**«Утверждаю»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий по психологической подготовке с личным составом дежурных караулов \_\_\_\_ ПСЧ

**Тема № 1.3**: «Планирование профессионального развития. Профессиональное становление»

**Вид занятия:** Практическое занятие (семинар).

**Отводимое время:** 1 час.

**Цель занятия:** повышение уровня подготовки л/с.

**Место проведения занятия:** учебный класс.

1. **Литература используемая при проведении занятия:**

1. Психология в экстремальных ситуациях для спасателей и пожарных / Под ред. Ю.С. Шойгу М.: 2007.

2. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

1. **Развернутый план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятий) | Время (мин) | Содержание учебного вопроса метод отработки и материальное обеспечение (в т. ч. технические средства обучения) учебного вопроса. |
| 1 | Подготовительная часть | 5 | Сбор л/с и ознакомление с темой занятия. |
| 2 | Основная часть | 30 | **Планирование профессионального развития. Профессиональное становление.**Конечно, такие компоненты, как профессионально важные качества, уровень профессиональной подготовки, формируются у человека постепенно в процессе профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности. Становление и развитие профессионала подчинено общей закономерности и носит название «профессиональное становление личности». Путь становления в профессии, который проходит каждый специалист, является динамичным и многоуровневым процессом, который состоит из четырех основных этапов.Первый этап правомерно обозначить как **этап формирования профессиональных намерений.** Развитие в период выбора профессии, проектирования профессионального «старта» и жизненного пути определяется как осознанная подготовка к «жизни», к труду, планирование, проектирование профессионального жизненного пути.Этот этап завершается формированием представления о некоторой профессиональной общности, в которую будущий специалист хотел бы быть включенным и на которую он будет ориентироваться в своем развитии. Таким образом, формируется образ профессионала, принимаются соответствующие сознательные, самостоятельные, конкретные и достаточно твердые решения, определяющие переход на следующий **этап профессионального обучения.**Не всегда молодой человек делает выбор самостоятельно: часто решение принимается родителями, либо определяется случайными факторами (удобнее добираться транспортом, друзья там учатся и т.д.). Это означает, что осознанный выбор самому будущему специалисту придется делать позже, когда уже будут затрачены значительные ресурсы (временные, эмоциональные, материальные).Безусловно, наиболее благоприятным вариантом является осознанный выбор профессии самим молодым человеком, еще в старших классах школы, когда осуществляется целенаправленная предпрофессиональная подготовка.Этап профессионального обучения в разных случаях приходится на различный возрастной период. Как правило, это возраст 17—24 года, когда осуществляется базовая профессиональная подготовка в учебном заведении. В то же время в современном мире стремительно развиваются технологии и меняются требования к квалификации специалиста. Поэтому на этапе первоначального освоения профессии профессиональное обучение не заканчивается.В течение этапа профессионального обучения происходят очень существенные изменения самосознания, направленности личности, информированности, умелости и других сторон индивидуальности; есть свои специфические кризисы развития и потребность в психологической поддержке становления профессионала.В целом, в период профессионального обучения происходит освоение системы основных ценностных представлений, характеризующих данную профессиональную общность и культивируемых в ней, овладение специальными знаниями, умениями, навыками, необходимыми для успешного профессионального старта, для будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни.Развиваются профессионально важные качества, структурируются системы этих качеств. Формируется *профессиональная пригодность*, выражающаяся в сочетании успешности учебно-профессиональной, трудовой деятельности с удовлетворенностью избранным полем деятельности. Окончание этапа профессионального обучения завершается переходом к следующему этапу, **этапу профессиональной адаптации.**Этот этап характеризуется двумя стадиями.Первая — *стадия адаптации молодого специалиста в профессиональной среде*, «привыкания» молодого специалиста к работе. Профессионал непосредственно сталкивается с необходимостью вхождения во многие тонкости профессиональной деятельности, о которых молодой специалист, возможно, знал только со слов своих преподавателей. Не одно поколение молодых специалистов слышало от опытных коллег: «Забудь все, чему тебя учили в институте». На этом этапе происходит формирование копинг-стратегий (преодоление), позволяющих профессионалу справиться с неизбежными сложностями и психотравмирующими обстоятельствами профессиональной деятельности. Как правило, стадия адаптации длится от года до трех лет. Этап вхождения в профессию является чрезвычайно опасным для профессионала с точки зрения формирования нарушений профессионального здоровья. На этом этапе для молодого специалиста важным является наличие наставника. Это может быть руководитель или опытный коллега в коллективе. Именно наставник помогает молодому специалисту самоопределиться в профессии, найти специфическое ощущения готовности к работе и успешно выполненной работы, избежать формирования деструктивных установок в труде. Наверно, каждый зрелый специалист помнит первую позитивную оценку со стороны наставника. Для многих именно этот момент является ключевым в формировании профессионального самосознания, когда молодой специалист начинает воспринимать себя как профессионала.Вторая стадия — *«вхождение в профессию»*. На этой стадии профессионал стал уже опытным специалистом, который уверен в правильности выбранного им профессионального пути, любит свою работу. Он обладает достаточным опытом для того, чтобы самостоятельно и с достаточной эффективностью решать основные профессиональные задачи. Коллеги специалиста оценивают его как профессионала, имеющего собственные наработки и нашедшего свое место в профессии. На первый взгляд может показаться, что профессиональное становление завершено и дальше стремиться незачем и некуда. Однако практика показывает, что остановка профессионального развития на этой стадии оборачивается либо разочарованием в профессии, либо «закостенелостью», стереотипностью, а следовательно, и снижением надежности в профессиональной деятельности. Профессионал останавливается на этапе «ремесленника», со временем формируются деструктивные установки, позволяющие оправдывать такое положение. Например, педагог через три года после начала работы в школе теряет всякий интерес к дальнейшему развитию, оправдывая это тем, что ученикам это не нужно, что они не стоят того, чтобы ради них совершенствоваться. Такой педагог использует жесткие стереотипные и однообразные приемы в преподавании, испытывая скуку и безразличие к предмету и ученикам. Естественно, работу такого педагога нельзя считать эффективной.Дальнейшее профессиональное развитие переходит на **этап частичной или полной реализации личности в профессиональном труде** и представлено следующими стадиями:*Стадия мастера, мастерства*, которая будет продолжаться и далее, а характеристики остальных стадий как бы суммируются с ее характеристиками. Профессионал на этой стадии уже может решать любые профессиональные задачи. Он обрел свой определенный индивидуальный, неповторимый стиль профессиональной деятельности, его результаты стабильны. У него уже есть опыт уникального решения ряда задач. На том этапе профессионал, как правило, имеет формальные показатели высокой квалификации и значительный авторитет у коллег.Достижение стадии мастерства характеризует период расцвета. Период расцвета отличает физическая форма и профессиональный пик. Различным профессиям свойственны различные возрастные периоды, соответствующие периоду профессионального расцвета и различная длительность этого периода. Так, балетные артисты достигают периода расцвета примерно в 25 лет. В научной деятельности период расцвета может быть достигнут около 40 лет. Спасатели получают квалификацию международного класса примерно в 35—40 лет со стажем работы от 10 лет и выше.Итак, на этой стадии специалист смог достичь профессионального мастерства в высших его проявлениях. Практика показывает, что высот профессионализма можно достичь, обладая различными, порой противоположными личностными качествами, компенсируя недостаточно развитые качества личности более развитыми. Нередко оптимальный уровень развития личностных качеств и мотивационные особенности компенсируют недостаточно развитые психомоторные качества и недостатки профессиональных знаний. Так, человек общительный, обаятельный, умеющий налаживать эффективные контакты в коллективе может достичь большего, чем одиночка-универсал. Однако сами специалисты нередко переоценивают психомоторные качества и недооценивают личностные и мотивационные особенности.Необходимо отметить, что достижение расцвета характеризует не только высокое профессиональное мастерство, но обязательно и личностная зрелость. Характеристики личности, достигшей расцвета, даваемые рядом зарубежных авторов, показывают нам некую «нормальную», здоровую личность. В рамках российского менталитета понятие «расцвет» обретает несколько иные черты. Личности, достигшей расцвета, свойственны прочно и органично усвоенные общечеловеческие ценности. Такого человека отличает самообладание, стратегия построения жизни, предполагающая постоянное движение к осуществлению все новых, более трудных, чем прежде, замыслов, результаты которых нужны не только самому человеку, но и всем людям. Подобный человек активно влияет на среду своего развития, события его жизни находятся под его контролем. Человек отличается предельной самоотдачей, умением мобилизовать себя на преодоление трудностей, прогнозированием последствий своих поступков, стремлением к объективности и способностью к принятию решений — хорошо рассчитанных или интуитивных — вне зависимости от мнения окружающих. Можно смело утверждать, что деятельность такого человека носит преобразующий, а не приспособительный характер.Многие специалисты на этапе мастерства перестают видеть дальнейшую перспективу профессионального развития, часто можно услышать фразу: «Дальше ничего хорошего не будет». Правы ли они, останавливается ли на этом этапе профессиональное становление? Это деструктивная установка, способная привести к остановке и другим нарушениям профессионального развития. В дальнейшем профессиональное становление продолжается *стадией авторитета*, которая, как и стадия мастерства, суммируется с последующей. Профессионала на этой стадии смело можно назвать мастером своего дела. Это хорошо известный в профессиональном кругу специалист, возможно, его известность выходит за рамки профессиональной деятельности. Он имеет высокие формальные показатели, возможно, является руководителем, имеет награды, знаки отличия. Существует круг коллег, которые обращаются к нему за консультацией, поддержкой или советом. Как правило, эта стадия наступает в возрасте, когда уже проявляется снижение работоспособности, связанное с возрастными изменениями, различными соматическими заболеваниями, однако, профессиональный опыт, выработанные эффективные стратегии решения профессиональных задач, наличие помощников позволяют успешно компенсировать эти неблагоприятные изменения.Необходимо отметить, что и на этой стадии может наступить период расцвета. Но это период расцвета не исполнителя, как было на предыдущей стадии, а расцвет организатора, управленца, руководителя. И на последующей стадии тоже возможно достижение расцвета, но уже в качестве Учителя.*Стадия наставника, наставничества* в широком смысле наступает, когда вокруг авторитетного мастера собирается круг единомышленников, осознанно разделяющих подход мастера к решению профессиональных задач. Это могут быть специалисты других специализаций, представляющие другие ведомства или другие, смежные специальности. Авторитетному мастеру начинают, порой неосознанно, подражать, возникают «легенды», анекдоты о мастере, свидетельствующие о том, что этот профессионал в сознании большинства коллег неотделим от представлений о профессиональной общности и порой определяет эти представления. Коллеги стремятся ознакомиться с опытом мастера, перенять этот опыт, у него есть ученики. Может быть, мастер возглавляет научное направление и организацию. Обучение молодых специалистов, наставничество в широком смысле этого слова способствует компенсации усиливающихся неблагоприятных изменений, связанных с возрастом. Это то, что позволяет профессионалу, несмотря на приближающийся или наступивший пенсионный возраст, ощущать полноту профессиональной жизни и простраивать ее временнyю перспективу. Это период, когда профессионал, выходя за рамки своей профессии, приходит к философским обобщениям, что позволяет ему расширять контекст профессиональной деятельности, находить инновационные решения для труднейших профессиональных задач.На этом этапе наиболее ярко проявляется такое явление, как профессиональная интуиция, когда специалист по известному ему одному признаку или «особому чувству» определяет качественные характеристики рабочей ситуации и мгновенно принимает единственное верное решение. Это относится и к чувству опасности у водолазов, работающих при минимальной видимости, и к легендарному народному персонажу Петровичу, который по звуку двигателя определяет неполадки в машине.На всех этапах и стадиях профессионального становления мы можем выделить сквозные линии, по которым происходит становление специалиста (*Маркова*, 1996). В первую очередь это линия овладения технологией или операциональной основой профессиональной деятельности. Этой линии становления традиционно уделяют большое внимание как сами профессионалы, так и преподаватели. Это важно и нужно, благодаря этому специалист поддерживает статус при развитии технологий. Однако даже великолепно технически подготовленный профессионал без сформированных мотивов к профессиональной деятельности не сможет быть профессионально надежным и эффективным. Поэтому одна из важнейших линий профессионального становления напрямую связана с ответом на вопрос: «Для чего, для кого я работаю?» На разных этапах профессионального становления ответ на этот вопрос у специалиста будет разным. Можно сказать, что успешное проживание профессионального кризиса знаменуется нахождением нового смысла в деятельности, новым, более зрелым ответом на этот вопрос.Так, для молодых пожарных характерно стремление к высоким профессиональным результатам, стремление занять достойное место в профессиональном сообществе.У более опытных спасателей акцент смещается в сторону «сберегающего» отношения к коллегам, пострадавшим, к самому себе.Профессиональное развитие — это не только совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Это означает, что профессиональное развитие — это и приобретения, и потери. Развитие специалиста проходит через ряд кризисов развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровождается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Даже при осознании необходимости кризисов в развитии такие периоды сопровождаются переживанием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями. Безусловно, эти периоды описываются профессионалами как тяжелые, трудные; может снижаться эффективность профессиональной деятельности, повышаться конфликтность (*Бойко*, 1996).Например, при кризисе перехода к мастерству, специалист начинает замечать неточности в работе более старших коллег, которые раньше казались безупречными профессионалами, их смешные или неприятные черты, вызывающие раздражение. Раздражение и недовольство ситуацией постепенно нарастает, возникают конфликты, у специалиста возникают сомнения в правильности выбранного им пути. Нервозность сказывается и на работе, и в семье, появляется неудовлетворенность собой, профессией, качеством жизни. Нарастает субъективная трудность ситуации, которая становится стрессовой; иногда она может казаться безысходной.С ростом субъективной трудности ситуации эффективность профессиональной деятельности в большей степени зависит от психологической устойчивости, а не от профессионального мастерства. Поэтому такая характеристика личности, как психологическая устойчивость, наряду с профессиональным мастерством определяет эффективность деятельности специалиста в трудных ситуациях.*Психологическая устойчивость* — это характеристика личности, обеспечивающая сохранение оптимального функционирования психики. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую очередь таких, как тип нервной деятельности, опыт специалиста, уровень профессиональной подготовки, уровень развития основных познавательных структур личности.Среди компонентов психологической устойчивости выделяют следующие: эмоциональный, волевой, познавательный (интеллектуальный), мотивационный и психомоторный компоненты. Психологическая устойчивость — не просто сумма компонентов, а интегральное образование.Необходимо подчеркнуть, что показателем устойчивости является не стабильность (невозможно быть устойчивым ко всему), а вариативность. Вариативность рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.У специалистов нет единого мнения относительно ведущего компонента психологической устойчивости.Одни исследователи считают ведущим познавательный компонент, другие — эмоциональный и волевой компоненты (эмоционально(волевую устойчивость). В некоторых исследованиях в качестве ведущего рассматривается мотивационный компонент. Представляется, что применительно к кризисам профессионального становления правомерно считать ведущим компонентом психологической устойчивости именно мотивационный. Ведь основной вопрос, который задает специалист в период кризиса: «Для чего работаю? В чем смысл моей работы? Что моя работа дает людям, что меняет в окружающем мире?» Не находя ответа на эти вопросы, специалист либо идет по пути, на котором нарушения профессионального, а затем психического здоровья неизбежны, либо уходит из профессии.Условия профессиональной деятельности спасателей и пожарных предъявляют повышенные требования к эмоциональной сфере и личностным характеристикам специалистов. В работах отечественных психологов были выявлены психофизиологические и характерологические особенности личности, сочетание и выраженность которых образуют так называемый «профессиональный характер», способствующий эффективности профессионала в экстремальных условиях. Именно наличие определенных профессионально важных качеств определяет надежность и эффективность профессиональной деятельности профессионала в нестандартных ситуациях.*Профессиональная пригодность человека* является необходимым условием для нормального профессионального развития и понимается как совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимая для достижения при наличии специальных знаний умений и навыков, общественно приемлемой эффективности труда. В процессе обучения и овладения профессией формируются *профессионально важные качества* и системы профессионально важных качеств.В качестве профессионально важных качеств могут выступать индивидуально(психологические свойства личности (особенности восприятия и переработки информации, особенности внимания и памяти, мышления, психомоторные, эмоциональные, волевые особенности), отношения личности (к себе, другим людям, труду, своей профессии, профессиональным задачам, материальным и нравственным ценностям и др.).Система требований профессии к психологическим, психофизиологическим качествам человека и мере их выраженности в научных психологических понятиях называется *психограммой.* Психограмма составляется в результате анализа психологической структуры деятельности и является частью профессиограммы, которая включает в себя основные требования, предъявляемые профессией к психологическим и физиологическим качествам человека.Несмотря на некоторые различия в психограммах спасателей и пожарных, можно выделить ряд элементов, их объединяющих. К ним можно отнести следующие свойства и качества личности:1. *Свойства восприятия*: устойчивость функций анализаторов и качества восприятия (зрительного, слухового, тактильного, восприятия формы, размеров, удаленности, скорости и т.п.) (*Крюкова*, 2000).2. *Особенности высших психических функций*: хорошо развитое пространственное мышление; значительный объем внимания, способность быстрого переключения и распределения внимания в условиях отвлекающих воздействий и дефицита времени; способность быстро ориентироваться в новой и незнакомой обстановке, оценивать степень важности поступающей информации.3. *Психомоторные свойства и физические качества*: физическая выносливость, устойчивость к физической усталости; хорошая координация движений, устойчивость к тремору; способность использовать мускульную силу как взрывного, так и статического характера.4. *Личностные особенности*: высокий уровень субъективного контроля; эмоциональная стабильность; толерантность к стрессу и фрустрации; средний уровень личностной и ситуативной тревожности; стеничность реакций на сложности и опасность; умеренная склонность к риску; уверенность в себе; формирование основных задач и индивидуальных планов профессионального развития.5. *Социально-психологические качества*: умение работать в команде.Противопоказаниями к профессиональной деятельности являются следующие особенности: нервно-психическая и эмоциональная неустойчивость; выраженные акцентуации, психические отклонения; высокая склонность к риску; обостренная реакция на неудачи; алкогольная, лекарственная или наркотическая зависимость; медицинские противопоказания; плохая физическая подготовка.Психологические характеристики обобщенного «портрета» спасателя и пожарного по многим показателям весьма близки к средним в населении. Однако наличие ряда профессионально важных качеств у этих специалистов выделяют их. Так, они отличаются повышенной активностью, достаточно высокой самооценкой. Принимая решения, они стараются тщательно проанализировать возможные варианты развития событий. Им присущи упорство, настойчивость, целеустремленность, внутреннее ощущение полезности своей деятельности (*Бодров, Бессонова*, 2005).Как правило, спасатели и пожарные придерживаются традиционно мужского стиля поведения с чертами агрессивности. Агрессивность, реакции протеста тщательно контролируются, недовольство проявляется только при наличии формального повода. Они считают себя способными управлять обстоятельствами своей жизни (внешний локус контроля). В мышлении спасателей, их интересах, оценках (особенно у профессионалов с большим стажем и опытом аварийно(спасательных работ) отражается нестандартность подходов к решению стоящих перед ними задач.Специалистов, особенно зрелых, отличает повышенная чувствительность к опасности, осторожность, умение свести возможные риски при выполнении профессиональных задач к минимуму при быстром и четком выполнении поставленной задачи.Высокоуспешным пожарным свойственен положительный фон настроения, эмоциональная стабильность, высокая активность и общительность. Они ориентированы на оценку окружающих, стремятся произвести благоприятное впечатление. Их отличает гибкость, способность менять точку зрения под влиянием обстоятельств. Успешные профессионалы отличаются высокой обучаемостью, умением ориентироваться в новых условиях и принимать правильные решения в условиях дефицита времени. Они обладают существенно более развитыми способностями к абстрактно-логическому мышлению, анализу и обобщению.Мотивационная сфера успешных пожарных также имеет свои особенности. У наиболее успешных пожарных выше уровень мотивации стремления к успеху, мотив стремления к взаимодействию, установки на результат труда. Менее успешным специалистам свойственен высокий уровень мотивации избегания неудач, мотива стремления к общению, достижения карьерного роста и социального статуса.Принципы отношения к жизни для возможности личностного развития, направление разви­тия в наиболее благоприятное и продуктивное русло: **Умение отличать главное от второстепенного**,- несмотря на, казалось бы, достаточно широкую известность и очевидную полез­ность данной мысли, практическая ее реализация в повседневной жизни осуществляется чаще всего лишь на интуитивном уровне. А между тем, превратившись в устойчивое свойство или отноше­ние личности, этот принцип может способствовать формированию четкой и ясной мотивационной линии ее поведения во всех жиз­ненных ситуациях. Принцип выбора наиболее значимых и отказа от несущественных мотивов и побуждений, став сознательным психическим действием, освобождает нас от многих не стоящих внимания проблем и приносит неоценимую пользу в разрешении различного рода кризисных ситуаций.**Внутреннее спокойствие.** Это такой принцип отношения к жиз­ни, который не исключая энергичности и активности человека. Наоборот, он позволяет ему стать еще более деятельным, чутко реагировать на малейшие оттенки событий и проблем, не терять самообладания даже в самые трудные, критические моменты.**Внутреннее спокойствие** - это важное условие сохранения сло­жившейся у человека системы личностных ценностей, иерархии мотивов, это ясность ума и четкость поведения, это психологиче­ский «иммунитет» от ситуационных «помех», провоцирующих об­стоятельств. «Гасить» одни побуждения и правильно оценивать другие лучше всего удается именно в таком состоянии. Оно со­здает оптимальную психическую раскованность, способствует луч­шей самоорганизации личности.**Эмоциональная зрелость и устойчивость.** Эмоции выступают своеобразным и обязательным фоном для развертывания мотивационных и волевых процессов. И результат такого рода психиче­ских действий очень часто определяется тем, насколько она со­ответствуют или противоречат эмоциональным установкам. Хо­рошая мотивационная саморегуляция может иметь место лишь тогда, когда она опирается на высшие эмоционально-ценностные составляющие, прежде всего на принципы высокой нравственно­сти. В этом случае говорят о «нравственной мудрости» - способ­ности и готовности к достойным поступкам в любых ситуациях (в этом проявляется, например, активность жизненной позиции личности).**Знание меры воздействия на события**. Каждая складывающая­ся ситуация, событие имеет свою объективную причину, внутрен­нюю логику развертывания. На определенном этапе какого-то события человек способен изменить его ход своим вмешатель­ством. Обстоятельства могут сложиться и так, что даже мак­симум проявленной активности реально ничего не меняет. Понять объективный ход событий и уметь соответствующим об­разом и вовремя вмешиваться в них может только человек, обладающий мудростью. Усиление или сдерживание своей мо­тивации в зависимости от логики развития событий делает мотивационную саморегуляцию личности гибкой и эффективной.**Умение подходить к проблеме с разных точек зрения.** Во многих случаях одно и то же событие, явление, проблема приобретают разное значение в зависимости от того, с каких позиций о них судят. Мудрость предполагает практическое владение диалектикой полярностей, общего, единичного и особенного, части и це­лого. Человек может по-иному взглянуть на многие вещи, разре­шить некоторые свои проблемы, реально оценив различные сто­роны предмета своих размышлений. Стремление избежать одно­сторонности рассуждений не означает потерю собственной позиции. Любая позиция личности только выиграет от всестороннего анализа того, что составляет ее основу. Это качество бывает осо­бенно полезным в ситуациях «кризиса принятия мотива», когда человеку необходимо сопоставлять, оценивать, соединять и раз­водить различные мотивы своего поведения.**Готовность к любым неожиданным событиям.** Такая способ­ность, а также отсутствие предвзятых мнений и суждений о жизненной реальности дают возможность быстро перестроить мотивационные тенденции с учетом объективных обстоятельств. Однако гибкость, своевременное и адекватное реагирование на внешние изменения, разумеется, не должны нарушать основное ядро лич­ностной мотивации.**Восприятие действительности такой, как она есть**, а не такой, какой человеку хотелось бы ее видеть. Этот принцип тесно связан с предыдущим. Следование ему способствует сохранению психической устойчивости даже в случаях, лишенных, с точки зрения индивида, жизненной логики и внутреннего смысла. Умение вос­принимать действительность такой, какая она есть, находить в ней положительные и отрицательные, требующие улучшения стороны предохраняет от искаженного восприятия жизни, открывает возможности для активного, разумного разрешения проблем мотивационной саморегуляции личности.**Стремление к выходу за рамки проблемной ситуации.** В ситуа­циях «борьбы мотивов» неразрешимые проблемы, как правило, возникают лишь в изначально заданных рамках обстоятельств. Постоянное стремление к разрешению своих противоречивых от­ношений, с миром, к поиску новых, более содержательных мотивов жизнедеятельности помогает личности повышать жизненную устойчивость в экстремальных ситуациях. Включение частной про­блемы в более широкие контексты в принципе означает открытие в ней новых связей, не распознанных ранее отношений и возмож­ностей, ее разрешения.**Наблюдательность.** Важное условие саморегуляции лично­сти - развитие наблюдательности не только за окружающей дей­ствительностью, но и за самим собой. Многие ненужные, бесполез­ные реакции, мысли и действия отпадут, если человек сможет научиться беспристрастно наблюдать за собой. Когда человек при­учает себя к оценке своих желаний, побуждений, мотивов как бы со стороны, ему гораздо легче управлять ими и регулиро­вать их. Наблюдательность превращается в особо ценное свой­ство для саморегуляции в различных острых, критических ситуа­циях.**Дальновидность.** Это качество означает способность понимать внутреннюю логику окружающих событий, видеть перспективу их развития. Оно позволяет личности регулировать не только акту­альные, но и потенциальные аспекты своей мотивации. Дальновид­ность предохраняет человека от ситуативного подхода к решению актуальных задач, побуждает отвергать непродуктивные с точки зрения будущего линии мотивации, перекрывать формирование и развитие конфликтогенных мотивов.**Стремление понять других.** Понимание помыслов и поступков людей не означает примирения с негативными их проявлениями, наоборот, создает условия для успешной борьбы с ними. Много недоразумений в жизни мы испытываем только потому, что не умеем или же не даем себе труда сознательно поставить себя на место других. Мотивационное «поле» одного человека в различной степени входит в мотивационные системы других людей, взаимо­действует с ними. Поэтому нередко регуляция мотивации личности опосредствуется особенностями мотивации другого человека. Вы­работка способности понять мотивацию других, встать на иную, пусть даже противоположную, точку зрения не только облегчает общение, но и помогает предвидеть поведение людей в той или иной ситуации.**Умение извлекать положительный опыт из всего происходя­щего**. У мудрого человека никакой жизненный опыт — в том чис­ле и неизбежные ошибки и неудачи — не оказывается бесполез­ным. Прожитые им годы служат действенным источником жиз­ненных аналогий, которые он не забывает учитывать в последую­щей жизни. Это качество позволяет критически оценивать ныне действующие мотивы, а также те, которые только начинают вхо­дить в общую систему мотивации, определяющую перспективу жизнедеятельности человека. Именно здесь важно бывает учесть причины прежних неудач и ошибок и своевременно отказаться от сомнительных и неконструктивных побуждений.Изложенные здесь принципы конечно же не ис­черпывают их полного перечня. Однако, руководствуясь этими принципами, человек получает дополнительный ресурс в сложных жизненных ситуациях. |
| 3 | Заключительная часть | 10 | Опрос по теме, отвечаю на вопросы личного состава, даю задание на самоподготовку, подвожу итоги |

3. Пособия и оборудование, используемые на занятии: методический план, учебные плакаты.

4. Задание для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: повторить пройденный материал.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_