

Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области



ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области»

*Окружной семинар для педагогов-психологов ОУ*

**«Экзамены без стресса. Как помочь ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов»**

*30.10.2018 года*

**Место проведения:** ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области»

1. Регистрация участников семинара.
2. «Методы регуляции эмоционального состояния обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов», Житникова Анна Васильевна, педагог-психолог СП «ЦВР» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово м.р. Сызранский.
3. «Развитие мотивации учебной деятельности обучающихся», Каргина Лилия Сергеевна, педагог-психолог ГБОУ СОШ №38 г. Сызрани.
4. Подведение итогов семинара.

Руководитель: Салова Л.В., методист ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области».

## Развитие мотивации учебной деятельности обучающихся

Каргина Л.С., педагог-психолог ГБОУ СОШ №38 г. Сызрани

Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о «Мотивации учебной деятельности». Именно в школе начинает формироваться личность и зависит это не только от учителей, но и от желания самих обучающихся учиться. Прежде, чем мы с вами начнём работать над собой, нам необходимо узнать уровень учебной мотивации каждого участника занятий (раздаются бланки).

Задачи (зачитать оставшиеся)

Итак, ребят. Что же такое учебная мотивация? (варианты ответов).  
*Это побуждение к действию. Способность деятельно удовлетворять свои потребности.*

Что же нас побуждает к действию? (варианты ответов). *Мотив - внутреннее побуждение. (Наше желание что - либо достичь).*

Какое определение мы можем дать понятию *учебная деятельность*?

Что влияет на эффективность процесса учения?

Почему вопрос мотивации учебной деятельности для нас актуален?

Почему необходимо не только хорошо учиться, но ещё и знать пути развития учебной мотивации?

Чтобы быть успешным в учёбе, необходимо ответственно относиться к участиям в конкурсах, олимпиадах, спортивных соревнованиях. Стремиться занять какие-то места, получать грамоты, дипломы. Для этого необходим мотив - внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности, связанное с удовлетворением определённой потребности; и мотивация – побуждение к действию. Мотиватором в данном случае может выступить преподаватель, определяющий, например направленность учебной деятельности. Кроме внешней мотивации есть и внутренняя мотивация - самотивация - это способность вызывать и поддерживать в себе желание преодолевать жизненные трудности и достигать своих целей.

Сегодня эта проблема актуальна для нас тем, что учиться в школе с каждым годом становится всё сложнее. Требования учителей возрастают, между тем, их деятельность становится всё больше направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию. Это усложняет процесс усвоения знаний на уроке, снижается школьная успеваемость. У многих возникает стрессовая ситуация, просто «опускаются руки». Возрастает школьная тревожность. В поисках нужной информации, при недостатке её в библиотеках, дети становятся зависимыми от компьютеров, всевозможных гаджетов, что приводит к угнетению нервной системы и раздражительности. Перед нами встаёт вопрос: «Как добиться успеха?»

Для повышения уровня учебной мотивации:

1. Учащимся надо знать свои возрастные мотивационные особенности, т.к. не зная их, трудно готовиться к экзаменам, формировать устойчивую мотивацию.

Несомненно, на достижение успеха влияет и уровень организации учебной деятельности.

Так же надо понять, что уровень организации учебной деятельности зависит не только от предоставляемых школой условий для обучения, но и от факторов вашего поведения (т.е. не только от внешней, но и внутренней мотивации).

Необходимо наладить систему отношений с окружающим миром, в классе должна быть групповая сплочённость.

На примере притчи «Ворона и павлин» мы можем определить - необходимые для нас качества.

Каждый из нас должен уметь обладать самоконтролем, собранностью, верой в успех, душевным спокойствием, уверенностью в себе, своих силах, способностях.

Большое значение для уверенности в себе имеет оформление внешности. И здесь есть несколько правил. Сложности учебной деятельности можно преодолеть, справляясь с симптомами страха перед экзаменами.

Для этого есть специальные упражнения.

Чтобы во время экзамена вы чувствовали себя уверенно, спокойно, можно применять упр. «Моё личное место».

Найдите в зале себе место, не очень близко к другим участникам. Там, где вы сейчас находитесь (сидите, стоите) находится и ваше пространство. Никто другой не может находиться на этом месте. Используйте его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте опору под ногами. Теперь, мысленно, вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше пространство. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам. Теперь прикоснитесь к полу на вашем личном месте. Это ваш собственный пол. Окрасьте его в любой цвет, который вам нравится, положите на него мягкий ворсистый коврик, и развалитесь на нём. Попрыгайте на ваших личных местах вверх-вниз. Обнесите своё место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену. Вы можете построить эту стену такой высоты, чтобы вас никто не видел за ней. Если хотите, сделайте в ней окошко. Почувствуйте себя уютно и комфортно на своём личном месте.

Сейчас я громко скажу: «Поменяйтесь местами». Каждый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Все заняли новое место? Нравится ли оно вам так же, как прежде?

А теперь вернитесь каждый в своё пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно упакуйте своё личное пространство и положите его рядом с собой».

Что вы думаете о своём пространстве? Когда оно может вам пригодиться, в каких ситуациях?

- В ситуациях, когда от вас требуется внимательность, сосредоточенность, ответственность. Например, во время сольного выступления на сцене.

- В ситуациях, когда вы устали и у вас нет времени на отдых, а день насыщен разнообразной работой. Погрузитесь в своё личное пространство на несколько минут и, это придаст вам силы для завершения запланированных на сегодня дел.

А теперь скажите простую фразу «я успешный ученик» с разной интонацией.

А теперь мы все вместе скажем простую фразу «Я УСПЕШНЫЙ УЧЕНИК», но так, чтобы действительно почувствовать успех.

- Пусть экзамены, конкурсы, другие мероприятия в которых вы участвуете, будете участвовать, приносят вам только «Успех» и радость. Пусть дни ваших экзаменов, выступлений, ответственных мероприятий будут для вас всегда только праздником!

На этом наше мероприятие завершается. Всем спасибо за участие. До новых встреч!

## Приложение



## ЗАДАЧИ:

провести психодиагностический метод исследования, состоящий из теста-опросника направленности учебной мотивации (ОНУМ) Т.Д. Дубовицкой, оценивающий уровень учебной мотивации ;

Развивать мотивацию учебной деятельности;

Формировать навыки преодоления школьных трудностей.



## Эльконин Даниил Борисович



Советский психолог, автор оригинального направления в детской и педагогической психологии.  
Родился: 16 февраля 1904 г., село Малое Перещепино, Полтавская губерния, Российская империя  
Умер: 4 октября 1984 г. (80 лет).  
Исследователь теории деятельности.



**Учебная деятельность** - деятельность, основная цель и результат которой заключается не в изменении предметов внешнего мира, а в изменении учеником самого себя как субъекта учения.



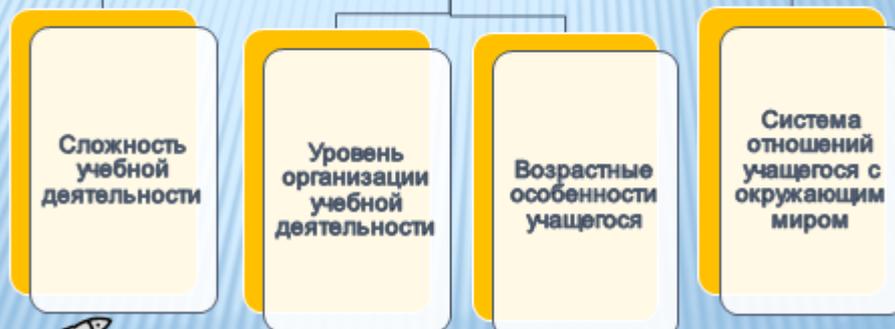
В широком употреблении **учебная деятельность** -

довольно неоднозначное понятие. Иногда учебная деятельность рассматривается как синоним «научения», «учения», «обучения». Как основная нормативная деятельность в учреждениях образования (и как *ведущая деятельность* в младшем школьном возрасте). Учебная деятельность - особая форма активности личности, направленная на **усвоение** (присвоение) социального опыта познания и преобразования мира, что включает овладение культурными способами внешних предметных и умственных действий.

## Формирование мотивации учебной деятельности -



### Факторы, влияющие на эффективность процесса учения



одна из центральных проблем современной школы



## Реан Артур Александрович

**Высокая мотивация** может играть *роль компенсаторного фактора* в случае недостаточно высоких специальных способностей или недостаточного запаса у учащихся требуемых знаний, умений и навыков (Реан А.А., Коломинский Я.Л., 1999)

В обратном направлении компенсаторный механизм не срабатывает:

Высокий уровень способностей ребёнка не компенсирует низкую учебную мотивацию или её отсутствие, не может привести к высокой успешности деятельности школьника.



Российский психолог, общественный деятель; специалист в области психологии личности, социальной и педагогической психологии. Доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО по отделению психологии и возрастной физиологии, Заслуженный деятель науки РФ. *Родился:* 8 марта 1957 г. (58 лет), Уфа.





**Мотивация** – механизм соотношения личностью внешних и внутренних факторов поведения, который определяет возникновение, направление, а также способы осуществления конкретных форм деятельности.

## Мотивация

Процесс создания условий, оказывающий воздействие на поведение человека



2. Уровень организации учебной деятельности

3. Наладить систему отношений учащегося с окружающим миром.

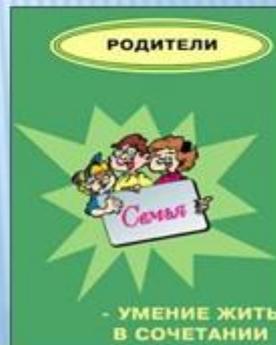
ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



РОДИТЕЛИ



- УМЕНИЕ ЖИТЬ В СОЧЕТАНИИ

## Какими же качествами должен обладать каждый из нас?

Рассмотрим их на примере притчи «Ворона и павлин»

(Носсорат Пезешкеян)

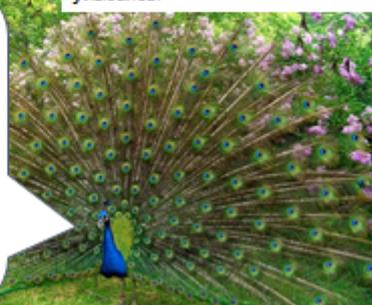
В парке дворца на ветку апельсинового дерева села чёрная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала:

«Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у неё безобразные ноги, а её оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая.

«Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – всё что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю всё, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинках. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому – то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»



Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь:



- Как вы думаете, в жизни, может произойти подобная ситуация?

- Каким образом можно устоять в данной ситуации и не провоцироваться на конфликт?





**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Большое значение для *уверенности* в себе имеет **ОФОРМЛЕНИЕ ВНЕШНОСТИ**.

без красивого внешнего вида, никто не захочет узнать, какая у вас душа.

Истинный показатель цивилизации – не уровень богатства, не величина городов, а облик человека, воспитываемого страной.

Р. Эмерсон

## ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ВНЕШНОСТИ:



1) **В одежде не должно быть ничего кричащего;** важно, чтобы одежда была привычной, если перед экзаменом одеть новый костюм, вы будете чувствовать себя скованно; поэтому необходимо хотя бы один день в нём походить.

2) Чтобы **успокоить свои нервы**, которые вдруг начинают вести себя неадекватно, хорошо обратить своё внимание на дыхание. Вы почувствуете себя более уверенно и спокойно.

3) **Улыбка и осанка.**

Улыбка располагает к вам. Причём не только окружающих, но и вас самих. Попробуйте бояться, улыбаясь. Поэтому, если чувствуете наплыв страха – улыбайтесь, в первую очередь себе.

Осанка создаёт внутреннее ощущение уверенности в себе.

4) Один из лучших способов **настроить себя на нужный лад** перед ответственным мероприятием – напевать про себя слова песни, которая вас собирает, вдохновляет. Но песню далеко не всегда есть время пропеть, поэтому лучше использовать краткий девиз, фразу, утверждение. Например: «Мне нравится учиться!», «Экзамены – это праздник!», «Люди с радостью ждут моего выступления!» и т.д.



## ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ВНЕШНОСТИ:

5) Во время ответа необходимо обратить внимание на то, **как вы стоите.**

Лучшей позой является та, при которой вес тела равномерно распределён на всю ступню и оно слегка наклонено вперёд.

Сутулая осанка, склонённая набок или поникшая голова – всё это признаки слабости.

Подгибающиеся колени, суетливость, дрожание руки, бросающиеся украдкой взгляды, нервозность – признаки, вызывающие недоверие.

Слишком прямая стойка, плечи назад, грудь вперёд, живот втянут – признаки надменности.

6) Необходимо **избавиться от автоматических привычных движений**, которые помимо воли повторяются. Это может быть: переступание с ноги на ногу, покачивание взад и вперёд, почёсывание, поднимание и опускание плеч, откидывание чёлки со лба и др. Эти частые однообразные движения скоро обращают на себя внимание слушателей и начинают раздражать их или смешить. Отслеживание своих неосознаваемых движений и преодоление их **требует систематической и целенаправленной работы над собой.**

7) Необходимо добиться хорошего контроля над **выражением своего лица.** В мимике тоже встречаются привычные бессознательные движения которые могут отрицательно повлиять. Это, например, выпячивание или закусывание губы, закатывание глаз, выдвигание нижней челюсти и пр. Всё это может испортить эффект даже от хорошего выступления.



нельзя



#### 4. Преодолеть сложности учебной деятельности



Всем известны типичные проявления страха перед экзаменами.

У некоторых появляются: тревожные мысли, ощущение дискомфорта, снижение аппетита, учащённый пульс и дрожь в конечностях; другие плохо спят ночами, накануне экзамена.

У некоторых наоборот: пульс замедляется и снижается давление (у них от страха «замирает сердце», «перехватывает дыхание», снижается общая активность организма).

**Справиться с симптомами страха перед экзаменами можно с помощью специальных упражнений.**

Восстановить дыхание и активность организма мы можем, применяя упражнения на восстановление дыхания:

##### «Надуваем воздушный шарик»

Вдох через нос – выдох через «трубочку» (через рот).

Это условие всех тренировочных упражнений по развитию речевого дыхания.



#### **Упражнения очищающие лёгкие и разогревающие голосовые связки.**

(Во время упражнений может появиться лёгкое головокружение – не пугайтесь, это от глубокого дыхания).

Итак

##### «Проветриваем лёгкие»

1. На 4 счёта – вдох (через нос).
2. На 4 счёта – задержка дыхания в лёгких.
3. Выдохнуть первую часть воздуха через «трубочку».
4. На 4 счёта – задержка дыхания в лёгких.
5. Выдохнуть вторую часть воздуха через «трубочку».
6. На 4 счёта – задержка дыхания в лёгких.
7. Выдохнуть третью часть воздуха через «трубочку».
8. На 4 счёта – задержка дыхания в лёгких.
9. Выдохнуть через «трубочку» весь оставшийся воздух.

(повторить 2 – 3 раза)



Теперь мы умеем управлять своим дыханием. Но мастерство дыхания заключается не в том, чтобы набрать в лёгкие как можно больше воздуха, а в том, чтобы распределить воздух на выдохе.

**БУДЬ  
УВЕРЕННЫМ  
В СЕБЕ**

Уверенность в себе – это первое необходимое условие для больших успехов.

Обязательно добьешься, если поверишь, что сможешь.



**Я-успешный ученик**

КТО  
если не **Я?**  
когда,  
если не **СЕЙЧАС?**

Я  
учусь с  
удовольствием,  
умею добывать  
знания



**СКАЖИ  
СЕБЕ:**

Я  
ценю время,  
организован

Я  
трудолюбив, развиваю  
свои  
способности, участвую  
в конкурсах

Я  
владею  
компьютером  
и интернетом

**Постановка целей -  
Ваш путь к успеху!**

Конкретная главная  
**ЦЕЛЬ**

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ  
РОЖДАЕТ УСПЕХ



проявить энтузиазм

Терпимость



Умение сбергать

**воображение**

Инициатива и лидерство

**ЗАКОНЫ  
УСПЕХА**



Привлекательность личности

Самоконтроль - определение  
правильности  
выполненного действия

Взаимодействие

Ясность мысли



Делать больше,  
чем требуют

Правильно?

Неудача

Сосредоточенность

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**



~~А ЧТО ЕСЛИ~~  
У ТЕБЯ ВСЁ  
ПОЛУЧИТСЯ!

**ВСЕМ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ**