

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Кузнецка

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБОУ СОШ №3 города Кузнецка  
*Н.А. Колесникова*  
Н.А. Колесникова



## **Конспект занятия «Как справиться с трудностями в учебе»**

Провел: педагог-психолог Курносова О.С.

Дата проведения: 03.04.2023 г.

Пензенская область,  
город Кузнецк, 2023 год

## Конспект занятия в рамках коррекционно-развивающей программы по повышению уровня учебной мотивации подростка

**Тема занятия:** «Как справиться с трудностями в учебе»

**Форма занятия:** занятие практикум

**Цель:** поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я-концепции»; осознание своих социальных ролей (кто «я» в этом мире); активизация механизмов творческого воображения, как составляющей мотивационной сферы, через формирования волевых качеств.

**Задача занятия:** Сформировать интерес к себе и другим; укрепить идентичность, определить границы своего «Я»; развить внутренние критерии самооценки, через элементы воображения, как одной из составляющих волевых качеств.

**Оборудование урока:** листы А4, карандаш, тетради, ручки

### Ход занятия

Этапы урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы и приемы организации деятельности
Ритуал приветствия.	5 мин	<p style="text-align: center;">разъяснение</p> <p><b>Ритуал приветствия</b></p> <p><b>Цель:</b> создания эмоционального настроения и мотивационной готовности к участию в работе, предоставление подросткам возможности поприветствовать друг друга с помощью невербальных и вербальных средств общения, создание доброжелательной, творческой, спокойной атмосферы в классе.</p> <p><b>«Комплименты»</b></p> <p>Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить.</p>	Выбор приветствия	методы стимулирования интереса к друг другу

		<p>Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.</p>		
Разминка силы воли	10 мин	<p>Показ</p> <p><b>Разминка силы воли</b></p> <p>Для развития силы воли, предлагается испробовать одну из следующих разминок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Укрепление силы "Я не буду":</b> постарайтесь не выражаться (или воздерживаться от любой речевой привычки), не класть ногу на ногу, когда сидите, или пользоваться не ведущей рукой, когда едите или открываете двери.</li> <li>• <b>Укрепление силы "Я буду":</b> постарайтесь делать что-то каждый день (не то, что вы уже делаете), просто чтобы поупражняться в создании привычки, и не отлынивайте. Допустим, звоните маме, ежедневно</li> </ul>	Повтор	Метод активного взаимодействия

		выносите мусор.		
Тест Такера (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.)	10 мин	<p>Сопровождение</p> <p><b>Тест Такера для выявления игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.)</b></p> <p>Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.</p> <p>1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?  а/ никогда;  б/ иногда;  в/ чаще всего;  г/ почти всегда.</p> <p>2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?  а/ никогда;  б/ иногда;  в/ чаще всего;  г/ почти всегда.</p> <p>3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?  а/ никогда;  б/ иногда;  в/ чаще всего;  г/ почти всегда.</p> <p>4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?</p>	Прохождение теста	Метод самооценки

	<p>а/ никогда; б/ иногда; в/ чаще всего; г/ почти всегда.</p> <p>5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?</p> <p>а/ никогда; б/ иногда; в/ чаще всего; г/ почти всегда.</p> <p>6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?</p> <p>а/ никогда; б/ иногда; в/ чаще всего; г/ почти всегда.</p> <p>7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?</p> <p>а/ никогда; б/ иногда; в/ чаще всего; г/ почти всегда.</p> <p>8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?</p> <p>а/ никогда; б/ иногда; в/ чаще всего; г/ почти всегда.</p>		
--	---	--	--

	<p>9. Возникло ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?</p> <p>а/ никогда; б/ иногда; в/ чаще всего; г/ почти всегда.</p> <p><b>ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ</b> «НИКОГДА» - 0, «ИНОГДА» - 1, «ЧАЩЕ ВСЕГО» - 2, «ПОЧТИ ВСЕГДА» - 3.</p> <p>Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.</p> <p>0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.</p> <p>3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.</p> <p>8 – 21 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).</p>		
--	--	--	--

<p>Беседа про волю.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Рассказ</p> <p>Беседа про волю. Зачем нужна воля человеку? Любая мышца вашего тела крепнет, если ее упражнять: для бицепсов подойдет тягать гантели, а для больших пальцев — писать эсэмэски. Раз самоконтроль — мышца (даже в переносном смысле), его тоже можно накачать. Как и с физическими упражнениями, самоконтроль порой утомляет, но со временем тренировки должны его закалить.</p> <p><b>Притча первая «Две лягушки и горшок с молоком».</b> Однажды две лягушки свалились в горшок с молоком и стали тонуть. Тонуть им, конечно, не хотелось, тогда они стали барахтаться что есть мочи. Но у этого глиняного горшка были очень высокие скользкие стенки и лягушкам оттуда никак не выбраться.</p> <p>Одна из лягушек поплавала немного, побарахталась и думает: «Все равно мне отсюда не выбраться. Зачем же я буду напрасно барахтаться? Только мучиться зря, лучше</p>	<p>Обсуждение</p>	<p>Метод анализа и</p>
-------------------------	-------------------	--	-------------------	------------------------

сразу утонуть».

Подумала она так, перестала барахтаться – и утонула.

А вторая думает: «Нет, утонуть я всегда успею. Это от меня не уйдет. А лучше я еще побарахтаюсь, еще поплаваю. Может быть, что-нибудь и выйдет». Но только все зря. Как ни плавай – все бесполезно. Горшок маленький, стенки скользкие – никаких шансов.

Но все-таки она не сдается, не унывает. «Ничего, – думает, – пока силы есть, буду стараться. Я ведь еще живая, значит, надо жить. А там – что будет!»

И вот из последних сил борется храбрая лягушка со своей лягушачьей смертью. Уж вот она и сознание стала терять, захлебываться. Уж вот ее ко дну тянет. А она и тут не сдается и продолжает лапками работать. Дрыгает лапками и думает: «Нет! Я так просто не сдамся!..»

И вдруг чувствует, что под ногами у нее уже не сметана, а что-то твердое, что-то такое крепкое, надежное, вроде земли. Удивилась лягушка, посмотрела и

		<p>видит: никакой сметаны в горшке уже нет, а стоит она, лягушка, на комке масла.</p> <p>«Что такое?– думает лягушка. – Откуда взялось здесь масло?»</p> <p>Удивилась она, а потом догадалась: ведь это она сама лапками своими из молока твердое масло сбила.</p> <p>«Ну вот,– думает лягушка, – значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула».</p> <p>Подумала она так, выпрыгнула из горшка, отдохнула и поскакала к себе домой.</p> <p><b>Мораль:</b> Никогда не сдавайся и не опускай руки! Какими бы ни были обстоятельства, выход всегда есть и иногда очень неожиданный.</p> <p>Побеждает тот, кто не сдается, у кого воля к победе сформирована правильно.</p> <p>Ты способен на большее, чем думаешь!</p> <p>Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.</p>		
<p>Подведение итогов с обратной связью (через рисунок)</p>	<p>10 мин</p>	<p>Постановка задачи дети должны нарисовать то, что они почувствовали после окончания занятия.</p> <p>Нарисовать свои эмоции.</p>	<p>Отображение по средством рисунка. по цепочке дети представляют свой рисунок.</p>	<p>Метод рефлексия</p>

