчиками и девочками могут меняться. Могут появиться застенчивость, робость или даже презрительное отношение. Это связано с процессом поиска себя и формирования личности.

4. Романтические отношения: В младшем подростковом возрасте у некоторых мальчиков и девочек возникают романтические отношения. Они начинают общаться более интимно, обмениваться записками, письмами, назначать свидания и проводить время вместе.

5. Самосовершенствование: интерес к противоположному полу стимулирует подростков заниматься самосовершенствованием. Они стремятся быть лучше, развиваются в различных аспектах жизни, чтобы привлечь внимание и понравиться своему объекту интереса.

Важно отметить, что эти изменения в отношениях между мальчиками и девочками индивидуальны и могут проявляться по-разному у разных подростков.

Физиологическое развитие в подростковом возрасте сопровождается возникновением сексуального влечения между мальчиками и девочками. Это влечение может быть недифференцированным и проявляться в повышенной возбудимости. Подростки испытывают новые формы сексуального влечения и желание физического контакта, но они также сталкиваются с запретами и табу, как внешними, со стороны родителей, так и внутренними, связанными с их собственными представлениями о неприемлемости таких отношений.

Подростки испытывают внутренний конфликт между желанием и попыткой освоить новые формы сексуального поведения и ограничениями, которые могут быть наложены на них обществом и собственной моралью. Они чувствуют интерес к сексуальным отношениям, и готовность к таким контактам может возникать раньше у тех подростков, у которых слабо развиты

внутренние ингибирующие факторы, и они не чувствуют достаточной ответственности за свои действия и за других людей.

Важно отметить, что сексуальное развитие и готовность к сексуальным контактам в подростковом возрасте являются индивидуальными и могут различаться у разных подростков. Также необходимо подчеркнуть, что сексуальная активность подростков должна соответствовать их возрасту, быть осознанной, добровольной и совершаться с согласия обоих партнеров. Обеспечение доступа к полноценной сексуальной информации и образованию, а также поддержка в развитии здоровых отношений и уважения к себе и другим являются важными аспектами сексуального воспитания подростков.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения во взаимоотношениях между подростками и окружающими, особенно с взрослыми. Подростки начинают проявлять повышенные требования к себе и взрослым, а также выражать протест против отношения к ним как к маленьким детям. Этот период, известный как подростковый кризис, характеризуется рядом изменений в их поведении.

Многие подростки становятся грубыми, неуправляемыми и проявляют непослушание по отношению к старшим. Они могут игнорировать замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, замыкаться в себе. Возникают конфликты и противоречия в отношениях между подростками и взрослыми, особенно родителями и учителями.

На подростковый кризис влияют как внешние, так и внутренние факторы. К внешним факторам относятся продолжающийся контроль со стороны взрослых, чрезмерная зависимость и опека, которые подростку могут показаться излишними. Подросток стремится освободиться от такого контроля и считает себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельные решения и действовать так, как считает нужным. Однако подросток оказывается в сложной ситуации: он физически и когнитивно

становится более взрослым, но его психология и поведение все еще отражают детские черты. Он может быть недостаточно ответственным и неспособным принимать серьезные обязательства. Взрослым может быть трудно воспринимать подростка как равного и устанавливать с ним адекватные отношения.

Однако взрослым необходимо изменить свое отношение к подростку, чтобы избежать конфликтов и проблем взаимопонимания. Взрослым следует строить отношения с подростком на основе доверия, уважения и дружелюбия. Важно включать подростка в серьезную работу и обсуждать с ним вопросы, касающиеся его жизни и будущего. Понимание и поддержка со стороны взрослых, а также перестройка отношений с подростками при первых негативных проявлениях помогают смягчить этот переходный период и снизить его бурность и болезненность для обеих сторон.

Подростковый период сопровождается не только изменениями в поведении, но и в эмоциональной сфере. В этом возрасте подростки часто испытывают внутреннее напряжение, нервозность и самокритичность. Они могут сомневаться в себе, испытывать страхи и негативные мысли о себе. Возникают противоречивые чувства и эмоции, что может привести к неустойчивости настроения.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется формированием новых ценностных ориентаций, где роль сверстников становится ведущей, а отношение к школе и учебе может измениться. Подростки активно общаются со сверстниками, развивают интимно-личные отношения и начинают интересоваться противоположным полом. Они ищут свое место в обществе, стремятся к самоутверждению, самосовершенствованию и самоопределению.

Важно для взрослых быть готовыми к изменениям и адаптироваться к особенностям подросткового возраста, чтобы поддерживать и помогать подросткам в их развитии и самоопределении.

### **1.3 Методы и средства развития учебной мотивации младшего подросткового возраста**

Активное учение и самостоятельность ученика тесно связаны с их мотивацией. Стимулирование активности и самостоятельности на уроке способствует формированию познавательного интереса и повышению мотивации учеников.

Для эффективного формирования мотивации учащихся можно использовать следующие методы и приемы:

1. Создание проблемно-поисковой мотивации: Задавайте вопросы, вызывающие интерес и наталкивающие учащихся на самостоятельное исследование и решение проблем. Это позволяет им активно включиться в учебный процесс и развить самостоятельность.

2. Разнообразные формы работы: Используйте различные методы и формы работы на уроке, такие как групповая работа, проектные задания, обсуждения, исследования. Это помогает учащимся проявить свою активность, самостоятельность и творческий потенциал.

3. Самоконтроль и самооценка: поощряйте учеников проверять свои знания и умения, оценивать свои достижения и прогресс. Дайте им возможность самостоятельно оценить свою работу и учебные результаты, что способствует развитию ответственности и саморегуляции.

4. Использование различных стимулов: применяйте разнообразные мотивационные приемы, такие как поощрения, похвалы, награды за достижения. Создавайте атмосферу поддержки и признания успехов, что может стимулировать учеников к активной учебной деятельности.

5. Индивидуальный подход: учитель должен уметь наблюдать за поведением учащихся, выявлять их интересы и потребности, и адаптировать учебный процесс под них. Проводите индивидуальные разговоры с учениками, чтобы понять их мотивы и цели обучения.

Для наблюдения за динамикой работы и планирования будущих действий можно использовать дневник, в котором будут записаны результаты и наблюдения. Также можно проводить наблюдение за поведением учащихся на уроках, использовать специально подобранные ситуации, контрольные работы, беседы и разговоры с учениками.

Важно помнить, что эти методы и приемы должны быть максимально приближены к естественной среде учебного процесса, чтобы получить достоверную информацию о мотивации учащихся. Интерес и активность являются ключевыми факторами формирования мотивации, поэтому стимулируйте учеников через интересные и значимые для них задания и активное участие в учебной деятельности.

Л.С. Выготский считал, что интерес является естественным двигателем детского поведения и отражает соответствие деятельности ребенка его органическим потребностям [12].

Педагогический закон о зарождении и поддержании интереса подразумевает, что главной задачей учителя является вызвать интерес у учащихся и затем поддерживать его. Если ученик проявляет интерес, он будет выполнять задания с увлечением, и каждый следующий шаг будет приносить ему удовлетворение. При этом учитель играет роль руководителя процесса, обеспечивая необходимое направление и поддержку.

Л.С. Выготский также подчеркивал важность заинтересованности в самом предмете изучения, а не внешних поощрениях и наказаниях. Учитель должен наблюдать за направлением интереса ученика и, если он отклоняется от самого объекта познавательной деятельности, перенаправлять его в нужное русло. Важно анализировать ситуацию и искать новые методы, если старые перестают эффективно действовать. Цель состоит в том, чтобы ученик полюбил сам процесс обучения и нахождение правильных ответов, а не только похвалу учителя или родителей [12].

Для достижения такого результата, как полюбить процесс обучения, можно построить школьную систему, которая будет близка к реальной жизни учеников. Заинтересованность младших школьников можно привлечь тем, что им уже знакомо. Один из методов такого подхода - использование проблемных ситуаций на уроках, которые могут захватить внимание и стимулировать активность учеников.

Следуя принципам Л.С. Выготского, учитель может создать условия, в которых ученики разовьют свой интерес и мотивацию к обучению, а также почувствуют удовлетворение от достижения успеха в учебной деятельности.

Основными признаками проявления интереса на уроке выступают [12]:

Внутренний интерес проявляется через отсутствие отвлечений, активное восприятие познавательного материала и возникновение вопросов в процессе изучения. Учащиеся проявляют заинтересованность, их глаза оживлены, и они устремлены вперед, стремясь узнать больше и понять предмет.

К внешнему проявлению интереса относятся споры между учащимися после урока и задавание ими вопросов. Это свидетельствует о том, что учащиеся активно участвуют в обсуждении и проявляют интерес к теме.

Для развития мотивации и стимулирования интереса учеников можно использовать различные методы. Стимулы условно делятся на несколько групп:

1. Эмоциональные стимулы включают создание ситуации успеха, поощрение и порицание, а также использование ярких наглядно-образных представлений. Это помогает учащимся ощутить эмоциональную связь с учебным материалом и мотивирует их продолжать работу.

2. Познавательные стимулы включают опору на жизненный опыт учащихся, предоставление свободного выбора заданий, поиск альтернативных решений, выполнение творческих заданий, предъявление задач, требующих смекалки, и создание проблемных ситуаций. Эти методы стимулируют активное мышление и учебную самостоятельность учеников.

3. Волевые стимулы включают предъявление познавательных трудностей, установление учебных требований, самооценку и коррекцию деятельности, информирование об обязательных результатах обучения, а также рефлексию поведения. Эти стимулы помогают развивать у учеников волевые качества, саморегуляцию и ответственность за свои действия.

4. Социальные стимулы включают создание ситуаций взаимопомощи, сотрудничества и взаимопроверки. Работа в коллективе и сотрудничество с другими учащимися могут быть мощным стимулом для интереса и достижения успеха.

Использование разнообразных стимулов и методов стимулирования может помочь учителю создать мотивационную обстановку на уроке, в которой учащиеся будут проявлять интерес, активность и энтузиазм в процессе обучения.

Учение может быть трудным процессом для учащихся, поскольку они часто подчиняют свои решения эмоциональным переживаниям и непосредственным потребностям, вместо того чтобы придерживаться рациональных соображений о необходимости обучения и его будущих преимуществах. Поэтому важно, чтобы учитель умел подбирать подходящие стимулы, которые будут мотивировать учащихся к учению.

Знание детей, их интересов, потребностей и мотивационных особенностей является ключевым фактором для правильного подбора стимулов. Понимание этих аспектов поможет учителю принимать обоснованные решения и создавать обучающую среду, которая будет способствовать активности и увлечению учащихся.

Часто учителя делают ошибки из-за недостаточного понимания и анализа истинных мотивов учеников. Поэтому важно тщательно изучать учащихся, чтобы понять их индивидуальные потребности и мотивы. Это позволяет учителю правильно реагировать на них и выбирать эффективные стимулы.



Осторожное и мягкое стимулирование играет важную роль в учебном процессе. Это означает учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и подбирать стимулы, соответствующие их интересам и потребностям. Такой подход помогает создать благоприятную обучающую среду, где учащиеся ощущают себя заинтересованными и мотивированными.

Для повышения мотивации у младших подростков можно использовать различные методы осуществления учебной деятельности. Вот некоторые из них:

1. Словесный метод: Использование разъяснений и образных рассказов помогает привлечь внимание учащихся и разъяснить им важность обучения.

2. Наглядный и практический методы: Использование наглядных материалов и практических заданий способствует заинтересованности учащихся к изучаемым вопросам. Это особенно эффективно для мальчиков, которые часто предпочитают практическую деятельность.

3. Репродуктивный и поисковый методы: Данные методы дают возможность учащимся самостоятельно решать поставленные задачи и погружаться в учебную деятельность.

4. Методы самостоятельной учебной работы и работы под руководством учителя: Предоставление возможности самостоятельной работы мотивирует учащихся, особенно если они обладают нужными умениями для успешной реализации деятельности. Это также стимулирует их стремление сделать работу лучше, чем другие.

Кроме того, существуют продуктивные методы повышения мотивации:

1. Использование языковых средств: например, предоставление возможности учащимся прочитать свои работы перед всем классом. Это стимулирует их старания, чтобы текст был интересным и выразительным, а также уменьшает вероятность списывания.

2. Метод «Контракты»: это метод, при котором учитель и ученик заключают добровольное соглашение, в котором обговариваются условия

задания и требования. Такой подход помогает учащимся чувствовать уверенность и ответственность.

Одним из эффективных способов реализации метода «Контракты» является использование «Линии времени», где учитель визуально отмечает этапы изучения темы и формы контроля, а также обсуждает с учениками значимые периоды и находит уроки, которые помогут им проявить свои способности.

Формирование интереса к изучаемому предмету является важной частью учебного процесса. Однако, прежде чем вызвать интерес, необходимо объяснить, для чего конкретно нужна изучаемая тема. Для этого можно использовать следующие приёмы:

1. Приём «Оратор»: Учащимся предлагается убедить своего соседа за одну минуту в необходимости изучения данной темы.

2. Приём «Профи»: Учащимся предлагается объяснить, почему изучение данной темы важно с точки зрения будущей профессии.

Для развития умений ставить цели и определять зону ближайшего развития можно использовать следующие приёмы:

1. Образовательная стратегия: Учащимся задаётся вопрос, что они сделали, чтобы написать работу на отлично.

2. Создание ситуации успеха: во время опроса всего класса учащихся можно научить начинать свой ответ с фразы «Я знаю, что...». Этот приём способствует уверенности учащихся в своей лингвистической компетенции.

Проблемный метод обучения включает творческие задания, исследовательские проекты и интересные вопросы, такие как:

- Вопросы с противоречиями: например, задание определить часть речи в фразах «(в)пустую комнату» и «спорить (в)пустую».

- Вопросы, требующие сравнения и нахождения различий.

- Вопросы, связанные с определением причинно-следственных связей.

- Действие выбора: например, «Выучите стихотворение, которое вам понравилось больше всего».

- Редактирование текстов и поиск ошибок.

Важно отметить, что все методы и средства обучения могут способствовать развитию положительной учебной мотивации. Сочетание и усовершенствование этих методов помогает поддерживать интерес учащихся к учебной деятельности на протяжении всего процесса обучения.

### **Вывод по главе 1**

В первой главе нашего дипломного исследования мы рассмотрели понятие «Учебная мотивация — это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Это сложная, комплексная система, образуемая мотивами, целями, реакциями на неудачу, настойчивостью и установками ученика» [1].

Обзор работ отечественных и зарубежных психологов показывает, что существует множество исследований, посвященных проблеме мотивации. Некоторые известные отечественные психологи, которые внесли значительный вклад в исследование учебной мотивации, включают А.Н. Леонтьева, В.Г. Асеева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, В.И. Иванникова и Б.А. Сосновского.

В зарубежных исследованиях мотивация также является важной темой. Были проведены многочисленные теоретические и экспериментальные работы, посвященные мотивам поведения у людей и животных. Некоторые известные зарубежные исследователи в этой области включают Д.К. Маккеланда, Г. Олпорта, Э. Даффи и Д. Берлайна.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день нет общепринятой и полностью удовлетворительной классификации мотивов и их иерархической структуры. Разные исследователи имеют разное понимание того, что такое

мотив, и применяют различные научные подходы к решению этой проблемы. Изучение мотивации продолжается, и новые исследования помогают уточнить и расширить наши знания в этой области [33].

В рамках нашего дипломного исследования нами было изучено понятие «Младший подростковый возраст». Согласно периодизации психического развития Д.Б. Эльконина: «...подростковый возраст охватывает возрастной диапазон от 10-11 до 13-15 лет и характеризуется по следующим показателям: социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности, психологические новообразования, кризис психического развития...» [47].

Социальная ситуация развития в этом возрасте характеризуется следующими особенностями: у подросток появляются новые ценностные ориентации; ведущую роль теперь занимают сверстники, меняется отношение к школе.

По мнению Эльконина: «...ведущая деятельность подростков – общение со сверстниками (интимно-личностное общение). Относительно самостоятельной областью жизни в начале подросткового возраста является общение, осознанные эксперименты со своим отношением к другим людям...» [48].

Новообразованиями данного возраста являются: чувство взрослости; развитие самосознания, формирование идеала личности; склонность к рефлексии; интерес к противоположному полу, половое созревание; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение [42].

Мы изучили методы и средства развития учебной мотивации младшего подросткового возраста.

Для повышения мотивации у младших подростков стоит использовать методы осуществления учебной деятельности [37]:

- словесный метод позволяет разъяснить важность обучения;

- наглядный и практический методы повышает заинтересованность обучающихся к изучаемым вопросам;
- репродуктивный и поисковый методы дают возможность погрузиться школьникам в самостоятельное разрешение поставленных задач;
- методы самостоятельной учебной работы и работы под руководством учителя.

Также выделяют продуктивные методы повышения мотивации:

- Использование языковых средств – метод, который заключается в создании собственного текста;
- Метод «Контракты» – это метод, при котором учитель и ученик заключают между собой добровольное соглашение, но перед этим обговаривают абсолютно все условия.

Из вышесказанного в первой главе хотелось бы отметить, что развитию положительной учебной мотивации помогают абсолютно все методы и средства обучения. Стоит их комбинировать и совершенствовать, чтобы у обучающихся поддерживался на протяжении всего обучения интерес к учебной деятельности.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1 Определение диагностического инструментария**

На основе проанализированной научно-методической литературы по вопросу развития мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте, для достижения цели, решения поставленных задач исследования в соответствии с объектом, предметом исследования была проведена экспериментальная работа с целью повышения уровня мотивации обучающихся. Проведено экспериментальное исследование, направленное на разработку и проверку результативности комплекса занятий для повышения мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Эксперимент проходил в три этапа:

1 этап - констатирующий.

Цель констатирующего этапа - диагностика развития мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте, приняли участие 18 человек 5-го класса.

2 этап - формирующий.

На этом этапе проводились занятия, направленные на повышение мотивации в младшем подростковом возрасте. Из общего класса были выбраны 5 обучающихся в младшем подростковом возрасте с низкой познавательной активностью, повышенным уровнем гнева и тревожностью.

Цель формирующего этапа - подобрать, обосновать и реализовать комплекс занятий для повышения мотивации в младшем подростковом возрасте.

3 этап - контрольный.

На этом этапе была осуществлена повторная диагностика повышения мотивации в младшем подростковом возрасте, проведен анализ полученных результатов.

Цель контрольного этапа - определить результативность комплекса индивидуальных занятий для повышения мотивации в младшем подростковом возрасте.

База исследования:

Исследование проводилось в МАОУ СШ №XX, г.Красноярск.

Выборка исследования — в исследовании приняли участие 18 обучающихся 5-го класса, в возрасте 11 - 12 лет.

Использовались следующие методики:

1. Методика «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

Цель: выявление отношения учащихся к школе, учебному процессу, их эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Уровни школьной мотивации, описанные в вашем сообщении, представляют разные степени мотивации и отношения к школе у учащихся. Вот краткое описание каждого уровня:

1. Высокий уровень школьной мотивации (25-30 баллов): Дети с высоким уровнем мотивации обладают сильными познавательными мотивами и стремятся успешно выполнять все требования школы. Они добросовестны, ответственны и очень переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания от педагогов.

2. Хорошая школьная мотивация (20-24 балла): Этот уровень типичен для младших школьников, которые успешно справляются с учебной деятельностью. У них меньшая зависимость от жестких требований и норм, и они проявляют положительное отношение к школе.

3. Положительное отношение к школе, но с большим интересом к внеучебным аспектам (15-19 баллов): Эти учащиеся достаточно комфортно чувствуют себя в школе, но больше привлекаются к социальным аспектам,

таким как общение с друзьями и учителями, иметь красивые школьные принадлежности. Они проявляют меньше познавательной мотивации и учебный процесс их мало привлекает.

4. Низкая школьная мотивация (10-14 баллов): Дети с низкой мотивацией посещают школу неохотно и предпочитают пропускать занятия. Они часто отвлекаются на посторонние дела и игры во время уроков. У них возникают серьезные трудности в учебной деятельности, и они находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

5. Негативное отношение к школе, школьная дезадаптация (ниже 10 баллов): Эти дети испытывают серьезные трудности в школе, не справляются с учебной деятельностью и имеют проблемы в общении с одноклассниками и учителями. Для них школа может быть враждебной средой, и они могут проявлять агрессивное поведение и отказываться от выполнения заданий и следования правилам.

Важно помнить, что эти уровни мотивации представляют общую характеристику и не отражают полностью все аспекты и особенности каждого ученика. Каждый ребенок уникален, и его мотивация может меняться в разных ситуациях и со временем.

2. Опросник Ч.Д. Спилбергера, адаптированный А.Д. Андреевой, предназначен для изучения эмоционального отношения к обучению. Он включает в себя вопросы, направленные на измерение уровней познавательной активности, тревожности, гнева, а также мотивации учения и эмоционального отношения к учению.

Модификация опросника позволяет исследовать эмоциональную составляющую обучения и понять, как ученики относятся к учебному процессу. Вопросы опросника могут быть связаны с переживаниями учеников во время учебы, их интересом к предметам, ощущением удовлетворенности от достижений или разочарованиями в случае неудач.



Использование опросника Ч.Д. Спилбергера позволяет получить количественные данные о эмоциональном отношении учеников к учению и оценить их мотивацию, тревожность и гнев. Эти данные могут быть полезными для понимания индивидуальных особенностей учащихся, оценки эффективности образовательного процесса и разработки стратегий работы с различными типами эмоциональных реакций.

Таблица 1

Эмоциональное отношение к обучению на основе опросника  
Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой

Шкала			Интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	Гнев	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению
Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение
Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность

Высокий	Средний, низкий	Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий, средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту.

## 2.2 Констатирующий эксперимент

Констатирующий эксперимент был проведен в МАОУ СШ №XX, г.Красноярск. В исследовании приняли участие 18 учащихся 5-го класса в возрасте 11- 12 лет.

Основу констатирующего эксперимента составила Методика «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой. Методика направлена на выявление отношения учащихся к школе, учебному процессу. Результаты исследования эмоционального реагирования на школьную ситуацию представлены на Рисунке 1.



Рисунок 1. Результаты исследования уровней школьной мотивации обучающихся 5-го класса по методике «Оценка школьной мотивации»

Н.Г. Лускановой, %

Опираясь на рисунок 1, мы можем отметить, что у обучающихся 5-го класса «Высокая мотивация» - 20%. «Хорошая мотивация» - 25%. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. Преобладает положительная внеучебная мотивация (30%). Такие обучающиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

У 25% обучающихся была выявлена низкая школьная мотивация. Данные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия, на уроках часто занимаются посторонними делами, играми. В учебной деятельности испытывают серьезные затруднения, находясь в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

Далее, рассмотрим результаты исследования эмоционального отношения к учению в младшем подростковом возрасте на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой. На рисунке 2 представлены результаты исследования познавательной активности, мотивации достижения, гнева, тревожности у обучающихся в младшем подростковом возрасте.

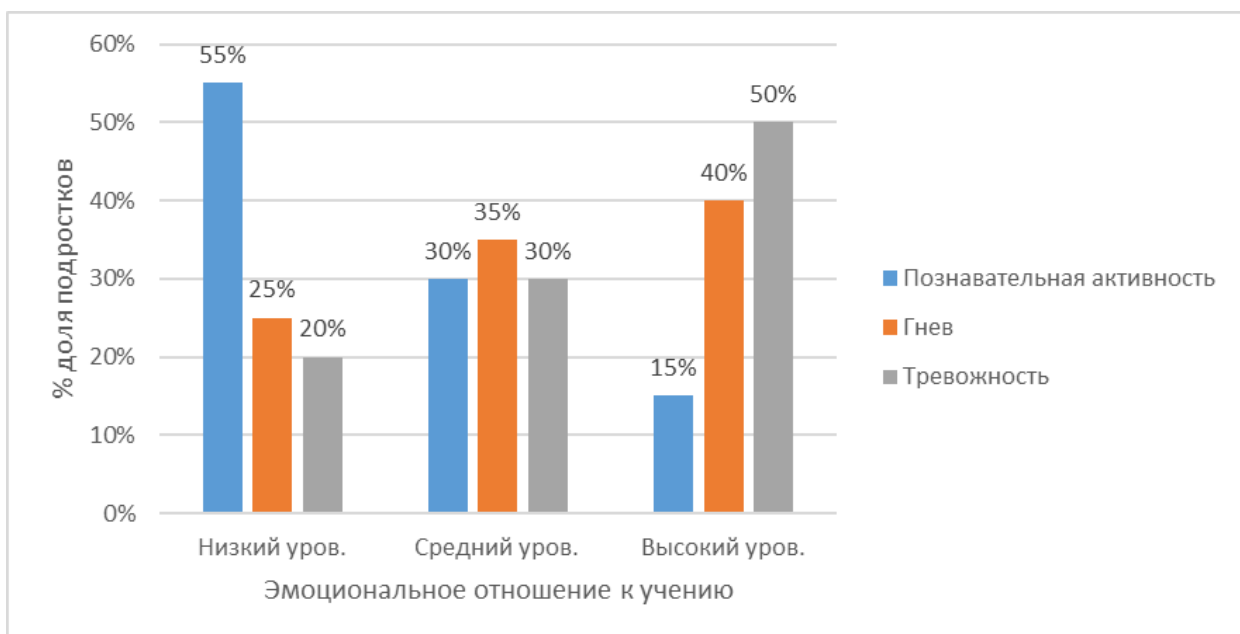


Рисунок 2. Результаты исследования эмоционального отношения к учению обучающихся в младшем подростковом возрасте на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой, %

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 2, мы можем отметить, что познавательная активность обучающихся на низком уровне – 55%. Такие дети не любознательны, не инициативны, не самостоятельны. Эти учащиеся не способны самостоятельно осуществлять информационный поиск.

Обучающиеся 5-го класса имеют высокий уровень тревожности (50%), что свидетельствует о наличии в сознании обучающегося ярко выраженных эмоциональных переживаний. Это негативно сказывается на обучении.

Чрезмерная эмоциональность, а тем более негативные эмоции по отношению к школе, напрямую влияют на мотивацию школьников к учению. В результате тестирования, было выявлено, что у обучающихся высокий уровень гнева (40%). В поведении это может выражаться в пассивном и активном сопротивлении, бездействии, равнодушии к школьной жизни. Устранение факторов, вызывающих внутренние конфликты у таких учащихся, во многом может повлиять на изменение ситуации в лучшую сторону.

Таким образом, по методике оценки школьной мотивации Н.Г. Лускановой у обучающихся 5-го класса из 18 человек в возрасте 11- 12 лет: у обучающихся 5-го класса преобладает положительная внеучебная мотивация (30%). Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. Для 25% обучающихся характерен хороший уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов. У 25% обучающихся была выявлена низкая школьная мотивация. В учебной деятельности испытывают серьезные затруднения.

На основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой: познавательная активность обучающихся на низком уровне – 55%, они так же имеют высокий уровень тревожности (50%), что свидетельствует о наличии в сознании обучающегося ярко выраженных эмоциональных переживаний.

Было выявлено, что у обучающихся высокий уровень гнева (40%).

### **2.3 Реализация комплекса занятий по повышению мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте**

На основании полученных результатов констатирующего эксперимента из общего класса были выбраны 5 обучающихся в младшем подростковом возрасте с низкой познавательной активностью, повышенным уровнем гнева и тревожностью. Опираясь на авторов-составителей методических комплексов О.В.Шапатина, Е.А.Павлова [45] и Н.А.Сакович [46] нами был реализован комплекс занятий по повышению мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Целью данного комплекса занятий является повышение мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Задачи занятий по повышению мотивации учебной деятельности в

младшем подростковом возрасте:

1. Способствовать повышению мотивации и познавательной активности;

2. Развить эффективные методы преодоления тревожности;

3. Овладеть навыками самоконтроля;

Форма работы: занятия с элементами тренинга

Методы работы:

1. Словесные: беседа

2. Практические: проведение упражнений, игр на расслабление, обучение навыкам саморегуляции

Целевая аудитория: 5 класс

Планируемый результат:

1. Снижение у обучающихся уровня тревожности;

2. Повышение мотивации и познавательной активности;

3. Овладение способами саморегуляции.

Длительность программы: 1 месяц (2 раза в неделю).

Количество занятий: 10.

Длительность занятий: 45-50 минут.

Таблица 2

### Тематический план

№п/п	Тема занятия	Цель занятия	Ответственный
1.	«Давайте знакомиться»	Знакомство с целями данного блока занятий. Создание положительной мотивации; освоение приемов самооценки.	Ритуал приветствия. Знакомство. Упражнение 1. «Это мое имя». Упражнение 2. «Круг воли». Упражнение 3. Части моего «Я». Упражнение 4. «Учимся расслабляться». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Продолжение таблицы 2

2.	«Учебная деятельность и Я»	Использование позитивных эмоций, которые связаны со школьными успехами в прошлом, для формирования новых учебных мотивационных отношений.	Ритуал приветствие. Разминка «Это моё имя». Создание «Колеса баланса «Я и школа». Проективное упражнение «Самореклама». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
3.	«Создаём маршрут школьной деятельности»	Развитие осознание сильных сторон своей личности, развитие позитивного отношения к школьной жизни. Разработка маршрута учебных действий.	Разминка «Подарок». Упражнение-беседа «Рецепт хорошего дня в школе». Упражнение «Самотивация». Упражнение «Я могу, если захочу». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
4.	«Что такое страх и тревога»	Углубление процессов самораскрытия, самосознания; осознание своих страхов, тревог; освоение методов борьбы со своими тревогами и страхами.	Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны». Упражнение 1. «Нарисуй свой страх». Упражнение 2. «Дыхание». Упражнение 3. «Снятие мышечных зажимов». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
5.	«Мой гнев»	Развивать способность контролировать свой гнев, обучение приемлемым способам выражения агрессии и гнева. Формирования чувства ответственности за свое поведение. Пополнить знания участников о гнев.	Упражнение 1. «Глаза в глаза» Упражнение 2. Деловая игра «Путь гнева» Упражнение 3. «Рисуем гнев» Упражнение 4. «Вещи, которые я ненавижу» Упражнение 5. «Мои эмоции» Тематический рисунок «Мой гнев в виде животного» Подведение итогов. Определение того, что мы выяснили о гнев. Обсуждение понравившихся и не понравившихся упражнений.

6.	«Я властелин своего тела»	Обучение навыкам саморегуляции, развитие умения контролировать свою агрессию. Формирование понимания важности управлять своим гневом. Знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг.	Упражнение 1. Аутотренинг «Расслабление» Беседа «Как справиться с гневом». Упражнение 2. «Медитация». Упражнение 3. «Атугенная тренировка — тяжесть». Упражнение 4. «Крик». Упражнение 5. Пантомима «Этюд гнева». Тематический рисунок «Я и мое настроение». Подведение итогов. Обсуждение занятия.
7.	«Учимся саморегуляции»	Облегчение самовыражения через освобождение от тревоги, развитие способности анализа собственных чувств, страхов и переживаний. Формирование способности к саморегуляции эмоционального напряжения.	Разминка. Упражнение с метафорическими картами «Это Я, когда тревожусь о...». Упражнение «Я сделаю тебя смешным и добрым». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
8.	«Учимся планировать»	Создание плана действий для достижения жизненных целей.	Ритуал приветствия. Упражнение 1. «Цели и дела». Упражнение 2. «Закончи предложения» Упражнение 3. «Четыре сферы». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
9.	«Развитие самостоятельности и ответственности»	Формирование положительной мотивации к учебной деятельности. Создание условий, способствующих развитию самостоятельности и ответственности у обучающегося.	Ритуал приветствия. Разминка «Продолжи предложение». Упражнение 1. «Составь рассказ». Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»
10.	«Подведение итогов»	Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях	Упражнение 1. «Должен или выбираю». Упражнение 2. «Чемодан в дорогу».



		всего цикла, подведение итогов.	Упражнение 3. «Я - подарок человечеству». Ритуал прощания.
--	--	---------------------------------	--

### 2.3 Контрольный эксперимент и анализ его результатов

После проведения Комплекса занятий по повышению мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте нами было повторно проведено диагностическое исследование уровня учебной мотивации у обещающихся младшего подросткового возраста.

В контрольном эксперименте были выбраны 5 обучающихся из класса в младшем подростковом возрасте с низкой познавательной активностью, повышенным уровнем гнева и тревожностью.

Основу контрольного эксперимента составила диагностика «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой. Учащимся нужно было ответить на те же 10 вопросов, которые им были предложены в ходе констатирующего эксперимента.

Результаты контрольного эксперимента представлены в рисунке 3.

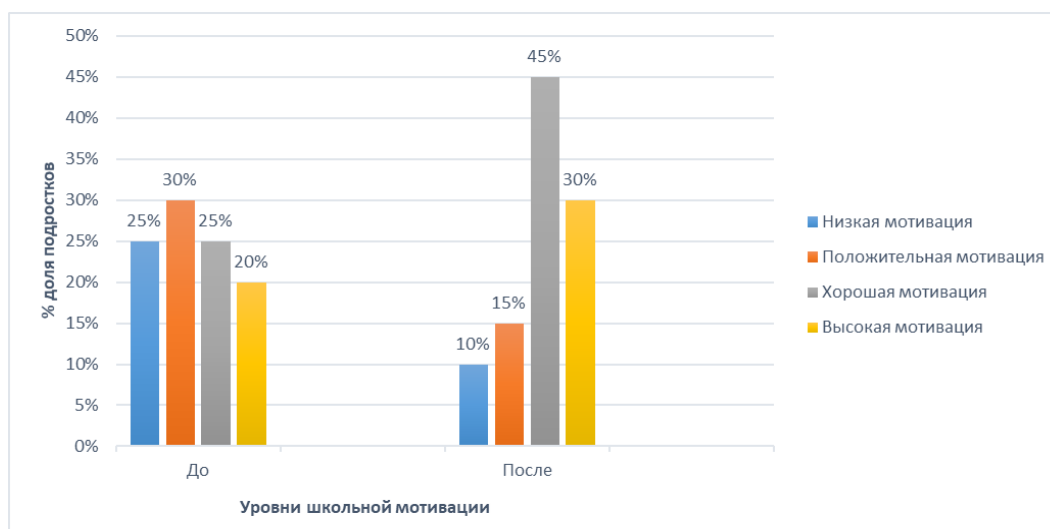


Рисунок 3. Результаты исследования уровней школьной мотивации обучающихся 5-го класса по методике «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой, %

По результатам контрольного эксперимента мы установили, что у обучающихся 5-го класса «Низкая школьная мотивация» стала 10%.

«Положительная мотивация» - 15%. Такие обучающиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

Высокая учебная мотивация повысилась, она стала составлять 30% обучающихся в классе. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

Стал преобладать хороший уровень школьной мотивации (45%), учебной активности. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

Далее, рассмотрим результаты исследования эмоционального отношения к учению в младшем подростковом возрасте на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой. На рисунке 4 представлены результаты исследования познавательной активности, мотивации достижения, гнева, тревожности у обучающихся в младшем подростковом возрасте.

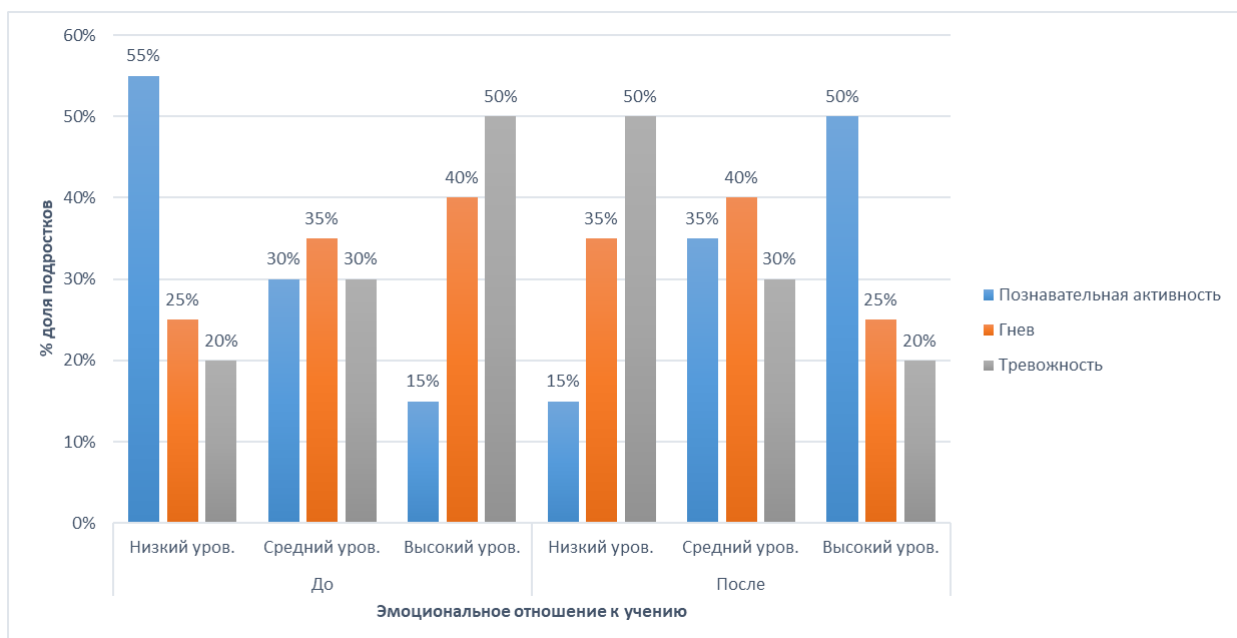


Рисунок 4. Результаты исследования эмоционального отношения к учению обучающихся в младшем подростковом возрасте на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой, %

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 4, мы можем отметить, что у обучающихся повысился уровень познавательной активности - 50%. Такие дети любознательны, инициативны, самостоятельны. Эти учащиеся способны самостоятельно осуществлять информационный поиск.

Шкала уровня тревожности ушла на низкий уровень 50%, что свидетельствует о снижении эмоциональных переживаний, которые негативно сказывались на обучении.

В результате повторного тестирования, было выявлено, что у обучающихся уровень гнева опустился на средний уровень (40%). Устранили факторы, вызывающие внутренние конфликты у таких обучающихся и это повлияло на изменение ситуации в лучшую сторону.

По результатам контрольного эксперимента, мы увидели, что у обучающихся 5-го класса стал преобладать хороший уровень школьной мотивации (45%), учебной активности. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все

предъявляемые школой требования. Высокая учебная мотивация также повысилась, она стала составлять 30% обучающихся в классе. А положительная внеучебная мотивация снизилась на 15%.

У 10% обучающихся была выявлена низкая школьная мотивация. В учебной деятельности испытывают серьезные затруднения, находясь в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

На основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой можно сделать выводы, что повысился уровень познавательной активности - 50%.

Шкала уровня тревожности - 50%, ушла на низкий уровень, что свидетельствует о снижении эмоциональных переживаний, которые негативно сказывались на обучении.

Уровень гнева опустился на средний уровень - 40%.

### **Вывод по второй главе**

С целью подтверждения рабочей гипотезы нашего дипломного исследования в практической части работы мы описали проведенную нами серию экспериментов.

Констатирующий эксперимент был организован в МАОУ СШ №XX, г.Красноярск. Для исследования был выбран 5 класс, в исследовании приняли 18 обучающихся в возрасте 11 - 12 лет.

Основу констатирующего эксперимента составили диагностики: «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой, целью которой является определение уровня школьной мотивации и «Эмоциональное отношение к обучению» на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой, данная методика направлена на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и

как свойств личности, а также мотивацию учения и 33 эмоционального отношение к учению.

По результатам проведенной диагностики мы констатировали, что 25% обучающихся имеют низкий уровень учебной мотивации.

В ходе формирующего эксперимента нами были выбраны 5 обучающихся в младшем подростковом возрасте с низкой познавательной активностью, повышенным уровнем гнева и тревожностью. Опираясь на авторов-составителей методических комплексов О.В.Шапатина, Е.А.Павлова [45] и Н.А.Сакович [46] нами был реализован комплекс занятий по повышению мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Посредством педагогического наблюдения мы сделали вывод, что комплекс занятий по повышению мотивации благоприятно влияли на атмосферу урока и учебную работу учащихся: повысилась общая активность класса, каждый ученик хотел участвовать в уроке и демонстрировать свои знания.

По результатам контрольного эксперимента мы увидели, что у 30% обучающихся уровень учебной мотивации повысился до высокого.

Таким образом, гипотеза нашего дипломного исследования подтвердилась, использование комплекса занятий способствует повышению учебной мотивации в младшем подростковом возрасте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей дипломной работы являлось изучение развития мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте; разработка и реализация комплекса по повышению мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Мы считаем, что мы полностью реализовали поставленную перед нами цель, так как решили все задачи нашего дипломного исследования.

Первой задачей нашей работы выступало изучение понятия «Учебная мотивация» и выявление проблемы мотивации в отечественной и зарубежной литературы.

Мы раскрыли понятие «Учебная мотивация — это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Это сложная, комплексная система, образуемая мотивами, целями, реакциями на неудачу, настойчивостью и установками ученика».

Изучив психолого-педагогическую литературу отечественных психологов, показывает, что в настоящее время накоплены данные, как для уточнения некоторых исходных позиций, так и для дальнейшего более широкого и глубокого исследования проблем мотивации. Наиболее полно разработанной и доведенной до завершения, является теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека, предложенная А.Н. Леонтьевым.

В зарубежных исследованиях изучению мотивов уделяется большое внимание. Выполнены многочисленные теоретические и экспериментальные работы по вопросам побуждений поведения человека и животных. Разработка вопросов мотивации ведется интенсивно в различных областях психологической науки с применением различных методов (Д.К. Маккеланда,

Г. Олпорт в своей книге «Личность», Теория мотивации Э. Даффи, Д. Берлайн разработал сложную систему мотиваций).

Таким образом, общепринятой, единой, полностью удовлетворительной классификации мотивов и её иерархической структуры на сегодняшний день нет. Исследователи по-разному понимают, что такое мотив, и, кроме того, изначально имеют разные научные подходы к решению этой проблемы.

Вторая задача нашей дипломной работы заключалась в изучении психолого-педагогической характеристики младшего подросткового возраста.

Согласно периодизации психического развития Д.Б. Эльконина: «...подростковый возраст охватывает возрастной диапазон от 10-11 до 13-15 лет и характеризуется по следующим показателям: социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности, психологические новообразования, кризис психического развития...».

Социальная ситуация развития в этом возрасте характеризуется следующими особенностями: у подростка появляются новые ценностные ориентации; ведущую роль теперь занимают сверстники, меняется отношение к школе.

По мнению Эльконина: «...ведущая деятельность подростков – общение со сверстниками (интимно-личностное общение). Относительно самостоятельной областью жизни в начале подросткового возраста является общение, осознанные эксперименты со своим отношением к другим людям...».

Новообразованиями данного возраста являются: чувство взрослости; развитие самосознания, формирование идеала личности; склонность к рефлексии; интерес к противоположному полу, половое созревание; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение.

Третьей задачей нашего дипломного исследования являлась анализ развития мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Мы изучили методы и средства развития учебной мотивации младшего подросткового возраста.

Для повышения мотивации у младших подростков стоит использовать методы осуществления учебной деятельности:

- словесный метод позволяет разъяснить важность обучения;
- наглядный и практический методы повышает заинтересованность обучающихся к изучаемым вопросам;
- репродуктивный и поисковый методы дают возможность погрузиться школьникам в самостоятельное разрешение поставленных задач;
- методы самостоятельной учебной работы и работы под руководством учителя.

Также выделяют продуктивные методы повышения мотивации:

- Использование языковых средств – метод, который заключается в создании собственного текста;
- Метод «Контракты» – это метод, при котором учитель и ученик заключают между собой добровольное соглашение, но перед этим обговаривают абсолютно все условия.

Из вышесказанного в первой главе хотелось бы отметить, что развитию положительной учебной мотивации помогают абсолютно все методы и средства обучения. Стоит их комбинировать и совершенствовать, чтобы у обучающихся поддерживался на протяжении всего обучения интерес к учебной деятельности.

Четвертой задачей нашего дипломного исследования заключалась в подборе диагностических методик уровня сформированности учебной мотивации у обучающихся младшего подросткового возраста. В проведении констатирующего и контрольного эксперимента.



Нами были выбраны методики «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой и «Эмоциональное отношение к обучению» на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой, которые легли в основу констатирующего эксперимента.

Констатирующий эксперимент был организован в МАОУ СШ №XX, г.Красноярск. Для исследования был выбран 5 класс, в исследовании приняли 18 обучающихся в возрасте 11 - 12 лет.

По результатам проведенной диагностики нами было выявлено, что для 30% обучающихся характерна положительная внеучебная мотивация. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. Для 25% обучающихся характерен хороший уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов. У 25% обучающихся была выявлена низкая школьная мотивация. В учебной деятельности испытывают серьезные затруднения.

На основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой: познавательная активность обучающихся на низком уровне – 55%, они так же имеют высокий уровень тревожности (50%), что свидетельствует о наличии в сознании обучающегося ярко выраженных эмоциональных переживаний.

Было выявлено, что у обучающихся высокий уровень гнева (40%).

Таким образом, по результатам констатирующего эксперимента, мы увидели, что 25% обучающихся имеют низкий уровень учебной мотивации.

Последней задачей нашего дипломного исследования являлась Реализация комплекса занятий по повышению мотивации учебной деятельности в младшем подростковом возрасте. В ходе формирующего эксперимента нами были выбраны 5 обучающихся в младшем подростковом возрасте с низкой познавательной активностью, повышенным уровнем гнева и тревожностью. Опираясь на авторов-составителей методических

комплексов О.В.Шапатина, Е.А.Павлова [45] и Н.А.Сакович [46] нами был реализован комплекс занятий по повышению мотивации в учебной деятельности в младшем подростковом возрасте.

Были следующие занятия:

Занятие №1 «Давайте знакомиться».

Ритуал приветствия.

Упражнение 1 «Это мое имя».

Упражнение 2. «Круг воли». (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии»)

Упражнение 3. Части моего «Я».

Упражнение 4. «Учимся расслабляться».

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Занятие №2 «Учебная деятельность и Я»

Ритуал приветствия.

Разминка «Это моё имя».

Создание «Колеса баланса «Я и школа».

Проективное упражнение «Самореклама».

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие №3 «Создаём маршрут школьной деятельности»

Разминка «Подарок».

Упражнение-беседа «Рецепт хорошего дня в школе».

Упражнение 1. «Самомотивация».

Упражнение 2. «Я могу, если захочу»

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие №4 «Что такое страх и тревога»

Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны».

Упражнение 1. «Нарисуй свой страх».

Упражнение 2. «Дыхание».

Упражнение 3. «Снятие мышечных зажимов».

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Занятие №5 «Мой гнев».

Упражнение 1. «Глаза в глаза».

Упражнение 2. «Деловая игра «Путь гнева».

Упражнение 3. «Рисуем гнев».

Упражнение 4. «Вещи, которые я ненавижу».

Упражнения 5. «Мои эмоции».

Тематический рисунок «Мой гнев в виде животного»

Подведение итогов.

Занятие №6 «Я властелин своего тела»

Упражнение 1. Аутотренинг «расслабление».

Беседа «Как справиться с гневом».

Упражнение 2. «Медитация».

Упражнение 3. «Атругенная тренировка – тяжесть».

Упражнение 4. «Крик».

Упражнение 5. «Пантомима «Этюд гнева».

Тематический рисунок «Я и мое настроение».

Подведение итогов.

Занятие №7 «Учимся саморегуляции»

Разминка.

Упражнение с метафорическими картами «Это Я, когда тревожусь о...».

Упражнение 1. «Я сделаю тебя смешным и добрым».

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие №8 «Учимся планировать»

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Цели и дела».

Упражнение 2. «Закончи предложения».

Упражнение 3. «Четыре сферы».

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие №9 «Развитие самостоятельности и ответственности»

Ритуал приветствия.

Разминка «Продолжи предложение».

Упражнение 1. «Составь рассказ».

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие №10 «Подведение итогов»

Упражнение 1. «Должен или выбираю».

Упражнение 2. «Чемодан в дорогу».

Упражнение 3. «Я - подарок человечеству».

Ритуал прощания.

Посредством педагогического наблюдения мы сделали вывод, что комплекс занятий по повышению мотивации благоприятно влияли на атмосферу урока и учебную работу учащихся: повысилась общая активность класса, каждый ученик хотел участвовать в уроке и демонстрировать свои знания.

После окончания формирующего эксперимента нами был проведен контрольный эксперимент уровня учебной мотивации младшего подросткового возраста.

Основу контрольного эксперимента составили методики «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой и «Эмоциональное отношение к обучению» на основе опросника Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой.

По результатам контрольного эксперимента мы установили, что у обучающихся 5-го класса стал преобладать хороший уровень школьной мотивации (45%), учебной активности. Такие дети отличаются наличием познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Высокая учебная мотивация также повысилась, она стала составлять 30% обучающихся в классе. А положительная внеучебная мотивация снизилась на 15%. У 10% обучающихся

была выявлена низкая школьная мотивация. В учебной деятельности испытывают серьезные затруднения, находясь в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

На основе опросника Ч.Д. Спилберга в адаптации А.Д. Андреевой можно сделать выводы, что повысился уровень познавательной активности - 50%.

Шкала уровня тревожности - 50%, ушла на низкий уровень, что свидетельствует о снижении эмоциональных переживаний, которые негативно сказывались на обучении.

Уровень гнева опустился на средний уровень - 40%.

По результатам контрольного эксперимента мы увидели, что у 30% обучающихся уровень учебной мотивации повысился до высокого.

Таким образом, гипотеза нашего дипломного исследования подтвердилась, использование комплекса занятий способствует повышению учебной мотивации в младшем подростковом возрасте.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акулина Н.Н. Влияние общего интеллекта и мотивации на успешность усвоения знаний / Ананьевские чтения – СПб: Питер, 2015. 496 с.
2. Асеев В.Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности. - М.: Мысль, 2006. 297 с.
3. Бадалян Р.С. Формирование учебной мотивации. [Электронный ресурс] URL: <http://festival.1september.ru/articles/103767> (дата обращения: 12.03.2023)
4. Баженок З.С. Диагностика особенностей мотивации учебной деятельности школьников младшего подросткового возраста / Методические рекомендации. 2014. 40 с.
5. Вартанова И.И. К проблеме мотивации учебной деятельности / Вартанова И.И. // Вестник МГУ. Сер.4. Психология, 2011. №4. С. 33 – 41
6. Виды мотивов и мотивации учебной деятельности [Электронный ресурс] URL: <http://svetlana.pro/reader / 40.html> (дата обращения: 12.03.2023)
7. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов пед. ин-тов. / В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л.Б. Ительсон и др. / Под ред. А. В. Петровского. - М.: Просвещение, 2003. 288 с.
8. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия / сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. №7. Москва: Академия, 2008. 623 с.
9. Выготский Л.С. Вопрос детской психологии. - М., 2002. 424 с.
10. Выготский Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии, 2014. №2. С. 34–48
11. Габай Т.В. Учебная деятельность и ее средства. М.: ИПП, 2011. 214 с.

12. Герасимова А.С. Теория учебной мотивации в отечественной психологии // [Электронный ресурс] URL:<http://www.ipras.ru>. (дата обращения: 12.03.2023)
13. Гулеватый В.Л. Пути повышения мотивации обучения / Гулеватый В.Л. Винница, 2016. 215 с.
14. Давыдов В.В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования – М.: Издательский Центр «Академия». 2017. 480 с.
15. Зинченко В.П. Психологическая педагогика. - Самара: изд-во СГПУ, 2011. 431 с.
16. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадеждиной; Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – Москва: Педагогика, 1972. С. 7-44
17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Ильин Е.П., СПб: Питер, 2006. 508 с.
18. Канюк С.С. Психология мотивации: учебное пособие / Канюк С.С. – М., 2012. С. 238 – 248.
19. Ковалёв А.Г. Психология личности. №3. переработ. и доп. - М.: Просвещение, 2003. 391 с.
20. Коломинский Я.Л. Человек: психология. - М., 2006. 223 с.
21. Кузнецова Е. А. Способы формирования положительной мотивации в учебной деятельности [Электронный ресурс] URL: <http://festival.1september.ru/articles/419921/> (дата обращения: 17.03.2023)
22. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции: конспект лекций. М.: МГУ, 2011. 340 с.
23. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. - СПб.: Питер, 2014. 116 с.
24. Маркова А.К. Формирование мотивации учения / Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. - М., 2010. 191 с.

25. Маслоу, А. Мотивация и личность / Маслоу А. СПб: Евразия, 1999. 478 с.
26. Мильман В.Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности //Вопросы психологии. 2017. № 2. С. 42 – 47.
27. Младший подростковый возраст. Особенности учебной деятельности [Электронный ресурс] URL:<http://www.cdrspas.ru/deloN3231> (дата обращения: 16.03.2023)
28. Мотивация и контроль за действием: Учебник для студентов пед. Ин-тов. / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. М., 1991. 143 с.
29. Мотивация и эмоции: учебное пособие / Л. В. Алексеева; Российская Федерация, М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО Тюменский гос. ун-т, Ин-т дистанционного образования, Ин-т психологии и педагогики. - Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2011. 426 с.
30. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии. - М.: ВЛАДОС, 2005. 576 с.
31. Непомнящая Н.И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. - М.: ВЛАДОС, 2001. 192 с.
32. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. / Пер. с англ. М.: Смысл, 2012. 480 с.
33. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. М: Совершенство. 1997. 298 с.
34. Понятие «мотивация» в психологии [Электронный ресурс] URL: <http://globalteka.ru/news/1-latest-news/352--lr-.html> (дата обращения: 17.03.2023)
35. Практическая психодиагностика. / Под ред. Д. Я. Райгородского. - Самара, 2006. 672 с.



36. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. - Москва: Изд-во МГУ, 1990. - 283
37. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва.: Смысл, 2008. - 267 с
38. Психология развития и возрастная психология: учебно-методический комплекс/ авторы-составители О.В.Шапатина, Е.А.Павлова. Самара: Изд-во «Универсгрупп», 2007. 204 с.
39. Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ», Речь С-П, 2005.
40. Семченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». 2016. № 3. С. 17 – 29.
41. Теплов Б.М. Психология. Учебное пособие. М., 1953. 121 с.
42. Формирование мотивации учения / А.А. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов и др. - М.: Просвещение, 2006. 192 с.
43. Хекхаузен Хайнц. Мотивация и деятельность: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям «Психология», «Клиническая психология» / пер. с англ. Леонтьев Д.А., Величковский. Б.М. 2-е изд. СПб.: «Питер», 2013. 859 с.
44. Холодкова О.Г. Самооценка нравственных качеств личности младших школьников // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2018. № 7. С. 149 – 159.
45. Цукерман Г.А. Введение в школьную жизнь / Цукерман Г.А., Поливанова К.Н., М. 2009. 116 с.
46. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. 5-е изд., стереотип. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 383 с.
47. Эльконин Д. Б. Психология развития // Д. Б. Эльконин: Учеб. Пособие для студ. высшей. учеб. заведений. М., 2011.

48. Эльконин Д.Б. Психология обучения школьника. - М: Знание, 2004. 434 с.

49. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон - М., 1969. 316 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Конспект занятий

##### Занятие №1 «Давайте знакомиться»

Цель: знакомство с целями данного блока занятий. Создание положительной мотивации; освоение приемов самодиагностики.

Ритуал приветствия.

Знакомство. С помощью выбора метафорической карты из набора, подросток рассказывает о себе, психолог задает наводящие вопросы.

Упражнение 1 «Это мое имя»:

Детям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

Упражнение 2 «Круг воли» (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», Речь, С-П, 2005, стр. 209):

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

Ф.И. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли. Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность

5.Целенаправленность

6.Инициативность

7.Выдержка

8.Дисциплинированность

Упражнение 3. Части моего «Я»:

*Материалы:* Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Педагог-психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников педагог-психолог собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение 4 «Учимся расслабляться»:

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем». По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

### Занятие №2 «Учебная деятельность и Я»

**Цель:** использование позитивных эмоций, которые связаны со школьными успехами в прошлом, для формирования новых учебных мотивационных отношений.

**Разминка «Это моё имя»:**

Подросткам предлагается поискать в кабинете предметы, которым они могли бы дать своё имя. После чего, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные черты и недостатки.

Создание «Колеса баланса «Я и школа», которое позволяет оценить подростку свою удовлетворенность школьной жизнью. Обсуждение.

**Проективное упражнение «Самореклама»:**

Подростку предлагается создать саморекламу, которая должна презентовать его как лучшего ученика в школе. А также, придумать слоган. Обсуждение.

**Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»**

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга

постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

### Занятие №3 «Создаём маршрут школьной деятельности»

Цель: развитие осознание сильных сторон своей личности, развитие позитивного отношения к школьной жизни. Разработка маршрута учебных действий.

Разминка «Подарок»:

Учащемуся необходимо придумать вымышленный подарок, который бы он хотел подарить сегодня людям, находящимся в кабинете.

Упражнение-беседа «Рецепт хорошего дня в школе»:

Совместно с ведущим подростки разрабатывают «ингредиенты», способствующие хорошему дню в школе.

Далее обсуждается вопрос «Что необходимо, чтобы эти ингредиенты сочетались друг с другом, что для этого может сделать сам подросток».

Упражнение «Самотивация»:

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

Обсуждение.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

#### Занятие №4 «Что такое страх и тревога»

Цель: углубление процессов самораскрытия, самосознания; осознание своих страхов, тревог; освоение методов борьбы со своими тревогами и страхами.

Ритуал приветствия.

Подросткам предлагается нарисовать смайл своего настроения, рассказать о нём.

Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны».

Страх — это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека (биологические страхи), его материальное благополучие или статус в обществе (социальные страхи), а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей (экзистенциальные страхи). Тревога — это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из

нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: человек находит в своем прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных или опасных событий, а затем проецирует этот опыт в свое будущее. Рассмотрим подробнее отличия состояния тревоги и страха, так как эти эмоции являются предметом исследования в данной работе. Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными, например, подготовка к экзамену, или бессознательными (к ним относятся механизмы психологической защиты). Исследования ученых показывают, что умеренно развитая тревожность, как личностное качество, повышает шансы человека достичь успехов в учебе или карьерном росте. Другое дело, что ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями. Существует два типа тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. То есть любой человек, повстречавший поздним вечером на пустынной улице группу пьяных подростков, встревожится (ситуативная тревожность), но, если человек только собирается выйти на улицу и при этом уже тревожится по поводу возможного нападения преступников, значит он обладает повышенным уровнем личностной тревожности. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывают боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности. Таким образом,



повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность человека перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности» в то время, как страх в большей степени опирается на биологические факторы. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той ценой, которую вынужден платить человек за повышенную способность лучше приспособливаться к социальным требованиям и нормам.

Страх более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!». Человек рождается бесстрашным. Маленький ребенок не боится дотронуться до огня или змеи, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом, с полученным опытом. На разных этапах нашей жизни нас могут одолевать разные страхи. Но вместе с полезными, конструктивными страхами часто приобретаются и иррациональные. Когда они становятся слишком сильными и приобретают регулярный характер, их называют фобиями.

Беспокойство — это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и это неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

Обсуждение. Беседа о своих страхах, тревогах.

Упражнение 1. «Нарисуй свой страх»:

Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Упражнение 2 «Дыхание»:

Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на каждом вдохе, прочувствуйте его. Затем при выдохе отпускайте все негативные мысли и эмоции. Постарайтесь почувствовать, как дышит каждая клеточка вашего организма, вся кожа. Занятие проводите в течение 3-5 минут. Особое внимание обратите на лицо и руки, расслабьте их.

Упражнение 3 «Снятие мышечных зажимов»:

Поочередно необходимо напрягать и расслаблять мышцы кисти рук, предплечья, лица. Затем перейти к мышцам лица (брови, рот, нос). Далее стоит напрягать мышцы шеи, груди, диафрагмы. Наконец перейти к мышцам живота, спины и мышцам ног: бедра, голени, ступни. Наберите в живот такое количество воздуха, какое вы можете максимально вместить, задержите на несколько секунд дыхание. Далее начинайте выдыхать из себя медленно весь кислород.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

Занятие №5 «Мой гнев»

Цели:

Развивающая – развивать способность контролировать свой гнев, обучение приемлемым способам выражения агрессии и гнева.

Воспитательная – формирования чувства ответственности за свое поведение.

Образовательная – пополнить знания участников о гнев.

Упражнение №1 «Глаза в глаза»

Участникам необходимо на протяжении 3-5 минут смотреть в глаза другим, пытаясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании психолог спрашивает про ощущения во время упражнения, и кому было тяжело установить зрительный контакт.

Упражнение №2 Деловая игра «Путь гнева»

Участники обсуждают феномен гнева и записывают на карточках основные суждения группы.

Упражнение №3 «Рисуем гнев»

Участникам предлагается изобразить свой гнев на бумаге. В конце идет обсуждение рисунков, дети делятся впечатлениями.

Упражнение №4 «Вещи, которые я ненавижу»

Участникам предлагается нарисовать вещи или написать о тех вещах, которые ненавидишь. После выполнения задания – рассказать о том, что получилось. Попытаться выяснить причины нахождения этих вещей в списке.

Упражнение №5 «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить

выступающий.

Подведение итогов.

Определение того, что мы выяснили о гневе. Обсуждение понравившихся и не понравившихся упражнений.

### Занятие № 6 «Я властелин своего тела»

Цели:

Развивающая – обучение навыкам саморегуляции, развитие умения контролировать свою агрессию.

Воспитательная – формирование понимания важности управлять своим гневом.

Образовательная – знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг.

Упражнение №1 Аутотренинг «Расслабление»

Сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните на стуле... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь.

Беседа «Как справиться с гневом».

Упражнение №2 «Медитация»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.

Нужно сесть удобнее и расслабиться. Потом представить себе, что вы идете по лесу. С двух сторон дороги тихо шелестят деревья. Вы заходите на поляну, посередине которой растет старое корнистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно поставить вопрос и потом терпеливо подождать ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-нибудь волнующей проблеме. После этого необходимо мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне висит календарь. Какое на нем число? Как оно связано с тобой?

После участники делятся друг с другом.

Упражнение №3 «Атугенная тренировка — тяжесть»

Расслабьтесь, сядьте поудобнее. Положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются. Затем положите руку на весы, понаблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки.

#### Упражнение №4 «Крик»

Цель: разрядка чувства фрустрации, гнева, ярости и т. д.

Проведение упражнения: для выполнения этого упражнения необходимо набрать в грудь воздуха и закричать изо всех сил, предварительно убедившись, что никто не услышит ваш крик! Если такой возможности нет, то можно использовать другой способ, например, сесть на стул, положить себе на колени большую мягкую подушку, сделать глубокий вдох, а затем закричать как можно громче (во всю силу своих легких), прикрыв лицо подушкой. Повторять этот процесс нужно несколько раз, пока не возникнет чувство опустошенности.

#### Упражнение №5 Пантомима «Этюд гнева»

Материал: карточки с написанными ситуациями.

Участники тянут карточку с написанной конфликтной ситуацией, в которой обычно проявляется агрессия. Каждый показывает пантомиму с этой ситуацией так чтобы участники угадали. Затем они показывают, как можно разрешить эту ситуацию без агрессии.

#### Тематический рисунок «Я и мое настроение»

Подведение итогов. Обсуждение занятия.

#### Занятие №7 «Учимся саморегуляции»

Цель: облегчение самовыражения через освобождение от тревоги, развитие способности анализа собственных чувств, страхов и переживаний, развитие рефлексии. Формирование способности к саморегуляции эмоционального напряжения.

Разминка.

Подростку нужно придумать предложения, начинающиеся со слов «Когда я тревожусь, то я...», «Чаще всего мне снится...», «Меня беспокоит...

Упражнение с метафорическими картами «Это Я, когда тревожусь о...»:

В кругу разложен набор метафорических карт. Подросткам предлагается из этого набора выбрать ту карту, которая олицетворяет их настроение, состояние, когда их что-то очень сильно тревожит. Далее происходит групповое обсуждение.

Упражнение «Я сделаю тебя смешным и добрым»:

На листе А4 подростку необходимо дорисовать к ранее выбранной карте рисунок так, чтобы он получился смешным, добрым, не вызывающим тревогу. Обсуждение.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

#### Занятие №8. «Учимся планировать»

Цель: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ритуал приветствия.

Подросткам предлагается нарисовать смайл своего настроения, рассказать о нём.

Упражнение 1. «Цели и дела»:

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной

цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п. Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок». Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены. Трудно ли было составить план действий? Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

Упражнение 2 «Закончи предложения»:

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить? У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Упражнение 3 «Четыре сферы»:

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

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время?

Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья?

Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры?

Для контактов с людьми — семьей, друзьями?

Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби?

Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?» Обсуждение. Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий? У ребят могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Пусть это вас не расстраивает, не забывайте о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

Занятие №9. «Развитие самостоятельности и ответственности»

Цель: формирование положительной мотивации к учебной деятельности. Создание условий, способствующих развитию чувства взрослости, самостоятельности и ответственности у подростка



Ритуал приветствия.

Из набора метафорических карт подросток выбирает карту, отражающую его настроение сегодня, делится чувствами и эмоциями.

Разминка «Продолжи предложение»:

Подростку предлагается составить не менее 7 предложений, начинающихся со слов «Я хожу в школу, потому что...».

Упражнение «Составь рассказ»:

Подростку предлагается выбрать 20 метафорических карт из колоды. Раскладывая по порядку выбранные карты, учащийся сочиняет рассказ «Школы моей мечты». Затем подростку необходимо выбрать карту, которую учащийся хотел бы сделать гербом школы его мечты. Возможна дорисовка на листе А4. Обсуждение.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

*Инструкция:* «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений.

#### Занятие №10. «Подведение итогов»

Цель: развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.

Упражнение 1. «Должен или выбираю»:

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то

часть нашей личности сопротивляется этому "должен", но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные.

Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако, когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор.

Обсуждение: В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

#### Упражнение 2 «Чемодан в дорогу»:

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге». Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

#### Упражнение 3 «Я - подарок человечеству»:

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."» После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!» Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

#### Ритуал прощания

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь! Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления». Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями. В завершение можно сделать групповую фотографию на память.