

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования "Красноярский государственный медицинский  
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

### **Мотивационный тренинг**

**Сборник методических рекомендаций для преподавателя к практическим занятиям по  
направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (очная форма  
обучения)**

Красноярск

2022

Мотивационный тренинг : сборник методических рекомендаций для преподавателя к практическим занятиям по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (очная форма обучения) / сост. Ю.В. Живаева. - Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022.

**Составители:**

к.пс.н. Ю.В. Живаева

Сборник методических рекомендаций к практическим занятиям предназначен для преподавателя с целью организации занятий. Составлен в соответствии с ФГОС ВО 2018 по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО СМК 8.3.12-21. Выпуск 5.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 10 от 26 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ  
им.проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого  
Минздрава России, 2022

**1. Тема № 1.** Поиск направления (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** особенности поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей, **уметь** определять стратегии предвидения результатов и способов коррекции (последствия) личных действий., **владеть** навыками учета особенностей поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

#### Программа тренинга «Мотивация на успех»

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

**Цель:** помочь лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, мотивацию достижения успеха, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Программа включает 3 этапа.

I этап - ориентировочный.

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап - развивающий.

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап - закрепляющий.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

## Правила группы

### 1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

### 2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

### 3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

### 4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

### 5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

### 6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

### 7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

### 8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

### 9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное.

Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

### 10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания.

### **Ритуал приветствия.**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

### **Упражнение «Знакомство»**

- Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то,

которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое.

### **Упражнение «Мой плакат»**

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: Имя, возраст, вес, рост, любимый цвет. Нарисовать: а) чем я люблю заниматься; б) некоторые мои друзья; в) так я выгляжу, когда я счастлив; г) моя семья; д) вот мое любимое место. Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течение 15 минут.

### **Правила нашей группы**

- После того как мы познакомимся, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

### **Упражнение «Ассоциации»**

- Теперь у каждого будет возможность посмотреть на себя со стороны и развить свою интуицию.

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д. В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

### **Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)**

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная 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 нее безобразные ноги, а ее 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. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «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 — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. 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...».

Обсуждение...

### Упражнение «Ласковое слово»

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям? Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

### Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика.

### 9. Вопросы по теме занятия

1. Влияние структуры семьи на формирование мотивации достижения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

2. Факторы детерминации социокультурной среды, влияющие на формирование мотивации достижения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

3. Понятие активности человека, мотив и мотивация деятельности.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

4. Теории активности человека и животных: потребностные, бихевиористские, когнитивные, биологизаторские.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

5. Представление великих мыслителей древности (Аристотеля, Гераклита, Сократа, Спинозы и др.) о причинах активности человека и животных.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

### 10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. КОНФЛИКТЫ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ПРИЗНАКУ ВРЕМЕНИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ УСЛОВНО НА ДВА ТИПА:

- 1) конфликты будущего и прошлого;
- 2) склонность к риску - ожидание неудачи;
- 3) конфликты настоящего и прошлого;
- 4) конфликты будущего и настоящего;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

2. КТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ УЧЕНЫХ ЗАНИМАЛСЯ ИССЛЕДОВАНИЕМ ВЛИЯНИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ФАКТОРА НА УСЛОВИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) А.С. Ахиезер, Ю. Б. Гиппенрейтер, И. С. Коган, В. А. Сластенин и др.;
- 2) А.Д. Маслоу, К.А. Александров, В.И. Перфильев, С.П. Ядова.;
- 3) Аристотель, Сократ, Демократ;
- 4) З.Фрейд, Маслоу, Гальперин;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

3. КАКОЙ КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СВЯЗАН С ПЕРВЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ:

- 1) заложенным от рождения;
- 2) раскрытия онтогенетически ранних мотивов;
- 3) когнитивным;
- 4) филогенетическим;

Правильный ответ: 3

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

4. ДВА ТИПА, НА КОТОРЫЕ МОЖНО УСЛОВНО ПОДРАЗДЕЛИТЬ КОНФЛИКТЫ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ПРИЗНАКУ ВРЕМЕНИ:

- 1) конфликты будущего и прошлого;
- 2) склонность к риску - ожидание неудачи;
- 3) конфликты настоящего и прошлого;
- 4) конфликты будущего и настоящего;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

5. В КАКОМ СМЫСЛЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПОНЯТИЕ «МОТИВАЦИЯ» В БИОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ:

- 1) побуждение;
- 2) мобилизация энергии;
- 3) желание;
- 4) потребность;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

### 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Удивляло его (Нехлюдова) то, что Маслова не стыдилась своего положения - не арестантки (этого своего положения она стыдилась), а своего положения дамы легкого поведения, - но как будто даже была довольна, почти гордилась им. А между тем это и не могло быть иначе. ...В продолжение десяти лет везде, где бы она ни была, начиная с Нехлюдова и старика-станового и кончая острожными надзирателями, видела, что все мужчины нуждались в ней. И потому весь мир представлялся ей собранием буруеваемых желанием людей, со всех сторон стороживших ее... Так понимала жизнь Маслова, и при таком понимании жизни она была не только не последний, а очень важный человек. И Маслова дорожила этим пониманием больше всего на свете. Чужая же, что Нехлюдов хочет вывести ее в другой мир, она противилась ему, предвидя, что в том мире, в который он привлекал ее, она должна будет потерять это свое место в жизни, дававшее ей уверенность и самоуважение,

**Вопрос 1:** Проанализируйте фрагмент.;

**Вопрос 2:** Поясните, какими путями человек стремится достичь уверенности и самоуважения?;

1) Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе, как основу адекватного поведения, следует отличать от самоуверенности. Основой для формирования уверенности в себе служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей).;

2) Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, социальный статус, деньги и т. п., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

2. Все существенно лишь постольку, поскольку имело отношение к тебе, все в моей жизни лишь в том случае приобретало смысл, если было связано с тобой. Ты изменил всю мою жизнь. До тех пор равнодушная и посредственная ученица, я неожиданно стала первой в классе; я читала сотни книг, читала до глубокой ночи, потому что знала, что ты любишь книги; к удивлению матери, я вдруг начала с неистовым усердием упражняться в игре на рояле, так как предполагала, что ты любишь музыку. Я чистила и чинила свои платья, чтобы не попасться тебе на глаза неряшливо одетой А во время твоих отлучек... моя жизнь на долгие недели замирала и теряла всякий смысл (С. Цвейг).

**Вопрос 1:** Охарактеризуйте изменение мотивационной структуры девушки по приведенному отрывку.;

**Вопрос 2:** Объясните смысл и значение такой перестройки?;

1) Мотивационная структура подчинена одному смыслообразующему мотиву, определяющая его общую направленность.;

2) В данном случае мотивационная структура определяет общую направленность смыслообразующего мотива.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

### 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Изменения в мотивационной сфере в возрастном аспекте
2. Изменения в мотивационной сфере во взрослом возрасте
3. Влияние родителей на формирование мотивации достижения

### 13. Рекомендованная литература по теме занятия

- электронные ресурсы:

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpmr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 2.** Психологические аспекты достижений человека (в интерактивной форме) (Компетенции: УК-3.1, УК-3.3)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): определение взаимосвязи между интеллектом и мотивацией человека, взаимозависимости между мотивацией достижения и высокой академической успеваемостью, характеристики высокомотивированной личности.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** особенности планирования и проведения коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с оуз по результатам мониторинга с учетом выбранного образовательного маршрута и индивидуальных особенностей развития ребенка с оуз, умственной отсталостью и требований индивидуальных программ коррекционной работы (как компонента аооп) или сипр., **уметь** определять свою роль в команде, при необходимости брать на себя роль руководителя проекта, **владеть** способами коррекции (последствия) личных действий, планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

Взаимосвязь между мотивацией и интеллектом систематическому исследованию не подвергалась. Это странно, но не удивительно, поскольку в теоретических представлениях мы не находим связующих звеньев, объединяющих эти области. Настоящие результаты представляют собой случайные наблюдения. Как правило, они не дают статистически значимой корреляции между мотивацией достижения и результатами интеллектуальных тестов. Было бы преждевременным делать вывод о функциональной независимости двух данных переменных только на основании отсутствия ее теоретического обоснования. Различного рода связи могут скрываться в данных, полученных на всей выборке; эти связи могут проявиться только при нахождении адекватных критериев разделения выборки испытуемых на однородные подгруппы. Неожиданно было высказано предположение, что один и тот же результат интеллектуального теста может быть вызван взаимным компенсирующим вкладом, как со стороны мотивации, так и со стороны интеллекта. Подобное отношение взаимодополнения должно приводить к обратной корреляции между данными переменными, при условии, что группы испытуемых гомогенны по параметру достижения одинакового уровня результатов. Неудивительно, что обратная корреляция нигде не фигурировала, поскольку взаимодополнительность интеллекта и мотивации может проявиться только в определенных, очень специфических условиях.

Несмотря на модель дополненности, несомненно, существует верхняя граница в распределении интеллекта, выше которой достижения (включая результаты интеллектуальных тестов) зависят исключительно от различий в мотивации; существует также и нижняя граница, ниже которой мотивация становится несущественной. А точнее, начиная с определенного (высокого) уровня природных способностей, улучшение интеллектуальных достижений проявляется в большей степени благодаря росту силы мотивации, чем увеличению уровня природных способностей, уже высокому; и наоборот, ниже определенного уровня природных способностей улучшение интеллектуальной деятельности поддерживается более увеличением в уровне естественных способностей (низком), чем ростом силы мотивации. Таким образом, сужение выборки до испытуемых из зоны близкой к верхней границе распределения интеллекта должно привести к открытию тесной взаимосвязи между достижениями и мотивацией (парадоксальный результат, так как обычно расширение выборки испытуемых повышает уровень корреляции).

Дело, было, кажется, именно в этом, так как, по крайней мере в трех из пяти исследований, где была обнаружена положительная корреляция между мотивацией достижения и уровнем интеллекта, использовалась подобная усеченная выборка. Френч и Томас работали с курсантами ВВС, чей уровень интеллекта находился в 11 % верхней зоне распределения, а из них были отобраны только высокомотивированные. Ими была получена корреляция 0,36 между мотивацией достижения и интеллектом. Робинсон получил корреляцию 0,40 на группе 11-12-летних учеников верхней половины распределения интеллекта. Мейер (Meyer et al., 1965) обнаружил тесную связь между мотивацией достижения (AM) и интеллектом (измеренным при помощи Теста умственных способностей Терстоуна для начальной школы) третьеклассников, если выборка сводилась к лучшим ученикам классов школ нескольких больших городов, то есть чей IQ превосходил 105. Показатели их интеллектуальных тестов коррелировали (0,52) с мотивацией на успех и с общей мотивацией (НУ+БН). Аналогичная корреляция была получена Мак-Клелландом и его коллегами на студентах колледжа и обучающихся ветеранах войны.

Выборка в последнем случае, возможно, была менее гомогенной по параметру интеллекта, зато более гомогенной по принадлежности к определенной социальной группе. Последний параметр в сочетании с первым является значимым для другой теории взаимосвязи мотивации и интеллекта. Более продуктивным было бы рассматривать их взаимодействующими в комплексе, чем взаимодополняющими: большие способности способствуют усилению мотивации достижения, а высокая мотивация достижения вносит свой вклад в выражение и применение способностей, что уже было продемонстрировано. Согласно French (1958a), успешность в выполнении сложных заданий коррелирует с уровнем интеллекта только у высокомотивированных испытуемых. Результаты лонгитюдного исследования еще более показательны. Между 6 и 15 годами IQ (по Стенфорду - Бине) высокомотивированных детей увеличивался, в то время как у низкомотивированных детей оставался прежним. Опять же экспериментальная выборка была ограничена по социоэкономическому параметру (средний класс) и по высокому уровню интеллекта (средний IQ = 120).

Это важно, так как если способности и мотивация влияют друг на друга, то необходимо связующее звено, а именно подкрепление достижений. Оно может даваться регулярно только в рамках определенной социологической группы, однородной относительно конкретных критериев успешности («стандартов мастерства»), таким образом, опосредуя взаимодействие между способностями и мотивацией; в различных социальных классах (и их субкультурах) принято разное по количеству и качеству подкрепление за деятельность, в зависимости от ее вида и требуемого уровня интеллекта.

Так, например, в низших социальных слоях деятельность, требующая объективно более низкого уровня способностей, может быть связана с таким же размером подкрепления за достижения (и, благодаря взаимосвязи, с той же силой мотивации), для получения, которого в группе среднего класса требуются достижения более высокого уровня сложности и результативности. Различие в качестве и длительности обучения в разных социальных слоях является ярчайшим показателем подкрепления, дающегося за достижения.

Однако высокие образовательные требования к представителям высших социальных слоев удовлетворяются не только увеличением среднего уровня интеллекта. Мотивация достижения в целом растет от низших слоев к высшим, а мужчины среднего класса в целом имеют самые высокие показатели, даже если использовать образование в качестве критерия принадлежности к определенному классу. Каковы бы ни были индивидуальные показатели, связь между интеллектом и мотивацией может быть прояснена, только если выборка ограничена однородностью по параметру связи критериев успешности с объемом подкреплений достижений, принятых в жизненном пространстве социального класса.

### **Методики на мотивацию и интеллект:**

#### **Упражнение «Мое поведение»**

Упражнение, цель которого — научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

#### **Интеллектуальная игра "Мыслеголики"**

Ведущий рассаживает участников в круг. Предлагает поиграть в ролевую игру. Будто все присутствующие здесь - "мыслеголики", которые страдают от этого "мыслеголизма" и хотят избавиться от него, вступив в "Общество анонимных мыслеголиков". Характер "страданий" может быть разный: кто-то страдает от того, что умнее всех окружающих, кто-то от избытка умных мыслей, которые мешают жить, кто-то еще по какой-то причине.

Участники должны по очереди вставать и говорить примерно следующее:

- Всем привет. Меня зовут Петрович, но это не мое настоящее имя. Настоящее мое имя слишком известно. Я мыслеголик и страдаю от мыслеголизма уже много лет. Страдаю, потому что...

Выслушав очередного участника, другие должны дать ему какой-нибудь "добрый совет". Кто-то, может быть, сразу поделится своим жизненным опытом.

В процессе выполнения упражнения важно поддерживать атмосферу остроумия. В конце происходит опрос участников. Спрашивается, хотят ли они - уже на полном серьезе - так или иначе прокомментировать ролевую игру, свои слова или слова других участников. Возможно, кто-то захочет выспросить подлинное мнение другого участника по тому или иному вопросу.

### **Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

### **9. Вопросы по теме занятия**

1. Мотивация и интеллект как виды достижений.

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

2. Успешность в учебе и мотивация.

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

3. Конфликт двух независимых мотивационных тенденций (мотив ожидания неудачи - склонность к риску).

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

4. Разрешение конфликта после неудачи.

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

5. Конфликты достижения по признаку времени.

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

### **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. КОНФЛИКТЫ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ПРИЗНАКУ ВРЕМЕНИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ УСЛОВНО НА ДВА ТИПА:

- 1) конфликты будущего и прошлого;
- 2) склонность к риску - ожидание неудачи;
- 3) конфликты настоящего и прошлого;
- 4) конфликты будущего и настоящего;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

2. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ, ПО МНЕНИЮ Х.ХЕКХАУЗЕНА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ГОВОРИТЬ О ПОЯВЛЕНИИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ:

- 1) 3,5 г.;
- 2) 14-15 лет.;
- 3) 6-13 лет.;
- 4) 17-19 лет.;

Правильный ответ: 1

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

3. НАЗОВИТЕ АВТОРА КОНЦЕПЦИИ «ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА»:

- 1) Х. Хекхаузен;
- 2) А. Маслоу;
- 3) К. Левин;
- 4) З.Фрейд;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

4. ЧТО, ПО МНЕНИЮ ГЕРАКЛИТА, СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) обучение и воспитание;
- 2) умеренность в удовлетворении потребностей;
- 3) потребность и мотивация;
- 4) все вышеперечисленное;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

5. КАКУЮ РОЛЬ, ПО МНЕНИЮ ГОЛЬБАХА, ИГРАЮТ ПОТРЕБНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) потребности не играют значимой роли в жизни человека;
- 2) потребности выступают движущим фактором наших страстей, воли, умственной активности;
- 3) потребность, далеко не главный фактор в жизни человека;
- 4) все вышеперечисленное;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

### 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Японцы садятся довольно близко друг к другу и чаще используют контактный взгляд, чем американцы; их не раздражает необходимость соприкоснуться рукавами, локтями, коленями; американцы считают, что азиаты «фамильярны» и чрезмерно «дают», а азиаты считают американцев «слишком холодными и официальными».

**Вопрос 1:** Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций, воспитания, индивидуального жизненного опыта и личностных особенностей. Где она длиннее, где короче?;

**Вопрос 2:** Какие приемы общения сокращают или удлиняют межличностную дистанцию?;

1) В Японии величина межличностной дистанции намного ближе Европейской культуры.;

2) Приемы сокращающие межличностную дистанцию – контактный взгляд, улыбка, внимание к собеседнику и его проблеме. Приемы удлиняющие дистанцию – отсутствие контактного взгляда, улыбки, невнимательность к собеседнику.;

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

2. А. Пиз наблюдал на одной из конференций, что, когда встречались и беседовали два американца, они стояли на расстоянии около метра друг от друга и сохраняли эту дистанцию в течение всего разговора; когда же разговаривали японец и американец, они медленно передвигались по комнате, японец наступал, а американец отодвигался – каждый из них стремился достичь привычного и удобного пространства общения.

**Вопрос 1:** Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций, воспитания, индивидуального жизненного опыта и личностных особенностей. Где она длиннее, где короче?;

**Вопрос 2:** Какие приемы общения сокращают или удлиняют межличностную дистанцию?;

1) В американской культуре величина межличностной дистанции увеличена, в Японской культуре уменьшена.;

2) Приемы сокращающие межличностную дистанцию – контактный взгляд, улыбка, внимание к собеседнику и его проблеме. Приемы удлиняющие дистанцию – отсутствие контактного взгляда, улыбки, невнимательность к собеседнику.;

Компетенции: УК-3.1, УК-3.3

### 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Понятие активности человека, мотив и мотивация деятельности
2. Мотивация и интеллект как виды достижений
3. Исследования происхождения мотивации достижения

### 13. Рекомендованная литература по теме занятия

- электронные ресурсы:

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 3.** «Поиск точки опоры» (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** исследовательский

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятий.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** особенности поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей, **уметь** определять стратегии предвидения результатов и способов коррекции (последствия) личных действий., **владеть** знаниями и практическими умениями о специфике руководства работой команды, эффективному взаимодействию с другими членами команды, организации и обменом информацией, знаниями и опытом, презентацией результатов работы команды

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

**Ритуал приветствия** Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### Упражнение «Приветствие»

Участники тренинга сидят по кругу.

- Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить.

#### Упражнение «Скажу откровенно...»

- Чтобы наша работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, мы будем в начале каждой встречи откровенно делиться своими впечатлениями о том, что было в прошлый раз. У каждого из вас есть возможность поделиться своими ощущениями, рассказать о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия или уже после него. Скажите, что помогало в работе над собой? Что не получилось и почему? Какие претензии есть к членам группы, к тренеру? Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть, есть предложения по их изменению и добавлению новых?

#### Упражнение «Точка опоры»

- У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права

высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

### **Упражнение «Маяк»**

- Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдаль от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

### **Упражнение «Проективный рисунок»**

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

### **Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## **9. Вопросы по теме занятия**

1. Теории взаимоотношения человека и среды.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. Факторы детерминации социокультурной среды, влияющие на формирование мотивации достижения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

3. Проблемы измерения мотивации достижения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

4. Тест тематической апперцепции.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

5. Методики измерения мотивации достижения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

## **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. В ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ВОЖАКА ВХОДЯТ:

- 1) приспособляемость, уверенность в себе, авторитетность;
- 2) ум, умение принять нужное решение, интуиция;
- 3) контактность, легкость в общении, тактичность, дипломатичность;
- 4) активный, энергичный, здоровый, сильный;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ - ЭТО:

- 1) потребности, нужда в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма человеческой личности, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности.;
- 2) это потребности человека в трудовой деятельности, социально-экономической активности, духовной культуре, т. е. во всем, что является продуктом общественной жизни.;
- 3) приспособляемость, уверенность в себе, авторитетность;
- 4) 3) совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

3. ЧТО ИЗ НИЖЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО НЕ ОТНОСИТСЯ К ФОРМАМ НАПРАВЛЕННОСТИ:

- 1) желание;
- 2) стремление;
- 3) социальная адаптация;
- 4) интересы;

Правильный ответ: 3

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

4. ВНЕШНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ - ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЭТО:

- 1) физическое развитие;
- 2) физическая подготовленность;
- 3) функциональная подготовленность;
- 4) способность к мобилизации резервов организма;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

5. ИНТЕРАКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ - ЭТО НАПРАВЛЕННОСТЬ НА:

- 1) межличностное взаимодействие;
- 2) себя;
- 3) работу;
- 4) самопознание;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

#### 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Мотивы человеческой деятельности чрезвычайно многообразны, поскольку проистекают из различных потребностей и интересов, которые формируются у человека в процессе общественной жизни. В своих вершинных формах они основываются на осознании человеком своих моральных обязанностей, задач, которые ставит перед ним общественная жизнь, так что в своих высших, наиболее сознательных проявлениях поведение человека регулируется осознанной необходимостью.

**Вопрос 1:** Перечислите все возможные мотивы трудовой деятельности в различных профессиях.;

**Вопрос 2:** В своих высших, наиболее сознательных проявлениях поведение человека регулируется осознанной необходимостью, как можно обозначить это понятие.;

- 1) Реализация творчества, воплощение научных идей, личностный рост и другое.;
- 2) В которой оно обретает истинно понятую свободу.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. Представьте себе, что перед вами человек, у которого увлекательнейшая, казалось бы, профессиональная работа (скажем, скрипач), не добившийся на своем поприще удовлетворяющего его успеха и лишенный надлежащей настойчивости, начинает увлекаться фотографией, в которой сразу же достигает известных успехов. Однако такое преобладание субъективно - мотивационных моментов, скорее, не правило, а исключение.

**Вопрос 1:** Почему?;

**Вопрос 2:** Каково развитие его мотивации в музыке и в фотографии отдельно?;

- 1) Признание, которым он пользуется тут и которого ему не хватает в музыке, перевешивает для него значимость основной работы, и любительское занятие фотографией становится для него убежищем; здесь он спасается от трудностей, с которыми столкнулся, и здесь находит разрешение его неудовлетворенность своими успехами в игре на скрипке.;
- 2) Различно.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

#### 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Понятие о потребностях как об основе процессов мотивации.
2. Эволюция потребностей.
3. Физиология и психология потребностей .

#### 13. Рекомендованная литература по теме занятия

- электронные ресурсы:

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 4.** «Отработка приемов уверенного поведения» (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** исследовательский

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** специфику руководства работой команды, эффективно взаимодействуя с другими членами команды, организации и обменом информацией, знаниями и опытом, презентацией результатов работы команды., **уметь** эффективно взаимодействовать с другими членами команды, организовывать и обмениваться информацией, знаниями и опытом, презентацией результатов работы команды, **владеть** способами коррекции (последствия) личных действий, планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности неуверенные в себе люди стремятся в максимально возможной степени избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма презентации личных мнений, достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувства страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей. На словах (в вербальной плоскости) уверенные в себе люди открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение я, не боятся выражения личного мнения. Оскорбления, упреки, обвинения редко можно услышать от уверенных в себе людей. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица. Нельзя сказать, что эти особенности формируются сами собой или же что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации - т.е. во взаимодействии с другими людьми и социальным окружением.

**Цель:** обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

**Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

**Упражнение «Воспроизведение»**

Участники садятся в круг.

— Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

### **Упражнение «Мое поведение»**

— Сейчас мы выполним упражнение, цель которого — научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

#### **Примеры предлагаемых ситуаций:**

-незаслуженно поставили двойку;

-хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

-не принимают в игру;

-хочешь познакомиться со сверстником;

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

### **Упражнение «Зеркало»**

Участники образуют два круга — внутренний и внешний.

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего, стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь, стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем — отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

Какие позы чаще загадывались, почему?

Какие легче угадывались, почему?

### **Упражнение «Город уверенности»**

Участники сидят в кругу.

Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

### **Упражнение «Круг уверенности»**

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга — это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

### **Упражнение «Спираль»**

Группа становится в круг, все берут друг друга за руки. Ведущий идет в центр круга по его внутренней стороне, ведя за собой всю группу, пока не образуется плотная свернутая спираль, в центре которой находится ведущий. Ведущий предлагает сделать вместе несколько глубоких дыханий, которые объединяют «Тело группы» в единое

целое.

После этого участники группы отпускают руки и расходятся.

### **9. Вопросы по теме занятия**

1. Главная особенность неуверенной в себе личности.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. Очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

3. Приемы уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

4. Когнитивная психология, когнитивно-бихевиоральное направление – ситуационистский взгляд на проблему мотивации.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

5. Теория личностных конструктов Дж. Келли.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

### **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. КТО ИЗ УЧЕНЫХ СЧИТАЛ, ЧТО ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОЗМОЖНО ПРИ УДОВЛЕТВОРЕНИИ ПОТРЕБНОСТИ В ЕДИНСТВЕ С ЛЮДЬМИ, БЕЗОПАСНОСТИ И ИДЕНТИЧНОСТИ:

- 1) Ф. Перлз;
- 2) К. Юнг;
- 3) Э. Фромм;
- 4) К. Хорни;
- 5) Ж. Пиаже;

Правильный ответ: 3

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. КАКИМ РЕСУРСОМ ЯВЛЯЕТСЯ МОТИВ ДОСТИЖЕНИЯ:

- 1) внутренним;
- 2) внешним;
- 3) информационным;
- 4) инструментальным;
- 5) эмоциональным;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

3. СТЕПЕНЬ ТРУДНОСТИ ТЕХ ЦЕЛЕЙ, К КОТОРЫМ СТРЕМИТЬСЯ ЧЕЛОВЕК И ДОСТИЖЕНИЕ КОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ЧЕЛОВЕКУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ И ВОЗМОЖНЫМ, ХАРАКТЕРИЗУЮТ:

- 1) уровень притязаний;;
- 2) локус контроля;
- 3) самооценка;
- 4) самоотношение;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

4. В РАМКАХ КАКОЙ ТЕОРИИ ПОТРЕБНОСТИ СТРУКТУРИРУЮТСЯ ПО УРОВНЯМ ВКЛЮЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОБЩЕНИЯ:

- 1) Теория баланса;
- 2) Теория научения;
- 3) Теория когнитивного диссонанса;
- 4) Диспозиционная регуляция поведения личности;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

5. КАКИЕ ПОТРЕБНОСТИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК ЛИЧНОСТИ:

- 1) биогенные;
- 2) социогенные;
- 3) психогенные;
- 4) духовные;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

### **11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. У каждого человека есть более или менее резко очерченная область, обусловленная всем предшествующим

процессом его развития, которая для него особенно существенна, особенно тесно связана со стержнем его личности. К оценке каждого, даже частного, его проявления в этой области человек обычно особенно чувствителен.

**Вопрос 1:** Приведите пример.;

**Вопрос 2:** Проанализируйте данный психологический феномен.;

- 1) Человека, возможно, не очень затронет, если обнаружится, что он не умеет делать какой - нибудь гимнастический фокус, и кто - либо найдет, что он не первоклассный акробат. В свою очередь акробату, подвизающемуся в цирке, будет, вероятно, в высокой степени безразлично, если кто - нибудь заподозрит, что он не образцовый лектор, зато он будет очень задет непризнанием его достоинств в области его искусства.;
- 2) Оценка, направленная на то или иное проявление личности, будет, далее, воспринята по - разному, в зависимости от того, какое место данные проявления занимают в жизни человека.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. Человек очень любит пение, с величайшим удовольствием слушает хороших певцов. Но для человека, избравшего профессию певца, который мечтает именно на этом поприще завоевать себе славу, такое осознание было бы убийственным. Более того, это недостаточно. У него существует масса рисков, которые могут привести его к неудаче.

**Вопрос 1:** Что следует учитывать в таком случае во-первых.;

**Вопрос 2:** Что ещё следует учитывать в таком случае.;

- 1) Для правильного понимания влияния успеха или неуспеха на ход деятельности необходимо различать два момента: во - первых, объективную успешность или неуспешность, т. е. собственно эффективность или неэффективность самого действия.;
- 2) Во - вторых, успех или неуспех действующего лица, этот последний в свою очередь может быть понят по - разному - или как чисто личный успех, или как успех определенного общественного дела. В действительности мотивы личного успеха вовсе не безраздельно господствуют в поведении людей. Все подлинно великое и ценное, что было сделано людьми, сплошь и рядом делалось не только не в целях личного успеха и признания, но иногда и с явным пренебрежением к нему.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## **12. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Общая оценка эволюции взглядов на проблему мотивации.
2. Психоаналитический взгляд на проблему детерминант активности индивида.
3. Диспозициональное направление в исследовании детерминант поведения.

## **13. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- электронные ресурсы:**

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 5.** «Самооценка» (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** специфику руководства работой команды, эффективного взаимодействия с другими членами команды, организации и обменом информацией, знаниями и опытом, презентацией результатов работы команды., **уметь** определять свою роль в команде, при необходимости брать на себя роль руководителя проекта, **владеть** навыками учета особенностей поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

Самооценка - то, как высоко или низко человек сам оценивает свои личные качества и возможности. Показатели самооценки не очевидны. О самооценке человека можно судить на основании того, что человек о себе думает. Иногда о самооценке говорят как о процессе оценивания, но чаще под самооценкой имеют в виду результат оценивания, итоговое живое мнение или ощущение человека по поводу себя. При всей близости понятий самооценку следует отличать от самоотношения: отношения к самому себе, куда входит любовь к себе и самоуважение, требовательность к самому себе и самопринятие, элементы самолюбования и самообвинения.

#### Ритуал приветствия

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### Упражнение «Подарок»

Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

#### Упражнение «Части моего Я»

**Материалы:** бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так не похоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что

изобразили. При согласии каждого из участников ведущий 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 «Приятный разговор»**

Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение — легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Участники группы встают (салятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

### **Примеры ситуации «встреча»**

1. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, види те его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

1. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокой те его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

### **Упражнение «Листок за спиной»**

Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Готовы ли вы быть искренними?

Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать — только смотрите друг на друга: какие вы?

Вперед, вы можете двигаться!

Многим из вас это кажется странным — ходить и смотреть друг на друга.

Участники любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому участники такие прекрасные психологи.

### **Обсуждение.**

— Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

### **Упражнение «Твое настроение»**

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это — ваше настроение. У каждого

человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка — и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

### **Упражнение «Чувствую-себя-хорошо»**

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

### **Расслабляемся**

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

— Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся 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 открыть 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.

— Другой способ расслабиться, можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

— Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

Вверх по радуге

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

### **Упражнение «Мусорное ведро»**

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит участников объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам представить, что они что-то выбрасывают за ненужностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Участники описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

### **Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика.

## **9. Вопросы по теме занятия**

1. Граница и структура мотива.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. Проблема полимотивации поведения и деятельности.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

3. Функции мотива. Характеристики мотива.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

4. Осознаваемость мотива.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

5. Классификация мотивов.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

## **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ИЕРАРХИЧЕСКУЮ ПИРАМИДУ ПОТРЕБНОСТЕЙ РАЗРАБОТАЛ:

- 1) К. Роджерс;
- 2) А. Маслоу;
- 3) Г. Олпорт;
- 4) В. Кёлер;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. ОПРЕДЕМЧЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ, ПОТРЕБНОСТЬ ИМЕННО В ДАННОМ ПРЕДМЕТЕ, КОТОРАЯ ПОБУЖДАЕТ

ЧЕЛОВЕКА К АКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, - ЭТО:

- 1) склонность;
- 2) мечта;
- 3) мотив;
- 4) интерес;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

3. ПОД ГНОСТИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРИНЯТО ПОНИМАТЬ ПОТРЕБНОСТИ:

- 1) в накоплении, приобретении;
- 2) совершать бескорыстные действия;
- 3) в познании;
- 4) в прекрасном;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

4. ПО А.Н. ЛЕОНТЬЕВУ, ЕСЛИ, ВЫПОЛНЯЯ МОТИВИРОВАННОЕ ДЕЙСТВИЕ, СУБЪЕКТ ЗАТЕМ НАЧИНАЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ДЕЙСТВИЕ, РАДИ НЕГО САМОГО, ТО ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О СДВИГЕ:

- 1) цели на условие;
- 2) мотива на цель;
- 3) условия на цель;
- 4) цели на мотив.;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

5. СИСТЕМА УСТОЙЧИВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И МОТИВОВ ЛИЧНОСТИ, ОРИЕНТИРУЮЩИХ ДИНАМИКУ ЕЕ РАЗВИТИЯ, ЗАДАЮЩАЯ ГЛАВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЕЕ ПОВЕДЕНИЯ, - ЭТО:

- 1) темперамент;
- 2) характер;
- 3) способности;
- 4) направленность;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

### 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Ученый пишет второй научный доклад по зоологии. И получает за это премию.

**Вопрос 1:** Определите какие мотивы его побуждают к занятию научной деятельностью?;

**Вопрос 2:** Определите какие мотивы его побуждают к занятию научной деятельностью?;

- 1) Самореализация, познавательный интерес, самоутверждение.;
- 2) Материальные стимулы (денежное вознаграждение); социальные мотивы (ответственность, стремление принести пользу обществу); идентификация с кумиром.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. Мотивация деятельности и активность работника зависят не только от интенсивности мотивов (стабильных личностных образований, которые проявляются в различных обстоятельствах), но и от требований, установок руководителя и других ситуативных факторов.

**Вопрос 1:** Какие требования может выдвигать руководитель?;

**Вопрос 2:** Какие установки может выдвигать руководитель?;

- 1) Личностные стандарты - оценка субъективной вероятности успеха, субъективной трудности задачи и пр., привлекательность самооценки - привлекательность для индивида личного успеха или неудачи в данной деятельности.;
- 2) Индивидуальные предпочтения типа атрибуции - приписывание ответственности за успех или неудачу себе или обстоятельствам.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

### 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Мотивационные состояния.
2. Мотивационная установка.
3. Мечта как разновидность мотивационной установки.

### 13. Рекомендованная литература по теме занятия

- электронные ресурсы:

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 6.** Самопринятие (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** особенности поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей, **уметь** эффективно взаимодействовать с другими членами команды, организовывать и обмениваться информацией, знаниями и опытом, презентацией результатов работы команды, **владеть** навыками выстраивания стратегии эффективного сотрудничества для достижения поставленной цели, определять свою роль в команде.

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

#### Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.

Личность может испытывать самоуважение, когда проявляет конформность по отношению к ожиданиям других, к групповым ценностям, моральным нормам, и когда эта конформность вознаграждается. Самоуважение – это личностная характеристика, складывающаяся на основе отношения других. Самооценка возникает из ощущения собственных потенций личности. В отличие от самоуважения самооценка переживается и формируется, когда личность нарушает ожидания других, проявляет способность к дистанцированию и автономии по отношению к другим и к их требованиям, а не конформность или причастность к ним. Самоуважение проверяется консенсусом; самооценка потенций – конфронтацией. Такая самооценка переживается, когда личность может реализовать свои намерения вопреки сопротивлению других. Проверка в конфронтации обостряет ощущение личностных границ, индивидуальной специфичности, выдвигает на передний план личностную идентичность.

**Цель:** научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

#### Ритуал приветствия

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### Упражнение «Приветственная фраза»

Участники садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

### **Упражнение «Автопилот»**

— Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

### **Упражнение «Самоодобрение»**

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;

быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других; быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;

сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности; видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением; быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;

уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;

уметь оказывать сопротивление; быть способен понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы; быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых; чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

### **Упражнение «Формула успеха»**

— Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

Успех

Самооценка = \_\_\_\_\_.

Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре — любые, самые неожиданные. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

### **Упражнение «Я ценю себя»**

— Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и по чаще делайте его.

### **Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

### **9. Вопросы по теме занятия**

1. Мотивация самосовершенствования.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. Мотивы интеллектуальной миграции.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

3. Мотивация агрессивного поведения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

4. Мотивация преступного поведения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

5. Мотивация аддиктивного поведения.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

### **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ОПРЕДЕЛИТЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИНТЕЛЛЕКТОМ И МОТИВАЦИЕЙ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) высокому уровню интеллекта соответствует проявление мотивации достижения успеха;
- 2) не всегда высокому уровню интеллекта соответствует проявление мотивации достижения успеха;
- 3) умеренность в удовлетворении потребностей;
- 4) большие способности способствуют усилению мотивации достижения, а высокая мотивация достижения

вносит свой вклад в выражение и применение способностей;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## 2. КАКИМ ОБРАЗОМ ПО К.РОДЖЕРСУ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИЯ ЧЕЛОВЕКА К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ:

- 1) все поведение человека регулируется одним объединяющим мотивом – тенденцией к самоактуализации;
- 2) мотивация достижения и тенденция человека к самоактуализации частично взаимосвязаны;
- 3) в том, что динамическим условием поведения является реактивность организма;
- 4) все вышеперечисленное;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## 3. НАЗОВИТЕ СПЕЦИФИКУ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПОДХОДА К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМАТИКИ МОТИВАЦИИ:

- 1) специфика отечественного подхода к изучению проблематики мотивации заключается в рассматривании связи мотива достижения с другими базовыми мотивами;
- 2) специфика отечественного подхода к изучению проблематики мотивации состоит в том, что мотивация понимается как ценностно-целевое образование, главной функцией которого является побуждение к деятельности;
- 3) специфика отечественного подхода к изучению проблематики мотивации заключается в рассматривании потребности;
- 4) все вышеперечисленное;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## 4. КАКОВА ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ МОТИВАЦИЕЙ ДОСТИЖЕНИЯ И ВЫСОКОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ:

- 1) существует прямая связь между высокой или ориентированной на успех мотивацией и академической успеваемостью;
- 2) проявление мотивации достижения и академическая успеваемость не взаимосвязаны;
- 3) проявление мотивации достижения и академическая успеваемость, не могут быть связаны между собой;
- 4) большие способности способствуют усилению мотивации достижения;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## 5. ВЫСШАЯ ФОРМА НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ЭТО:

- 1) влечение;
- 2) желание;
- 3) интерес;
- 4) стремление;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Ученик, которому учитель сказал, что он ни на что не способен, что он ничего не достигнет в жизни, пытается доказать другим (в первую очередь учителю), а также себе, что он способен достичь успеха. Стремление самоутвердиться побуждает его преодолевать значительные трудности и много работать ради самоутверждения и достижения поставленных целей.

**Вопрос 1:** Каков мотив самоутверждения?;

**Вопрос 2:** Какую роль он играет?;

- 1) Мотив самоутверждения является достаточно действенным побудительным фактором, который учителя, тренеры, руководители пытаются актуализировать у своих учеников (спортсменов, подчиненных), усиливая мотивацию к деятельности;
- 2) Усиливает мотивацию к деятельности.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. Футболист "провалился" на соревнованиях и подвел команду. Одноклубники не воспринимают его всерьез, тренер отправил его на скамью запасных, не доверяя ему играть в основном составе.

**Вопрос 1:** Каков может быть исход игры?;

**Вопрос 2:** С какой целью тренер отправил его на игру?;

- 1) Стремление самоутвердиться, доказать свою значимость побуждает игрока к усиленной тренировке и возможной победе в итоге.;
- 2) Стремление самоутвердиться, доказать свою значимость побуждает игрока к усиленной тренировке.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

## 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Мотивы суицидального поведения.
2. Мотивация учебной деятельности в школе.
3. Мотивация учебной деятельности студентов.

### **13. Рекомендованная литература по теме занятия**

#### **- электронные ресурсы:**

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 7.** Преодоление препятствий на пути к достижению цели (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** особенности поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей, **уметь** определять свою роль в команде, при необходимости брать на себя роль руководителя проекта, **владеть** навыками учета особенностей поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

- 1. Мотив.** Для чего и для кого ты все это затеял? Что ты хочешь получить? Ты уверен, что это твое? Если ДА, дерзай. Есть две категории неудачников, 5% знают, чего хотят, и не знают, как это получить. Остальные 95% просто не знают, чего они хотят на самом деле. У тебя есть ЦЕЛЬ? И ты знаешь свой первый шаг к своей большой цели? Только тогда этот шаг имеет цену. И только тогда вперед, у тебя все получится, если ты на пути к своей цели.
- 2. Нацеленность на результат.** Ты знаешь свою цель? И свой первый шаг на пути к цели? Пройди его до конца. Даже если на полпути увидел более короткий путь, не сворачивай. Получи конкретный результат, какой угодно малый, это реальная победа. Это лучше, чем гонка за призраками. После первого шага можешь откорректировать свои действия, но, делая следующий шаг, обязательно доводи до конца, только так ты достигнешь ЦЕЛИ.
- 3. Бесстрашие.** Я раньше думал, трусость не порок. Это неправда. Страх убивает душу. Ничего не бойся. Можешь обойти препятствие, обойди. Не можешь, вперед на танки. Самое худшее, что может с тобой случиться, всего лишь смерть. Но если тебя не будет, ты об этом даже не узнаешь. Но это лучше, чем всю оставшуюся жизнь придумывать себе оправдания. Никогда не сдавайся и не предавай свою мечту.
- 4. Бескорыстность.** Не работай за деньги. Деньги нужны, но они следствие, а не причина. Деньги не могут быть целью, они всего лишь инструмент для ее достижения. Но не главный, а вполне заменимый. Не продавай свою мечту за лишний кусок, делай свое дело и благодари Бога за то, что имеешь сейчас. Тебе ведь важна твоя цель, а не лишняя сотка в кармане.
- 5. Работоспособность.** Не ленись. Можно мечтать и рассуждать о своей цели, а лучше просто делать маленькие шаги. Не бойся работы. Не бойся тяжелой работы. Не бойся грязной работы. Не думай, что скажут другие. Просто паши и вкалывай, ведь ты на пути к СВОЕЙ цели.
- 6. Энергичность.** Всего лишь маленький тест. Взгляни в зеркало. Ты не разучился улыбаться? Твои глаза блестят? Ты себе нравишься? Да, да, да! А иначе, зачем тебе твоя цель, если там не будет тебя? Ты чувствуешь внутренний подъем, как поет твоя душа, как распирает грудь, что нет ничего невозможного для тебя? А иначе, как ты достигнешь цели?
- 7. Оригинальность.** Не смотри, как это делают другие. У них другие цели. К твоей цели может быть только

твой путь. Если оглядываться на других, это будет всего лишь прогулка в стаде. Ты не забыл, что 95% цели не имеют? Ищи СВОЙ путь, делай свои шаги, не старайся быть похожим на кого-то. Ты ведь один такой на свете, и твой путь - только твой.

8. **Любимое дело.** Тебе нравится, чем ты занимаешься? Мне очень. А если нет, это неправильный путь и неверная цель. Разве может быть целью место, где тебе не нравится? Найди себя, свое дело, свой путь. Делай его, живи и наслаждайся. Это значит, что ты на верном пути. А если тебе еще и деньги за это платят... Просто клево!
9. **Ответственность.** Мы в ответе за всех, кого приручили. Ты помнишь? Мы в ответе за все слова, что мы сказали. Мы в ответе за все мысли, что мы подумали. Мы просто в ответе за весь мир, в котором мы живем.
10. **Лидерство.** Лидер, это не тот, кто ведет, а тот, за кем идут. Он не собирает кого-то учить и куда-то вести, он просто идет к своей цели. Но за ним хочется идти. Стань лидером своей жизни. Иди к своей цели. И может быть, оглянувшись, ты увидишь, что ты уже не один.
11. **Энтузиазм.** А если ты не один, это значит, ты смог своим огнем зажечь других. Своим воодушевлением и своей мечтой. Не прогоняй их, они помогут тебе на пути к твоей цели. А ты поможешь им осознать их собственные сокровенные цели. Мечта - это так заразительно!
12. **Команда.** Иногда цель может быть настолько большой, что ты просто не имеешь права на ее единоличное владение. Не бойся поделиться, вместе вы быстрее достигните цели, каждый своей, разумеется. Даже если результат будет общим.
13. **Честность.** Не лги. Прежде всего, себе. Обманув себя, других не обманешь. А если не хочешь говорить правды, улыбнись и скажи: А почему Вы меня об этом спрашиваете?
14. **Везение.** Это правда. Нужно быть любимцем Бога. А что сделать, что бы быть любимым? Правильно, любить самому. "Не верь, не бойся, не проси" - это придумали слабые. Мы поселимся в другом мире - любви, заботы, доверия.
15. **Индивидуальность.** Развивай свои сильные качества. Будь Мастером в своем деле, на своем поле, даже если оно размером с половичок. Не беда. Делай то, что тебе нравится, и как ты это умеешь. И ведь получится!

**Цель:** развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

### **Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

### **Упражнение «Мне приятно сказать»**

— Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

### **Упражнение «А что дальше»**

— Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача — составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

### **Упражнение «Должен или выбираю?»**

— Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» — и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» — это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно

должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Участники без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что — из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит "ты должен", во мне сразу само звучит "не буду"», — эти слова одного малыша относятся не только к участникам. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

### Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве.

Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т. д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все что накопилось к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

### Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других»

Психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

### **Упражнение «Круг нашей жизни»**

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами. Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями. В каждой четверти — шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит: на сон; на школу; на друзей; на домашнее задание; на семью; на одиночество; на работу по дому; на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

### **Упражнение «Машина времени»**

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

#### **Обсуждение.**

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

#### **Ритуал прощания**

##### **9. Вопросы по теме занятия**

1. Когнитивные составляющие мотивации (временная перспектива).

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. Мотивы и сознание.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

3. Понятие цели.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

4. Целеполагание и конфликт.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

5. Жизненные цели и личностные стремления.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

##### **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. КАЧЕСТВЕННО-СВОЕОБРАЗНОЕ СОЧЕТАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ БОЛЬШЕГО ИЛИ МЕНЬШЕГО УСПЕХА В ВЫПОЛНЕНИИ ТОЙ ИЛИ ДРУГОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ:

- 1) одаренностью;
- 2) гениальностью;
- 3) талантом;
- 4) задатками;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. МОТИВЫ, ОПРЕДЕМЕЧИВАЮЩИЕ СИЛЬНЫЕ И ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ, ПРОЯВЛЯЮТСЯ:

- 1) в намерении;

- 2) в мечте;
- 3) в страсти;
- 4) в идеале;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

3. ОПРЕДЕМЧЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ, ПОТРЕБНОСТЬ ИМЕННО В ДАННОМ ПРЕДМЕТЕ, КОТОРАЯ ПОБУЖДАЕТ ЧЕЛОВЕКА К АКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, - ЭТО:

- 1) склонность;
- 2) мечта;
- 3) мотив;
- 4) интерес;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

4. ПОД ГНОСТИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРИНЯТО ПОНИМАТЬ ПОТРЕБНОСТИ:

- 1) в накоплении, приобретении;
- 2) совершать бескорыстные действия;
- 3) в познании;
- 4) в прекрасном;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

5. МЕХАНИЗМ СДВИГА МОТИВА ДЕЙСТВУЕТ:

- 1) в дошкольном возрасте;
- 2) в младшем школьном возрасте;
- 3) до юношеского возраста;
- 4) на всех этапах развития личности;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

### 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Над молодым специалистом, который не производит впечатления компетентного человека, насмехаются коллеги. Затронуто чувство собственного достоинства, самолюбие юноши, а он хочет, чтобы его ценили, уважали, воспринимали как интеллектуала и специалиста.

**Вопрос 1:** Какие действия предпримет молодой человек, если он самодостаточная личность?;

**Вопрос 2:** Что может провоцировать стремление к самоутверждению?;

- 1) Стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности - существенный мотивационный фактор, который побуждает человека интенсивно работать и развиваться.;
- 2) Стремление самоутвердиться будет побуждать его наверстывать упущенное, совершенствовать свои способности и навыки.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

2. - Мальчик хочет быть таким, как папа, и это побуждает его выполнять физические упражнения. - Юноша, стремясь наследовать выдающегося ученого, много занимается физикой: читает, рассуждает и т.п. - Юный футболист пытается наследовать Пеле, Марадону или другого выдающегося спортсмена. Это побуждает его к интенсивной тренировке, проработке определенных технических приемов, которые использовали кумиры.

**Вопрос 1:** Почему такое происходит?;

**Вопрос 2:** Можно ли это назвать мотивацией?;

- 1) Идентификация с другим человеком - стремление быть похожим на героя, кумира, авторитетную личность (отца, учителя и т.п.). Этот мотив побуждает работать и развиваться. Он является особенно актуальным для детей и молодежи, которые пытаются наследовать других людей в своих действиях.;
- 2) Авторитет родителей, учителей, знакомых, стремление походить на кумира и наследовать его - существенный мотив деятельности, под влиянием которого ребенок или юноша стремится развиваться (совершенствоваться).;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.1

### 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Понятие установки, механизмы установочной регуляции деятельности. Теория установки Д.Н.Узнадзе.
2. Формирование и развитие мотивации человека в онтогенезе.
3. Понятие ведущей деятельности.

### 13. Рекомендованная литература по теме занятия

- электронные ресурсы:

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 8.** Представление о своей уникальности (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** специфику руководства работой команды, эффективного взаимодействия с другими членами команды, организации и обменом информацией, знаниями и опытом, презентацией результатов работы команды., **уметь** учитывать особенности поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с оуз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей, **владеть** навыками планирования и проведения коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с оуз по результатам мониторинга с учетом выбранного образовательного маршрута и индивидуальных особенностей развития ребенка с оуз, умственной отсталостью и требований индивидуальных программ коррекционной работы (как компонента аооп) или сипр; навыками анализа эффективности коррекционно-развивающих занятий

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

**Цель:** закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**Ритуал приветствия:**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

**Упражнение «Карусели»**

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по

часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или

что-то приятное.

**Упражнение «Я к вам пишу...»**

Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего, подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны

ником, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» видят тебя окружающие люди.

### **Упражнение «Весь мир — сцена»**

В начале дискуссии внимание детей обращается на сценические возможности актера, часто создающего идеализированный образ, который мы бы хотели перенести на других.

Детей просят изобразить сцену, в которой они хотели бы поучаствовать. Они рисуют себя на сцене, одетыми в любой костюм, который пожелают выбрать. Товарищи по группе могут быть выбраны в качестве вспомогательных актеров.

Затем дети рисуют людей, которых они бы хотели увидеть зрителями. В ложе для почетных гостей изображаются приехавшие на спектакль знаменитости. Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров.

Следует также изучить значение выбранной сцены. Кроме того, участников просят объяснить причину подбора зрителей вообще и в ложе для почетных гостей в частности; просят рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

### **Упражнение «Прощай»**

Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

### **Упражнение «Я - это Я»**

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что

кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно.

### **Упражнение «Подарки»**

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок

был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

### **Ритуал прощания:**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

### **9. Вопросы по теме занятия**

1. Метод изучения мотивировок и мотиваторов..

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. Экспериментальные методы выявления мотивов

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

3. Наблюдение и оценка причин действий и поступков человека.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

4. Наблюдение и оценка причин действий и поступков человека.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

5. Анализ когнитивного подхода в зарубежных теориях мотивации

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

### **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ДВА ТИПА, НА КОТОРЫЕ МОЖНО УСЛОВНО ПОДРАЗДЕЛИТЬ КОНФЛИКТЫ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ПРИЗНАКУ ВРЕМЕНИ:

- 1) конфликты будущего и прошлого;
- 2) склонность к риску - ожидание неудачи;
- 3) конфликты настоящего и прошлого;
- 4) конфликты будущего и настоящего;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИЯ ЧЕЛОВЕКА К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ПО К.РОДЖЕРСУ:

- 1) все поведение человека регулируется одним объединяющим мотивом - тенденцией к самоактуализации;
- 2) мотивация достижения и тенденция человека к самоактуализации частично взаимосвязаны;
- 3) в том, что динамическим условием поведения является реактивность организма;
- 4) все вышеперечисленное;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

3. ВОЖАКОМ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) лицо, на которое официально возложены функции управления коллективом и организации деятельности;
- 2) самый авторитетный член группы, обладающий даром внушения и убеждения;
- 3) лицо обладающее личностными качествами, имеющими значение только в какой-то вполне конкретной ситуации;
- 4) тот, кто в определенной ситуации берет на себя большую ответственность за выполнение групповых задач, чем все остальные;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

#### 4. В ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ВОЖАКА ВХОДЯТ:

- 1) приспособляемость, уверенность в себе, авторитетность;
- 2) ум, умение принять нужное решение, интуиция;
- 3) контактность, легкость в общении, тактичность, дипломатичность;
- 4) активный, энергичный, здоровый, сильный;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

#### 5. СМЫСЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОНЯТИЕ «МОТИВАЦИЯ» В БИОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ:

- 1) побуждение;
- 2) мобилизация энергии;
- 3) желание;
- 4) потребность;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

### 11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Молодая медсестра, на нагрудной нашивке которой было написано «ДженинКуртис», окликнула их. - Простите. Чем могу вам помочь? - Ничем, - рявкнул через плечо Грейсон. - Мы идем в палату пятьсот пятнадцать. - Прошу остановиться, - потребовала сестра. Грейсон застыл на месте. Он остановился, когда ему приказали, но руки, висевшие по бокам, нервно сжимались в кулаки и разжимались. Догонявший его доктор Бен Харрис громко и облегченно вздохнул. - Настоящее имя Лизы Саммер - Лиза Грейсон, - заявил Грейсон с преувеличенной терпеливостью. - Я - ее отец, Уиллис Грейсон, а это ее личный врач, доктор Бенджамин Харрис. Теперь мы можем войти? Лицо медсестры отразило смутение, но лишь на мгновение. - Время посещения больных начинается у нас в два часа дня, - объяснила она. - Но если Лиза согласится, то я сделаю для вас исключение. Кулаки Грейсона опять сжались, но на этот раз так и не разжались. - Вы знаете, кто я такой? - заносчиво спросил он. - Знаю, кто вы такой, с ваших слов. Послушайте, мистер Грейсон, не хочу быть ... - Бен, у меня просто нет времени на все эти пререкательства, выпалил Грейсон. - Оставайтесь здесь и объясните этой женщине, кто я такой и зачем приехал сюда. Если она будет продолжать путаться под ногами, позвоните проклятому директору этой так называемой больницы, пусть он поднимется сюда: А я пошел к Лизе. Даже не дожидаясь ответа, он важно двинулся вперед. (М. Палмер)

**Вопрос 1:** Прокомментируйте приведенный фрагмент. Какие проблемы общения он иллюстрирует?;

**Вопрос 2:** Что вы можете сказать об участниках общения?;

- 1) Аспекты межролевого взаимодействия;
- 2) Одни из участников общения находится в позиции «на равных», другой в позиции «над» партнером по общению.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

2. Первым вариантом научной психологии стала физиологическая психология, которая строилась как психология экспериментальная. Для автора областью экспериментов были простейшие психические процессы - ощущения, представления, чувства. В то же время он утверждал, что существует и другая психология - психология народов, изучающая продукты человеческого духа: язык, традиции, обычаи, мифы и др., использующая другие - неэкспериментальные - методы.

**Вопрос 1:** Назовите автора.;

**Вопрос 2:** В чем Вы видите причину такой непоследовательности В. Вундта?;

- 1) В.Вундт.;
- 2) В экспериментальной психологии В. Вундта исчезала собственно психологическая реальность человека, дополнить описание которой под силу было только такому направлению психологии, которое располагало бы реальными данными о многогранности проявлений человека.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.2

### 12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Проблема целостного и частичного описания человека в психологии.
2. Парадигмальные установки в психологии.
3. Кризисы психологической науки: иллюзии и реальность.

### 13. Рекомендованная литература по теме занятия

#### - электронные ресурсы:

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)

**1. Тема № 9. Я-это Я** (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4)

**2. Разновидность занятия:** психологический тренинг

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): закрепление представления участников о дружеских отношениях между членами группы.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать** особенности поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей, **уметь** планировать и провести коррекционно-развивающе занятия с обучающимися с овз по результатам мониторинга с учетом выбранного образовательного маршрута и индивидуальных особенностей развития ребенка с овз, умственной отсталостью и требований индивидуальных программ коррекционной работы (как компонента аооп) или сипр; навыками анализа эффективности коррекционно-развивающих занятий, **владеть** навыками учета особенностей поведения участников образовательного процесса в ходе реализации проекта на всех этапах его жизненного цикла: обучающихся с овз, их родителей, учительского коллектива, выделенных групп людей

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

- **место проведения занятия:** тренинговая аудитория 206

- **оснащение занятия:** комплект учебной мебели, посадочных мест

**7. Структура содержания темы** (хронокарта)

#### Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	20.00	Инструктаж обучающихся преподавателем
4	Самостоятельная работа	40.00	Работа: выполнение упражнений
5	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
6	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

**8. Аннотация** (краткое содержание темы)

**Цель:** формирования команды, основной целью которого является выведение группы на этап эффективного взаимодействия, очень важным становится завершающее упражнение.

**Ритуал приветствия:**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Завершающие упражнения они должны закреплять полученные на тренинге навыки сотрудничества в команде. Как правило, это непростое творческое задание, которое выполняется объединенными командными усилиями. Команда, достигшая четвертого этапа, в состоянии справиться со сложнейшими задачами, и осознание совместного успеха и достижений, полученное на тренинге, переносится участниками в жизнь, надолго скрепля созданные связи.

Если группа большая, можно разделить ее на подгруппы по 5-6 человек. Необходимо закрепить в участниках мысль о том, что не конкуренция, а сотрудничество дает максимальный результат в совместной деятельности.

Перед одной из групп ставится задача - построить город из бумаги, не используя никаких дополнительных средств. В городе запланированы два здания, по числу подгрупп. Одна подгруппа получает задание построить «Городской собор», вторая - «Дворец».

Полчаса - на подготовку и разработку стратегии строительства, затем каждой команде выдается небольшое количество бумаги для пробных действий. Группы решают, каким будет их здание и как технически воплотить свою идею в жизнь.

После завершения работы над проектом подгруппам предлагается пройти в свой строительный магазин за необходимыми материалами. Как в Шекспировском театре, где одни и те же деревянные подмости превращаются то в лес, то в королевский дворец, строительный магазин на тренинге символизируют две таблички на двух одинаковых пачках бумаги: «Все для строительства собора» и «Все для строительства дворца». На возведение

объектов отведено 15 минут.

Следует, наблюдать за тем, как происходит взаимодействие внутри подгрупп и между ними.

Группа «дворцовых» перед началом строительства берется за руки и разогревается, стоя в круге. Группа «соборных» запекает песню, обращаясь к группе «дворцовых»:

Не кочегары мы, не плотники,

Но сожалений горьких нет,

Ведь мы монтажники-высотники - да!

И с высоты вам шлем привет!

Один из «дворцовых» в ответ машет рукой: «Привет!» Но вскоре до «дворцовых» доходит, что это был вызов, и они угрожающе затягивают ответное: «Э-эй УХНЕМ!» На что «соборные» отвечают:

Виновата ли я, виновата ли я?

Виновата ли я, что люблю?

Строительство тем временем продолжается... «Соборные» воодушевленно затягивают:

А- облака, белокрылые лошадки,

Облака, что вы мчитесь без оглядки?

«Дворцовые» молча возводят «колонны» из свернутой особенным образом бумаги. «Соборные» не спеша готовят мелкие детали, они никуда не торопятся и невозмутимы... Через две минуты вдруг затягивают колыбельную:

Спят твои соседи, белые медведи,

Спи и ты, усни, малыш...

Этого им кажется недостаточно, и они меняют мотив на настойчивое: «Кондуктор, нажми на тормоза!» Люди молча, сосредоточенно и слаженно кладут крышу и строят мост к своему бумажному дворцу...

На исходе упражнения тренер не выдерживает и, беспокоясь, что «соборные» не успеют достроить свое здание, напоминает: «У вас осталось пять минут!» На это группа воодушевленно-философско-лирически поет:

Пять минут, пять мин-у-ут —

Это много или мало?

Для участников строительство бумажного города является важным ритуалом, помогающим осознать и утвердить силу сформировавшейся команды, прочность наладившихся взаимосвязей, чистоту отношений и способность к совместному творчеству. Эта игра символизирует, способность команды к эффективному взаимодействию.

И воистину, неисчерпаема фантазия людей! После первого недоумения в начале игры, когда поставленная задача кажется невыполнимой, люди берутся за дело, включают свою творческую мысль и выстраивают порой настоящие шедевры зодчества...

После строительства команды получают еще две минуты на подготовку презентации своих зданий «потенциальному инвестору» (тренеру).

После упражнения проводится шеренг, в котором группа подводит итоги совместной деятельности. Тренер задает обычные для завершающего обсуждения вопросы:

- ◆ Что вам помогало в работе?
- ◆ Чего не хватало?
- ◆ Что вам позволит двигаться дальше?
- ◆ Что вы возьмете с собой в реальную жизнь в качестве «багажа»?

## **Ритуал прощания:**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## **9. Вопросы по теме занятия**

1. Конфликты достижения по признаку времени.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

2. Что такое направленность личности?

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

3. В чем схожи, а чем различны понятия «личность», «индивид», «индивидуальность»?

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

4. Дайте оценку собственной адаптивности на основе результатов прохождения тренинга.

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

5. Почему нет единого определения понятия «личность»? Какие определения Вы знаете?

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

## **10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ ПЫТАЮТСЯ ОПИСЫВАТЬ ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НА ОСНОВАНИИ:

- 1) его физической конституции;
- 2) тех моделей, которым он подражает;
- 3) факторов, контролирующих его поступки;
- 4) Я-концепции;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

2. БИХЕВИОРИСТЫ РАССМАТРИВАЮТ ЛИЧНОСТЬ КАК РЕЗУЛЬТАТ:

- 1) постижения им последствий своего поведения;
- 2) когнитивной интерпретации различных ситуаций;
- 3) конфликтов между подсознательными силами и реальностью;
- 4) научения;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

3. СОГЛАСНО ГУМАНИСТИЧЕСКИМ ТЕОРИЯМ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ТЕСНО СВЯЗАНА:

- 1) с самоуважением;
- 2) с комплексом превосходства;
- 3) со способностью любить;
- 4) со способностью к самоактуализации;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

4. АРХЕТИПЫ, ПО К.Г. ЮНГУ, ПРИНАДЛЕЖАТ:

- 1) к коллективному бессознательному;
- 2) к идеальному «Я»;
- 3) к ожидаемому «Я»;
- 4) к реальному «Я»;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

5. ПО А.АДЛЕРУ, БОЛЬШИНСТВО ТАКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, КАК СКЛОННОСТЬ ОПАЗДЫВАТЬ НА СВОИДАНИЕ ИЛИ ПОТРЕБНОСТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ВЫЗВАТЬ ВОСХИЩЕНИЕ, БЫВАЮТ СЛЕДСТВИЕМ:

- 1) чувства неполноценности;
- 2) комплекса неполноценности;
- 3) комплекса превосходства;
- 4) синдрома отличника;

Правильный ответ: 3

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

## **11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. «Личность - конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием». «Личность - это роли и функции, выполняемые человеком в обществе». «Личность - это результат социального становления индивида, путем преодоления трудностей и накопления жизненного опыта». «Личность - это индивид, как субъект сознательной деятельности, обладающий совокупностью социально значимых качеств, которые он реализует в

общественной жизни». «Личность - человек, морально связанный с обществом, и отделяющийся от него индивидуальным складом психики, характера, ума. Человек прогрессирующий, умеющий использовать свободу выбора, достигающий цели».

**Вопрос 1:** Какое из определений верное.;

**Вопрос 2:** Но почему нет единого определения личности?;

1) Каждый из этих определений личности является верным.;

2) Человек представляет собой сложнейший интегративный результат биологического развития материи и процесса общественного развития, поэтому до настоящего времени в учении о личности нет единства.

Проблемой личности занимаются целый ряд наук: философских, общественно-исторических, юридических, педагогических, а также психология и патопсихология.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

2. Отвечая на экзамене на вопрос об отличии потребностей человека от потребностей животных, студент отметил, что животным свойственны только естественные (организменные, витальные) потребности: в пище, сне, температурном режиме и др., — что человеку, помимо естественных, присущи еще потребности общественно-исторического происхождения. Студент пояснил, что тут имеются в виду потребности в предметах человеческого быта и духовные потребности: познавательная, эстетическая и др., — которые принято называть высшими. Несмотря на то что ответ студента в данном плане можно было бы считать достаточно развернутым, экзаменатор признал ответ неполным и предложил еще подумать над вопросом.

**Вопрос 1:** Не могли бы вы существенно дополнить такой ответ?;

**Вопрос 2:** Не могли бы вы существенно дополнить такой ответ?;

1) Во-первых, для удовлетворения своих естественных потребностей человек, в отличие от животных, использует результаты общественного разделения труда.;

2) Во-вторых, даже естественные потребности удовлетворяются человеком общественно-исторически выработанными способами. «Голод есть голод, однако голод, который утоляется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов» (К. Маркс). Таким образом, между человеком и предметом его естественной потребности стоит общество с его культурой, диктующая именно человеческий способ ее удовлетворения.;

Компетенции: ПК-1.3, УК-3.4

## **12. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Факторный подход к структуре личности.
2. Современные подходы к описанию личности.
3. Значимые детерминанты личности.

## **13. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- электронные ресурсы:**

Тренер по мотивации и психологи - Владимир Соловьёв. (<https://www.youtube.com/watch?v=ar5xLpXDFws>)

Лучший мотивационный тренинг - ДЕЙСТВУЙ!!! Отрывок из фильма Бойлерная (<https://www.youtube.com/watch?v=J5rrpnr84G4>)

Роман Морозов. Мотивационный тренинг (<https://www.youtube.com/watch?v=lmCW3I6QZ7c>)