***Добрый день, ребята.*** Сегодня мы продолжаем тему мотивации личности.

Прошу настроиться на занятие. Сосредоточьтесь, углубитесь в себя и постарайтесь ответить на три простых вопроса:

* Чего Я **ХОЧУ**?
* Что мне **НАДО** сделать?
* Что я **МОГУ** сделать?

Долго над ответами не думайте. Если вариантов много, выберите самый простой и понятный или самый первый пришедший в голову. Запишите свои ответы на листочки (время на выполнение 3-5 минут).

Давайте вспомним, что ***мотив*** – это некая побудительная сила, которая приводит человека к соответствующему действию: каков мотив – таково и действие. Реализуя мотив и определённое действие, мы таким образом удовлетворяем свои потребности. Иногда в этом не так легко разобраться. Потому что потребность и мотив не так очевидны и окружающим, и самому человеку. Особенно в наших отношениях – ох и нелегко разобраться.

Как вы догадываетесь, что в одной и той же ситуации разные люди ведут себя по-разному. Даже один и тот же человек может по-разному себя повести. И от чего это зависит?

В особо сложных ситуациях человек даже может растеряться и не сразу выбрать, как себя повести. И это происходит тогда, когда в нём борются несколько мотивов. Наверняка вы с этим сталкивались. Элементарно, мыть в семье посуду вы можете потому что привыкли, потому что хотите действительно помочь родителям (у них и так полно дел), потому что знаете, что если не вымоете, то «вам прилетит», или потому что вам уже сто раз сказали и в следующий раз у вас отберут планшет на неделю.

Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе – все тот же страх.

Или наверняка известный вам пример про ребёнка, который капризничает, плохо себя ведёт. На первый взгляд, он будто хочет испортить отношения, поругаться с другими, делает назло. Но на самом деле этот ребёнок испытывает дефицит внимания и старается вызвать это внимание и даже любовь таким вот странным способом.

***Задание:***

Вспомните два случая – один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете.

Поделитесь, если это возможно.

А теперь вспомните примеры из жизни, два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

***Для анализа и Обсуждения.***

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

Давайте обратимся к методике исследования своих мотивов, которую мы выполнили прошлый раз («Я хочу» и «Я не хочу»).

Попробуйте отнести каждое из высказываний к одному из видов мотивов.

Всё ли получилось? Если возникли сложности с определением мотива, давайте разбираться вместе.

Итак, посмотрите на свои ведущие мотивы. Согласны ли вы с результатами. Каково ваше отношение к этому? Что для вас это означает, какие чувства вызывает? Хочется ли что-то поменять?

Каждый наш поступок продиктован тем выбором, который мы осуществляем. Иногда сознательно, иногда неосознанно. Говоря научным языком психологии, в основе поведения лежит выбор актуального мотива и следование за этой побудительной силой. Так мы имеем ***поступок***.

Прочитайте следующие рассуждения великих:

*А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы… Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки… Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках… Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: “Меня не понимают!”, потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво…» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия – добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство.*

*Л. Н. Толстой замечал, что «нет ничего хуже притворной доброты. Притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Нравственные понятия не являются абсолютными, раз и навсегда данными, они меняются от эпохи к эпохе. Не следует, пытаясь оправдать свое поведение или некрасивый поступок, винить во всем обстоятельства: дескать, они вынудили меня сделать так. Это неверно. В одних и тех же жизненных обстоятельствах люди ведут себя по-разному. Все зависит от их нравственной позиции.*

*Австрийский психолог Виктор Франкл, прошедший во время Второй мировой войны через ужасы гитлеровского концлагеря, пишет: «В концентрационном лагере, например… мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек носит в себе обе эти возможности, и то, которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий». Как по-разному вели себя люди в тяжелые для нашего общества времена! Многие из тех, кого мы привыкли с детства уважать, вернее почитать, теперь выглядят по меньшей мере жалкими, а чаще – преступниками, другие же, о ком мы почти ничего не знали, вызывают глубокое уважение и благодарность за то, что они поступали по совести и всем своим поведением сохранили для потомков веру в человека.*

***Вопрос.*** Согласны ли вы, что воспитанность – это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» – внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку?

Ваше ***домашнее задание***. Постарайтесь выбрать время, когда вы спокойны и вас не будут отвлекать, подойдите к выполнению задания вдумчиво.

Подумайте, что вы получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:



Заполните подобную таблицу. Столбец слева – круг влияющих на вас людей вы можете определить сами. Мы вернёмся к этому заданию на следующем уроке.

Буду рада вашей обратной связи.

В окончании нашего урока давайте вспомним наши ответы на три вопроса – *Хочу, Могу, Надо (см. свои записи).*

Что вам делать из этого сложнее? Предполагаю, что это наши «Надо». Тем более в нашей жизни так много всего надо, так много людей нам говорят, что «Ты должен» сделать. А может вам даже частенько приходится слышать «Не важно, что ты хочешь, есть понятие «ты должен».

И я вам хочу предложить некий волшебный трюк.

Выберите любое своё «надо» как можно конкретнее и понятнее. Можно, которое вы написали на листочке или которое уже «горит», как надо. Ну, например, не просто «мне надо учиться», а «мне надо сделать реферат по истории на тему….». Делаем паузу и выписываем на чистый листочек «Мне надо…».

Теперь начинаем волшебничать. Переворачиваем листок бумаги и пишем много-много раз и ещё прочитываем вдумчиво вслух «Я хочу….» (действие остаётся тем же). В нашем примере «Я ХОЧУ написать реферат по истории про…». И просто сделайте это. Пишите и говорите. Далее можете заменить слово «хочу» на слово «МОГУ» и проделать то же самое. Поверьте, что вы хотите и можете. И приступайте к работе.

Жду ваших отчётов и впечатлений. Прощаюсь до следующей встречи!

Ваш педагог-психолог Анна Александровна Гордова