***Добрый день, ребята.*** Продолжаем наши занятия в режиме дистанционного обучения.

В начале нашего занятия я предлагаю вам сосредоточиться на своём самоощущении, отрефлексировать своё состояние и понять, как вы себя чувствуете в данный момент, каково ваше физическое состояние, в каком состоянии находится ваш ум и душа.

Ответьте, пожалуйста, себе на вопрос: какие желания в последнее время у вас преобладают? Чем вам хочется заниматься?

Сделайте небольшой самоотчёт для себя. И если посчитаете возможным, поделитесь своим отчётом (время на рефлексию 3-5 минут).

Тема занятия на сегодня – «Мотивационная сфера личности».

***Мотивационная сфера*** человека представляет совокупность мотивов его деятельности. ***Мотивы*** – это та внутренняя сила, которая побуждает человека к действию, заставляет делать что-либо.

То есть, прежде чем человек что-то делает, у него сначала появляется некоторое побуждение. Конечно, мы много чем занимаемся, у нас много различных побуждений. Иногда мы отказываемся от каких-либо дел также на основании своих побуждений.

Вот все-все мотивы, все наши побуждения складываются в целую систему. И в этой системе у каждого человека есть своеобразный порядок. Ну такой же как, например, на нашем рабочем столе. У кого-то прям чёткий и понятный, у кого-то нет.

Некоторые мотивы мы хорошо осознаём. А некоторые – нет.

Мотивов существует большое количество. И мотивационная сфера личности – одно из загадочных психологических понятий. Учёные и практики давно ищут рецепты, секреты управления этой системой.

Но вот в чём «фишка»: мотивационная система принадлежит только своему хозяину, только он может ей захотеть управлять осознанно. Хотя нельзя сказать, что внутренняя мотивация никак не зависит от внешних обстоятельств. Конечно, связи есть. И вот попытки внешнего окружающего мира повлиять на нашу мотивацию называются ***стимулированием***.

Давайте разберём на самом простом примере.

Сначала ответьте на самый простой вопрос. Учитесь ли вы сейчас на дистанционном обучении, когда привычное посещение школы со строгим расписанием и уроками нам недоступно?

* *Задам провокационный вопрос: а зачем?*
* *Или почему вы учитесь или не учитесь?*
* *А возможно по каким-то предметам вы учитесь исправно, по каким-то филоните, за какие-то берётесь, только если вам 100 раз скажут, что надо и пригрозят наказанием.*

И ещё несколько вопросов:

* *А чем вам нравится заниматься, и вы готовы этому посвящать практически всё свободное время?*
* *Бывает ли так, что вы занимаетесь этими делами, даже если знаете, что есть так сказать нужные дела, которые если не сделать, наступят негативные последствия?*
* *Ну, например, вы обожаете слушать музыку или читать книги или просто лежать на диване (или лежать, слушая музыку/читая книгу)?*

То есть бывает так, что мы выбираем то дело и то поведение, которое нам ХОЧЕТСЯ, а бывает, что мы выбираем то, как НАДО поступить.

*Например*, 1) хочу поиграть в компьютерную игру. Хочу и играю.

2) Хочу поиграть в компьютерную игру, но знаю, что надо сначала сделать уроки.

А бывает, что мы торгуемся внутри самого себя.

Немножко поиграю, потом успею сделать. И подобное.

Предлагаю вам выполнить следующее задание. Это поможет нам изучить свои личные мотивы, их особенности.

Возьми чистый лист бумаги и сначала с одной стороны продолжи фразы «Я хочу…» (допиши свои слова)

Затем переверни листок (или возьми другой) и допиши фразы «Я не хочу».

Старайся быть спонтанным, честным и подойди к заданию осознанно.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Я хочу»*** | ***«Я не хочу»*** |
| *Всем сердцем я надеюсь…* | *Больше всего я буду расстроен, если…* |
| *Я очень хочу…* | *Я не желаю…* |
| *Я намереваюсь…* | *Я буду протестовать, если…* |
| *Я мечтаю…* | *Мне не понравится, если…* |
| *Я стремлюсь всеми силами…* | *Я стараюсь избежать…* |
| *Я буду доволен, если…* | *Я боюсь…* |
| *Я всё сделаю, чтобы…* | *Я буду очень жалеть, если…* |
| *Я хотел бы быть способным…* | *Мне не нравится думать о том, что…* |
| *Я решил…* |  |
| *Я буду очень рад, если мне разрешат…* |  |

Обязательно сделай задание, прежде чем перейти к изучению следующего материала.

Результаты задания мы обсудим на следующем занятии. А сейчас продолжим знакомиться с мотивами.

Как мы уже говорили, мотивов достаточно большое количество.

Среди них можно выделить

* Мотивы с побудительной силой
* Мотивы с притягательной силой

Подумай, почему их различают таким образом?

Для подсказки прочитай материал ниже.

Побудительные мотивы – это:

* установки,
* влечения,
* желания

Притягательные мотивы – это:

* интересы,
* мечты,
* идеалы,
* убеждения

Итак, на сегодня мы выяснили, что нашей деятельностью управляют разнообразные мотивы. Все вместе они составляют систему, в которой есть определённый порядок.

Задание для самостоятельной работы:

1. выполнить тест «Я хочу» и «Я не хочу»
2. объяснить разницу между мотивами побудительными и притягательными.

В следующий раз мы продолжим наш разговор о мотивации личности.