

Кротенко Диана Александровна,  
педагог-психолог МАОУ «Гимназия № 41»

Шалагинова Татьяна Валерьевна,  
социальный педагог МАОУ «Гимназия № 41»

### **Пояснительная записка**

Методическая разработка занятия составлена в соответствии с современными требованиями ФГОС ООО и Рабочей программой воспитания МАОУ «Гимназия № 41», модуль «Внеурочная деятельность».

В рамках данного модуля в каждом классе проводится система занятий (классных часов), направленных на развитие коммуникативных компетенций гимназистов; воспитание у них культуры общения; развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное; на профилактику различных форм деструктивного поведения и на формирование у обучающихся навыков ответственности за свои действия.

Занятие «Делаю что хочу?! Воля в подростковом возрасте» является частью системы профилактических занятий и проводится в течение учебного года в параллели 8 классов.

Содержание занятия соответствует возрастным и психологическим особенностям учащихся 8 классов общеобразовательной школы, уровню их развития. Занятие рассчитано на класс до 25 человек.

Апробация данного занятия прошла в 8 классах в этом учебном году. Занятие продемонстрировало актуальность проблемы слабой силы воли для многих учеников класса, наличие у них проблем с формулированием целей своего обучения, со сложностями в поиске мотивации для качественного выполнения учебных задач, с неумением планировать, правильно рассчитать свои силы и распределить время при выполнении какой-либо задачи.

По статистике у обучающихся 8 классов снижается успеваемость, детям кажется, что экзамены ещё далеко, а общаться со сверстниками хочется сейчас. Коммуникация выходит на первый план.

Учебные интересы у восьмиклассников бесформенны, изменчивы, краткосрочны, направлены только к опытным, прикладным знаниям. Ко всему содержанию образовательной программы обучающийся в этом возрасте относится безразлично, не понимает ее значимости. Собственные намерения не связывает как с общим образованием, так и с будущей профессиональной деятельностью. Отсюда возникает существенное снижение уровня мотивации, т.к. ученик не считает необходимым процесс обучения, отдает предпочтение нетрудным видам работы. В трудовой деятельности ученик видит метод удовлетворения собственных материальных потребностей. Действия обучающегося продиктованы внешними условиями: в некоторых случаях он проявляет трудолюбие, в иных – отсутствие желания обучаться, лень. В основном ученик пассивен и безынициативен.

Для повышения уровня учебной мотивации важно научить обучающегося анализировать свою деятельность. Самоанализ позволяет ученику адекватно оценивать результаты своей работы, что возлагает на него ответственность за учебный процесс и может повысить его мотивацию, т.к. позволяет ребёнку увидеть свои собственные успехи в динамике.

Для того чтобы обучающийся смог достигать конкретных целей как в учебе, так и жизни необходимо научить ребёнка с помощью силы воли контролировать своё поведение, мысли и эмоции. Самоконтроль поможет ученику достичь долгосрочных целей, не отвлекаясь на внешние и внутренние помехи.

Предлагаемый классный час позволяет осуществить данную задачу. Во время занятия дети учатся анализировать свои действия, которые мешают им достигать определенной цели, и в соответствии с рекомендациями планировать свою деятельность.

**Тип занятия:** комбинированное занятие.

Занятие строится на основе следующих дидактических принципов: воспитывающего обучения, наглядности, доступности, научности, систематичности и последовательности, активности и сознательности детей в усвоении знаний, связи теории с практикой.

**Цель занятия:** обучение учащихся практическим приемам самоконтроля при планировании деятельности для достижения конкретных целей.

**Задачи:**

- 1) Познакомить с понятиями: воля, самоконтроль.
- 2) Способствовать осознанию подростками, что сила воли - это необходимое условие успеха в будущем.
- 3) Представить практические приемы самоконтроля для достижения цели и способствовать освоению этих приемов обучающимися.

**Используемые методы:** словесный, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

**Технологии обучения:** проблемное обучение, деловая игра, использование информационно-коммуникативных технологий.

**Формы работы:** фронтальная, групповая работа, интерактивный опрос.

**Активные приемы организации познавательной деятельности:** побуждающий диалог, мотивация на решение поставленных задач, выполнение творческого задания в группах, приемы рефлексии.

**Формирование у обучающихся универсальных учебных действий:**

- **Познавательные УУД:** формировать умение отбирать главное, синтезировать, оценивать услышанное и увиденное с целью подготовки к последующему изложению данного материала, умение анализировать проблемы, применять полученные знания, искать различные способы решения задач.

- **Регулятивные УУД:** определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; планировать собственную деятельность; выделять главное; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; учиться управлять своим поведением в соответствии с ситуацией.

- **Коммуникативные УУД:** слушать и понимать других; строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами; оформлять свои мысли в устной форме, интегрироваться в группу сверстников, настроить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

- **Личностные УУД:** оценивать поведение других людей и выявлять, как это поведение влияет на достижение цели человеком и успешность в будущем; анализировать собственные действия в соответствии с достижением определенной цели; развивать внутреннюю активность, уверенность в себе.

**Этапы занятия:** создание мотивации и эмоционального настроя на работу, создание проблемной ситуации и формулирование проблемы, изучение нового материала, освоение нового знания, рефлексия.

**Требования к уровню подготовки учащихся:** имеют элементарные знания о волевых качествах человека, навыки составления планов, навыки работы в группе.

**Продолжительность занятия рассчитана на 1 учебный час.**

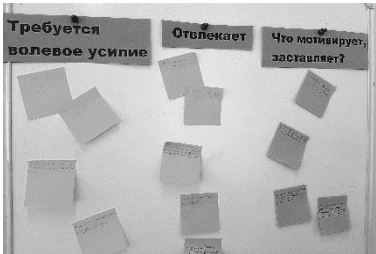
1. Воля и самоконтроль: Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами. Якутенко Ирина, Альпина нон-фикшн, 2022 г.
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsionnoy-sfery-uchaschihsya-7-9-klassov> Особенности мотивационной сферы учащихся 7-9 классов, Грушников С.С., «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки», №8(24), 2018.

«Делаю что хочу?! Воля в подростковом возрасте»

	<p>- Итак, мнения по важным для успеха качествам разошлись. Одни считают важным интеллект, другие настойчивость, третьи обаяние.</p> <p>Сейчас мы посмотрим видео и узнаем, какой из ваших ответов подтвердит психологический эксперимент.</p>		
<p><b><u>Этап: создание проблемной ситуации и формулирование проблемы (7 мин.)</u></b></p> <p><u>Цель:</u> создание условий для возникновения внутренней потребности включения в деятельность.</p> <p><u>Результат:</u> учащиеся вступают в диалог, ссылаясь на информацию, предложенную педагогом, собственные знания и опыт.</p>	<p><i>Педагог предлагает ученикам посмотреть видеоролик про эксперимент с зефирками и объясняет суть эксперимента:</i></p> <p>- Ребята, в 60-х годах 20 века профессор психологии Уолтер Мишел провел эксперимент с детьми из стэнфордского детского сада с целью выяснить, насколько они могут сдерживать свои желания.</p> <p>- Детей 4-6 лет приводили в пустую комнату со столом и стулом. На стол клали лакомство (маршмеллоу). Ведущий объяснял ребенку, что если он сдержится и не съест зефирку до возвращения взрослого, то получит еще одну. Ведущий уходил, а ребенок оставался наедине с лакомством.</p> <p>- Когда ведущий объяснял детям правила получения второй зефирки, практически все дети решали подождать. Затем исследователь покидал комнату на 20 минут.</p> <p><i>Педагог показывает видеоролик обучающимся.</i></p> <p><i>Педагог продолжает:</i></p> <p>- Ребята, сейчас вы могли увидеть в видеоролике, что несколько детей оказались в состоянии противостоять искушению съесть лакомство целых 20 минут, но большинство сдалось менее чем через одну минуту. Когда взрослые предлагали участникам эксперимента накрыть лакомство (по принципу «с глаз долой — из сердца вон»), чтобы было легче удержаться от соблазна, дети, как правило, отказывались.</p> <p>- Психологи продолжали интересоваться дальнейшим развитием и судьбой детей, проходивших маршмеллоу-тест.</p>	<p><i>Учащиеся слушают педагога и смотрят видеоролик.</i></p>	<p><u>Личностные:</u> оценивать поведение других людей и выявлять, как это поведение влияет на достижение цели человеком и успешность в будущем.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> слушать и понимать других; строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами; оформлять свои мысли в устной форме.</p> <p><u>Познавательные:</u> формировать умение отбирать главное, синтезировать, оценивать услышанное и увиденное с целью подготовки к последующему изложению данного материала.</p>

	<p>Главное открытие, к которому привел знаменитый эксперимент, было сделано через 20 лет, когда участники опытов в стэнфордском садике выросли. Уолтер Мишел отыскал повзрослевших малышей и разузнал, как сложилась их жизнь. Выяснилось, что те 33 %, кто смог удержаться от искушения, куда более успешны, чем две трети поддавшихся ему. Стойкие дети лучше учились в школе и университете, умели долго работать, не отвлекаясь, и набирали больше баллов в многочисленных тестах, которыми изобилует западная система образования. Даже индекс массы тела (ИМТ) – главный показатель лишнего веса – у тех, кто справился с «зефирным тестом», был заметно меньше!</p> <p><i>Далее педагог задаёт ребятам вопрос:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какое качество помогло детям справиться с заданием с зефирками?</li> </ul> <p><i>Педагог слушает ответы детей и выходит на тему занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно, ребятам из стэнфордского детского сада удержаться от соблазна сразу съесть лакомство помогли такие качества как сила воли и самоконтроль. И сегодня на нашем занятии мы поговорим об этих качествах.</li> </ul>	<p><i>Учащиеся отвечают на вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойкость;</li> <li>- терпение;</li> <li>- самоконтроль</li> <li>- сила воли.</li> </ul>	
<p><b>Этап изучения нового материала (10 мин.)</b></p> <p><u>Цель:</u> создание условий для расширения знаний обучающихся о силе воли и самоконтроле, их характерных особенностях.</p> <p><u>Результат:</u> знакомство учащихся с новыми понятиями</p>	<p><i>Педагог показывает презентацию и знакомит учащихся с понятиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–<b>Самоконтроль</b> — способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение.</li> <li>–<b>Воля</b> — высшая психическая функция, определяющая способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь.</li> <li>–<b>Сила воли</b> — явление ресурсозатратное. Она требует энергии и истощает. Для преодоления трудностей человеку необходимо сконцентрироваться на процессе, но сделать это непросто.</li> </ul> <p><b>Во-первых</b>, природа человеческого внимания — рассеи-</p>	<p><i>Учащиеся слушают педагога и смотрят презентацию.</i></p>	<p><u>Личностные:</u> ценностно-смысловая ориентация учащихся.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> слушать и понимать других.</p> <p><u>Познавательные:</u> оценивать услышанное и увиденное с целью подготовки к после-</p>

	<p>вающаяся. Человек от природы много и часто отвлекается. Дело в том, что нашим предкам нужно было мониторить среду, чтобы избежать опасности. Время поединков с саблезубыми тиграми прошло, но привычка следить за всем вокруг и отвлекаться на посторонние стимулы (например, звуки) осталась. И это естественная наша особенность.</p> <p><b>Во-вторых</b>, в перегруженном инфополе становится всё сложнее не терять из виду текущую мысль или задачу. Поэтому для эффективной работы рекомендуется убирать любые раздражители. И сознательно воспитывать в себе привычку стараться, ни на что не отвлекаться.</p> <p><i>Педагог продолжает:</i></p> <p>— Когда человек упорно не занимается какой-то задачей и игнорирует все сроки выполнения задач, то, скорее всего, в этом виноват один из трёх факторов:</p> <p><b>1) отсутствие мотивации</b> — мы не понимаем, зачем совершать необходимое действие, и не видим в нём персональной ценности;</p> <p><b>2) усталость</b> — некоторые люди настолько перегружаются, что у них просто не остаётся ресурсов на старания;</p> <p><b>3) психологические сложности</b> — многие испытывают страхи, тревоги, неуверенность в себе, которые мешают двигаться вперёд.</p> <p>Таким образом, волевые действия — это психические и физические процессы, которые забирают много сил.</p> <p><i>Педагог предлагает:</i></p> <p>- Ребята давайте посмотрим, как вы решаете задачи, которые требуют от вас волевого усилия. Для определения индивидуальной проблемы предлагаем написать на стикерах разного цвета ответы на вопросы:</p> <p>На желтом: в каких ситуациях вам требуется волевое усилие?</p> <p>На синем: что отвлекает вас от задуманного?</p>	<p><i>Ребята отвечают на вопросы письменно на стикерах и выходят к доске, знакомят со своими ответами аудиторию и клеят стикеры на доску в три столбика.</i></p>	<p>дующему изложению данного материала.</p>
--	--	--	---

	<p>На зеленом: что вы делаете, чтобы справиться с этими ситуациями?</p> <p><i>Педагог подводит итог:</i></p> <p>- На доске мы видим, какие методы вы используете, чтобы справиться с ситуациями, которые требуют от вас волевого усилия, а теперь предлагаем вам познакомиться с рекомендациями, которые в таких случаях дают психологи.</p> <p><i>Педагог зачитывает, комментирует и объясняет каждый совет:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Найдите причины для внутренней мотивации.</li> <li>2. Разбирайте работу на маленькие подзадачи.</li> <li>3. Постарайтесь обеспечить себе несколько успешно выполненных дел.</li> <li>4. Чаще делайте то, что хорошо получается.</li> <li>5. Обеспечьте себе ограничение в сроках.</li> <li>6. Обеспечивайте себе внешнее принуждение.</li> <li>7. Уберите с глаз долой всё, что может искушать вас.</li> <li>8. Придумайте чёткую стратегию действий в ситуации, когда вы столкнулись с тем, что вас обычно отвлекает.</li> <li>9. Намеренно создавайте ситуации, когда вы не можете избежать полезного, но не очень приятного сейчас дел.</li> </ol>	 <p><i>Учащиеся слушают педагога и смотрят презентацию.</i></p>	
<p><b>Этап освоения нового знания (17 мин.)</b></p> <p><u>Цель:</u> предоставить возможность детям актуализировать и закрепить полученные знания с помощью составления ими карты-плана для достижения определенной цели. Акцентировать вни-</p>	<p><i>Далее обучающиеся работают в группах. Детям необходимо составить карту-план по достижению реальной цели используя предложенные советы.</i></p> <p><i>Каждой группе выдаётся лист бумаги формата А-3.</i></p> <p>- Благодаря силе воли мы в жизни достигаем определенных целей, которые ставим перед собой. Легче начинать достигать чего-то, ставя перед собой небольшие и конкретные цели. Предлагаю вам составить карту-план по достижению определенной цели используя рекомендации на слайде.</p> <p>- Ребята, вам необходимо выбрать одну конкретную цель, можно из тех ситуаций, которые вы писали на желтых стикерах «требующую волевого усилия» или актуальную</p>	<p><i>Учащиеся делятся на группы по 4-6 человек.</i></p> <p><i>Учащиеся работают в группах: 1) выбирают цель, которую будут анализировать; 2) оформляют карту-план по достижению выбранной цели; 3) формулируют ответ на поставленную задачу.</i></p>	<p><u>Личностные:</u> анализировать свои действия, которые мешают достигать определенной цели и в соответствии с рекомендациями планировать свою деятельность; развивать внутреннюю активность, уверенность,</p>

<p>мание на важности приемов поддержания силы воли.</p> <p><u>Результат:</u> Учащиеся используют в работе полученные новые знания, собственные знания и опыт. Они самостоятельно анализируют и сопоставляют информацию, приобретают навыки сотрудничества, умение работать в группе.</p>	<p>учебную цель.</p> <p><i>Педагог предлагает несколько целей для выбора на карточках, например, написание проекта, сдача экзамена, приходить в школу без опозданий, регулярно и качественно выполнять домашнее задание, и т.д. Можно взять свою цель.</i></p> <p><i>На слайде представлен образец, ребятам предлагается выполнить работу в соответствии с ним. Время на выполнение работы 6 минут. Педагог приглашает по очереди группы к доске для представления своих планов-карт.</i></p> <p><i>Педагог подводит итог выступлений ребят.</i></p> <p>- Воля - это качество важное для достижения успеха в жизни. Но каждый раз мы убеждаемся в том, как сложно порой ее поддерживать, поскольку даже самые сильные люди сталкиваются с трудностями, которые могут заставить их сдаться. Сегодня у нас была возможность познакомиться с приемами, призванными поддерживать свою силу воли и облегчить достижение поставленных целей.</p> <p>- Предлагаем воспользоваться предложенными приемами и составить подобную карту-план для достижения личных, актуальных целей и каждый день отмечать в плане, что удалось сделать, а что не получилось. Также можно вести дневник, где можно описывать трудности, с которыми столкнулись. Ведь эксперимент показал нам, что успешным становится тот, кто может обуздать свои желания.</p>	<p><i>Группы выступают у доски, представляя свою работу.</i></p> <p><i>Участники других групп задают вопросы, идёт обсуждение.</i></p>	<p>ность в себе.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> слушать и понимать других, уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p><u>Регулятивные:</u> уметь организовать свою учебную деятельность, уметь выделять главное; оценивать выполненную работу.</p> <p><u>Познавательные:</u> уметь анализировать проблемы, применять, полученные знания, искать различные способы решения задач.</p>
<p><b><u>Этап рефлексии</u></b></p> <p><b><u>(3 минуты).</u></b></p> <p><u>Цель:</u> создать условия учащимся для самоанализа собственной деятельности, закрепления положительных эмоций от работы и</p>	<p><i>Педагог обращается к ученикам и подводит итог занятия.</i></p> <p>- Для подведения итогов нашего занятия, предлагаем каждому ответить на вопросы. Будем использовать следующую форму: нужно поднять руку на 90° – при ответе «да»; на 45° - при ответе «частично»; на 0° при ответе «нет».</p> <p>1. Сегодня я познакомился с понятиями воля и самокон-</p>	<p><i>Учащиеся оценивают свою работу на уроке, поднимая руки на каждый вопрос.</i></p>	<p><u>Личностные:</u> оценивать продуктивность собственной деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> слушать и понимать других.</p>



<p>придания им уверенности в своих силах.</p> <p><u>Результат:</u> учащиеся осознали результат своей деятельности на занятии.</p>	<p>троль.</p> <p>2. Я знаю, что надо делать, если у меня возникают сложности с достижением определенных целей.</p> <p>3. Полезна ли информация, которую изучали на уроке?</p> <p>- Для создания эмоционального настроения на будущие свершения и уверенности в своих силах мы предлагаем вам вытянуть мотивирующее высказывание.</p> <p>-Спасибо Вам, ребята, за работу!</p>	<p><i>В завершении работы дети вытягивают листочки с мотивирующими высказываниями.</i></p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь оценивать выполненную работу.</p>
---	--	--	--