

## Додаток Д

### Соціально-психологічний тренінг учбово-професійної мотивації

**Мета** соціально-психологічного тренінгу: стимулювання розвитку учбово-професійної мотивації майбутнього психолога.

**Завдання** тренінгу:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в тренінговій групі;
- сприяння усвідомленню студентами власних учбово-професійних мотивів та професійно важливих якостей;
- формування позитивного відношення до професії психолога;
- формування внутрішніх та зовнішніх позитивних мотивів учбово-професійної діяльності;
- стимулювання розвитку мотивації самовдосконалення майбутнього психолога, усвідомлення особистих перешкод на шляху професійної самореалізації;
- стимулювання розвитку професійної Я – концепції студентів-психологів.

### **Комунікативний блок**

#### **Вправа 1. «Сніжній ком».**

**Мета:** знайомство членів групи між собою.

Учасники по черзі називають своє ім'я з яким-небудь прикметником, що починається на першу літеру імені. Наступний по колу повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен буде називати все більше імен з прикметниками, це полегшить запам'ятовування і кілька розрядить обстановку.

*Приклад:* 1.Сергій строгий; 2.Сергій строгий, Петро старанний;  
3.Сергій строгий, Петро старанний, Наташа незалежна і т.д.

### **Вправа 2. «Я радий тебе бачити...» .**

*Мета:* формування довірливого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; створення позитивних емоційних установок на довірливе спілкування.

Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово» або «Привіт, ти як завжди енергійний і веселий». Можна згадати про ту індивідуальну якість, яку сама людина виділила при першому знайомстві. Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини окремо. Під час цієї психологічної розминки група повинна налаштуватися на довірливий стиль спілкування, продемонструвати своє добре ставлення один до одного.

*Рефлексія.*

### **Вправа 3. «Театр: п'єса, яка влаштує всіх».**

*Мета:* згуртування колективу, розвиток комунікативних здібностей.

Група поділяється на 4 підгрупи. Одна група - сценаристи, друга - режисери, третя актори і четверта - критики. Завдання для всієї команди: написати і поставити п'єсу, яка влаштує всіх. Причому п'єса повинна влаштовувати і за жанром, і за назвою, і за змістом і по всьому іншому. Сценаристи пишуть перший акт, потім його критикують критики, вносять свої поправки, далі текст віддається режисерам, і вони починають постановку разом з акторами. У цей час уже пишеться другий акт, а потім третій. І ось коли все готово, всі сідають в «залі», і актори починають грати. Бурхливі овації, море емоцій.

*Обговорення:* Чи влаштувала Вас п'єса? Що можна було б зробити краще?

У цей момент учасники можуть поділитися позитивними і негативними враженнями від спільної роботи і про окремих осіб.

#### **Вправа 4. «Взаємні презентації».**

*Мета:* згуртування групи, формальне відкриття тренінгу, самопрезентації учасників, отримання учасниками зворотного зв'язку.

Група розбивається по парам.

Перший етап роботи полягає в тому, що кожен самостійно малює образ, відповідаючи на запитання «Я і моя професія».

Другий етап: ви розповідаєте своєму партнеру про себе і свій малюнок, розкажіть один одному про себе якомога детальніше.

Третім етапом роботи буде презентація групі свого партнера. Тому необхідно отримати якомога більше різносторонньої інформації про свого партнера. Треба відобразити у презентації наступні найважливіші питання:

- Як я бачу свою професію;
- Що я ціную в самому собі;
- Предмет моєї гордості;
- Що я вмію робити найкраще.

Вправа завершується *обговоренням* почуттів і думок учасників. При цьому важливо приділити увагу трьом аспектам - здатності враховувати час при презентації, здатності вірно і стисло передати отриману інформацію від партнера і здатність «співпереживати» у іншої людини настільки, щоб домислити відсутню інформацію.

#### **Вправа 5. «Один день з життя студента».**

*Мета:* згуртування групи.

Учасникам тренінгу пропонується намалювати звичайний студентський день, кожен визначає для себе що саме він буде малювати. Учасникам пропонується повна свобода вибору. Головне завдання - домовитись між собою.

*Питання для обговорення:*

Чи легко вам було працювати спільно?

Які почуття ви відчували, виконуючи дане завдання?

Чи доводилося вам підкорятися, поступатися?

Як ви вважаєте, чи вдалося вам намалювати день з життя студента?

Чи хотілося вам що-небудь змінити чи додати?

Чи схожий ваш справжній день з намальованим?

*Мотиваційний блок (розвиток учбово-професійної мотивації)*

### **Вправа 6. «Настанови іншим».**

*Мета:* Розвиток мотивації досягнення.

Навчаючи інших - ми вчимося також і самі, переконуючи інших - ми переконуємо також і самого себе, спонукаючи або мотивуючи інших - ми спонукаємо, мотивуємо і самого себе.

(група поділяється на пари) Ви повинні переконати іншого учасника групи (уявіть, що перед вами ваш чоловік, який потребує ваших установок), що із завданням можна легко впоратися. Прагніть вселити впевненість в успіху. Запишіть свою промову.

*Приклад:* Андрій, виконуючи дану вправу, вибрав кілька висловів, які йому найбільше подобалися і які мали найбільший вплив на нього.

1. Успіх приходить до того, хто вірить у нього, хто багато працює і не відхиляється від своєї мети.

2. Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю енергію спрямуєш на її досягнення!

3. Виключи зі свого лексикону слово «неможливо». Якщо наполегливо працювати, крок за кроком наближаючись до мети, - все можливо.

*Рефлексія.*

### **Вправа 7. «Інтерв'ю».**

*Мета:* розвиток комунікативних умінь і рефлексивних навичок; формування навичок інтерв'ювання з урахуванням зняття мотиваційних спотворень.

Кожен учасник повинен протягом 3-5 хв. підготувати по одному питанню для всіх членів групи. Питання повинні стосуватися внутрішніх особистісних особливостей людини - її характеру, звичок, інтересів, уподобань, установок і т. ін.. Основне правило - відповідати якомога більше повніше і відвертіше. Учасник, готовий першим дати інтерв'ю групі, сідає так, щоб бачити в обличчя всіх членів групи. Члени групи по черзі задають приготовані (саме цьому учаснику) питання. В якості інтерв'ююваного має побувати кожен учасник.

*Рефлексія.*

### **Вправа 8. «10 заповідей».**

*Мета:* допомога учасникам у побудові ієрархії цінностей.

Учасників просять придумати 10 заповідей - якихось загальнолюдських законів, обов'язкових для дотримання кожною людиною. Ведучий на цьому етапі записує кожну пропозицію, що поступила. Після того, як 10 заповідей зібрані дається завдання проранжувати їх: вибрати спочатку найменшу цінну заповідь з десяти, потім найменш цінну з решти дев'яти і т.д. Усі заповіді ведучий фіксує на дошці або ватмані.

*Рефлексія.*

### **Вправа 9. «Активізуй уяву».**

*Мета:* формування мотивації досягнення та внутрішньої мотивації.

Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного, щасливого майбутнього.

Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте задля вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинку, де ви з величезною насолодою займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання чи професійна діяльність). Часом ця діяльність є досить складною, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і будь-що досягти своєї мети.

Спробуйте ці дві картинки пов'язати одну з одною. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль – успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтесь поєднати ці картинки у певній послідовності.

*Рефлексія.*

### **Вправа 10. «Емоційне насичення».**

*Мета:* формування внутрішньої мотивації.

Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.

Запишіть 15-20 прикметників (епітетів), якими ви наділяєте ті предмети, що вам подобаються (наприклад, «чудовий», «прекрасний»).

Запишіть 10 складників (структурних компонентів або параметрів) предмета (об'єкта), до якого ви хочете сформувати інтерес. Наприклад, якщо ви прагнете розвинути інтерес до фізики, то такими складниками можуть бути електрон, атом, енергія, сила тощо. А коли ви намагаєтесь посилити свою мотивацію до психології, то такими елементами можуть бути психічні процеси, властивості та закономірності, такі як увага, пам'ять, мислення, творчість, уява тощо.

Кожен складник предмета вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку. Наприклад, мислення: сила, краса, прогрес, екстаз, захоплення.

*Рефлексія.*

**Вправа 11. «Гарячий стілець з сірниками».**

*Мета:* задоволення потреби членів групи в самовираженні; розширення інформаційного поля групи в оцінці особистісних проблем, позицій учасників тренінгу.

Вправа дозволяє відреагувати на травмуючий досвід, поділитися власними потаємними думками, провокуючими внутрішньо особистісні конфлікти і отримати підтримку від групи. Учаснику, що сидить на «гарячому стільці», зав'язують очі. На його колінах розміщується планшет, на який викладається два коробки сірників: один порожній, інший - повний в якому сірники змішані і лежать в хаотичному напрямку. Завдання учасника: з зав'язаними очима, дістаючи по три сірники одночасно, наповнити порожній коробок сірниками. При цьому сірчані голівки сірників повинні бути розгорнуті в одному напрямку. Цей прийом є відволікаючим для свідомості моментом, що звільняє підсвідомість для адекватних проєкцій, які висловлюються у відповідях членів групи. Коло учасників зближується максимально, що сприяє створенню довірчої психологічної атмосфери. Члени групи задають активному учаснику діалогу (того, що тільки що був у ролі комунікатора) питання, на які він повинен намагатися відповідати гранично чесно.

*Рефлексія.*

**Вправа 12. «Аналіз своїх виправдань».**

*Мета:* робота з внутрішнім опором.

Намагайтесь пояснити (виправдатись), чому ви не виконали те, що задумали, чому не доклали достатніх зусиль для досягнення поставлених перед собою цілей.

Запишіть детально усі виправдання. Наприклад: «Я не працював над тим тому, що: 1) дуже багато справ; 2) недостатньо здібностей; 3) ніхто не допомагав».

*Рефлексія.*

### **Вправа 13. «Об'ява».**

*Мета:* виявити приховані наміри, потенціал.

Учасники групи складають текст об'яви яка вперше спадає їм на думку на окремому аркуші. Після чого кожний учасник оголошує свою об'яву, яку в подальшому обговорюють у групі.

*Приклад:*

«Продам кролика». Кролик - це що для Вас? Від чого Вам необхідно позбутися? Який він? Що відбудеться, якщо кролика не продати?

«Потрібна няня». Для кого? Для чого? І т. ін..

*Рефлексія.*

### **Вправа 14. «Внутрішній саботажник».**

*Мета:* формування здатності чинити опір внутрішньому та зовнішньому саботажнику.

Подумайте про справу, яку ви хотіли б зробити. Уявіть собі, що ваш план вдалося здійснити. Тепер спробуйте придумати щось, що може завдати шкоди вашим починанням, завадити здійснити плани. Уявіть собі цю картину.

Опишіть, намалюйте саботажника або ту силу, котра штовхає на саботаж, протидіє виконанню задуманого.

Тепер самі побудьте в ролі саботажника і цілеспрямовано намагайтеся завадити здійсненню свого проекту. Розкажіть, яку користь ви маєте з цього.

З точки зору «Я» уявіть зустріч із саботажником і проведіть з ним переговори.

*Рефлексія.*

### **Вправа 15. «Трансформація».**

*Мета:* ідентифікація (ототожнення) з предметом своєї діяльності дає змогу побачити всі його переваги.

Уявіть себе предметом, до якого прагнете сформуванати інтерес.



Опишіть його від першої особи (похваліть самого себе). Опишіть, яким ви є чудовим і корисним, що ви можете дати своєму господареві. Запускайте уяву і творчі здібності.

Через деякий час «станьте самим собою» і ще раз розгляньте ваш предмет. Поміркуйте над його перевагами, силою, красою. Помилуйтеся його красою і досконалістю. Чи помітили ви в ньому щось нове і незвичне для вас? Що хочете йому сказати приємного?

Потім знову станьте цим предметом. Ідентифікуйтеся (ототожніться) з ним. Усвідомте свої (тобто предмета) переваги. Похваліться усім прекрасним і корисним, що ви маєте, перед іншими.

Спробуйте переконати інших у тому, що ви чудовий, сильний і корисний (бажано спиратися на явні переваги).

*Рефлексія.*

**Вправа 16.** «Упевненість у своїх здібностях».

*Мета:* посилення у студентів почуття компетентності і прагнення досягти власних цілей.

Проаналізуйте свої сильні сторони, переваги, здібності, навички, риси характеру, які можуть допомогти Вам досягнути мети.

Напишіть речення, твердження, девізи, які б Вас підбадьорювали і надавали впевненості в собі. Враховуйте при цьому Ваші сильні сторони і переваги.

Оформіть це естетично і розмістіть на видному місці (над столом, на столі під склом, на обкладинках Ваших зошитів тощо). Щодня повторюйте мотивуючі Вас твердження і девізи принаймні по 10 разів.

Щодня візуалізуйте, уявляйте собі ситуації свого майбутнього, в яких Ви досягнули своєї мети.

*Рефлексія.*

**Вправа 17.** «Похвальна Грамота».

*Мета:* розвиток здатності до самопідкріплення і мотивації досягнення.

Напишіть Похвальну Грамоту самому собі (за помітні чи навіть невеликі досягнення, поліпшення, навіть за старанність, виконання задуманого, котре мало місце недавно (наприклад, на цьому тижні)).

Якщо основних видів діяльності, у яких Ви удосконалюєтеся, є декілька, то, Похвальних Грамот теж може бути декілька (у тому випадку, якщо Ви помітили прогрес у деяких компонентах діяльності).

Якщо поліпшення Ви не помітили, не засмучуйтесь. Раджу Вам сьогодні ж, прямо зараз попрацювати трохи більше звичайного (щоб було за що себе похвалити). Наприклад, якщо Ви відводите на англійську (математику) не більш 30 хвилин щодня, то попрацювавши 45 хвилин, – можна бути цілком задоволеним собою, святкувати перемогу над собою, писати хвалебні вірші самому собі.

Оформіть Грамоту як слід. Якщо немає спеціальних бланків, то можна використовувати листівку чи фірмовий папір (з візерунками або ж без них, головне – щоб Вам подобалося). Поставте, повісьте чи покладіть її на видному місці. (наприклад, на робочому столі або ж над ним). Коли перевершите ці показники (досягнення), напишіть нову Похвальну Грамоту (вказавши нові поліпшення і досягнення).

*Рефлексія.*

**Вправа 18.** «Придумайте девіз».

*Мета:* розвиток мотивації досягнення, активізація внутрішньої мотивації.

Уявіть, що Ви людина з високою мотивацією досягнення (прагнете досягати значних успіхів). Придумайте девіз (гасло), який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення певної мети. Девіз повинен подобатися вам, надихати на подолання труднощів і проблем, налаштовувати на наполегливу роботу. Підберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом вибрати

кращий з них. Різноманітність девізів необхідно також для того, щоб відобразити різні аспекти мотивації досягнення:

1-й варіант: на формування наполегливості і здатності долати труднощі і перешкоди;

2-й варіант: на формування цілеспрямованої, тобто систематичної роботи з досягнення мети;

3-й варіант: на розвиток впевненості в собі;

4-й варіант: на розвиток прагнення удосконалювати, покращувати свою майстерність.

Надпишіть свій девіз на табличці. Підберіть відповідний розмір малюнок-символ. Помістіть табличку на робочому столі (або стіні), щоб постійно її бачити. Час від часу міняйте деякі слова (для різноманітності, щоб уникати механічного сприйняття). Певний ефект викликає і переформулювання девізу (і зміна малюнка-символу), зберігаючи зміст і спрямованість девізу. Придумайте чотири варіанти девізу, висловіть його ідею різними способами (4 варіанти). На окремому аркуші паперу напишіть оповідання на тему, пов'язану з вашим девізом.

*Рефлексія.*

### **Вправа 19. «Створи собі ситуацію успіху».**

*Мета:* розвиток мотивації досягнення, активізація внутрішньої мотивації.

Уявіть, що ви людина з високою мотивацією досягнення (прагнете досягати значних успіхів). Придумайте девіз (гасло), який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення певної мети. Девіз повинен подобатися вам. Сплануйте, як домогтися певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід вибрати середньої складності, оскільки досягнення легких цілей не переживається як успіх, а досягнення занадто складних часто просто неможливо. Яку мету ви хотіли б досягти? Прикладіть всі зусилля, щоб досягти хоча б одну ціль (або успішно виконати завдання). Чи досягли ви цієї

конкретної мети? Які труднощі вам довелося подолати? Розбийте мету на ряд конкретних проміжних етапів і усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних (і реальних) цілей і прагнете досягти їх. Перерахуйте конкретні етапи досягнення мети. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення в роботі (як у спорті, де стимулює кількість набраних балів). Похваліть самого себе за те, що домоглися навіть невеликого успіху («Який я молодець!"). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.

*Рефлексія.*

### **Вправа 20. «Архітектор».**

*Мета:* виховання творчої установки, прагнення до досконалості, бажання робити свою справу якомога краще.

Уявіть, що ви архітектор і будівельник. Уявіть, як ви натхненно працюєте на будівництві, вкладаючи свою душу і розум у цю справу, яка повністю захопило вас. Ви - творча особистість, прагнете до краси і гармонії, намагаєтеся не просто побудувати будинок, а зробити все напрочуд красиво. Ви прагнете зробити свою справу не абияк, а створити щось незвичайне, що зачаровувало і надихало б інших людей. Ви не поспішайте, працюйте вдумливо, намагайтеся вдосконалювати свою майстерність. Уявіть кінцевий результат вашої роботи (творіння мистецтва - прекрасний будинок, який ви створили). Уявіть, як приємно вам жити і працювати в ньому. Тепер уявіть, що ви модельєр (або скульптор) і виконайте ті ж завдання. Ті ж кроки виконайте в уяві щодо своєї діяльності. Так і у вашій повсякденній діяльності прагніть до досконалості, краси і гармонії. Намагайтеся все робити красиво (щоб подобалося і вам, і оточуючим).

*Рефлексія.*

**Вправа 21. «Сформуль позитивний «Я-образ»».**

*Мета:* стимулювання розвитку Я-концепції та учбово-професійної мотивації.

Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси, які допомагають вам у роботі (учінні) та в житті.

Згадайте і запишіть ваші минулі успіхи в будь-яких сферах діяльності. Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.

Поміркуйте (або порадьтеся з психологом) щодо перспектив, можливостей і методів розвитку деяких здібностей і навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди є можливості для вдосконалення, а усвідомлення шляхів і методів розвитку дасть вам значний мотиваційний заряд.

Згадайте і запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, учителів, керівників. Який мотиваційний вплив вони мали?

Виберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти набути позитивний «Я-образ». Згадайте про її позитивні риси й особливості. Поміркуйте і запишіть, яким чином, використовуючи їх, можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувалася у своїй діяльності, і допомогти сформувати у неї позитивний «Я-образ».

Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б змінити на краще, де є перспективи і можливості розвитку. Ви спроможні придумати багато нового, що може змінити не тільки вас, а й допомогти іншим (насамперед це стосується вашої професійної діяльності). Усвідомлення перспектив, можливостей змінити на краще є не лише істотним мотиваційним фактором, а й підвищує у вас самооцінку і впливає на позитивність «Я-образу».

Згадайте, які зрушення на краще у вашій діяльності мали місце за останній період. Можливо, діяльність загалом і не була успішною, але у певних її компонентах завжди можна знайти позитивні зміни. Поміркуйте, як можна було б розвинути ці невеличкі успіхи.

Поміркуйте, як можна було б організувати вашу діяльність, щоб можна було фіксувати (бачити) й аналізувати навіть незначні зміни. Виділіть п'ять компонентів (напрямів), у яких ви плануєте розвиватися (удосконалюватися), і поміркуйте, як можна фіксувати навіть невеликі зміни (щоб відслідковувати, чи розвиваєтесь ви).

Випишіть усе хороше, що ви могли б сказати про себе. Поміркуйте і складіть для себе текст (щось на зразок невеличкої промови чи тексту для самонавіювання), який допомагав би вам підтримувати позитивний «Я-образ» і спонукав би на досягнення дальших успіхів.

*Рефлексія.*

### **Вправа 22. «Робота чи діяльність?».**

*Мета:* стимулювання розвитку професійної Я-концепції та мотивації.

Учасники вибирають, що їм подобається більше: робота чи діяльність. Ведучий задає учасникам провокаційне запитання: «Скажіть, що краще, робота чи діяльність?». Досить скоро учасники прийдуть до думки, що на це питання неможливо відповісти без точного визначення цих двох понять. Ведучий тоді пропонує наступне питання: «От уявімо людину, яка трудиться в поті чола, дуже сильно втомлюється. Про нього можна сказати, що він наполегливо працює. А ще можна сказати, що він зайнятий активною діяльністю. Можна сказати, що у нього бурхлива або кипуча робота. Можна сказати, що у нього бурхлива або кипуча діяльність. Що краще, коли про вас говорять: Що у вас бурхлива робота?; або: Що у вас бурхлива діяльність?».

Швидше за все, учасники в ході обговорення погодяться, що слово «робота» приємніше для вуха, ніж «діяльність», тому що під діяльністю часто розуміється зображення активності, безцільне роблення чогось. Ведучий пропонує на час вправи вважати слово «діяльність» лайливим. Далі учасникам пропонується пригадати з життя приклади роботи та приклади діяльності. Чи професії, в яких роботи майже немає, а є одна діяльність? А чи є навпаки? Далі проводиться конкурс сценок. Учасники розбиваються на

мікрогрупи, в яких спочатку продумують сценку, в якій одні працюють, а інші займаються діяльністю.

Наприкінці проводиться *обговорення*: - Чим приємна робота? - Чим приємна діяльність?

### **Вправа 23. «Автопортрет по колу».**

*Мета*: стимулювання розвитку професійної Я-концепції та мотивації.

У гравців підвищується здатність співвідносити зовнішні характеристики і образи людей з різними професіями. Кожен повинен намалювати на папері самого себе (зробити автопортрет). Малюнок повинен бути на всю сторінку, по центру, тільки обличчя. Бажано намалювати його швидко, як би «на одному диханні». Підписувати папірець не треба. Якщо хтось з гравців заявить, що він не вміє малювати, можна сказати, що малюнок будь-якої людини - геніальний (так кажуть великі художники ...). Якщо хтось навідріз відмовиться малювати себе, то насильно змушувати його не слід, але якщо виявиться, що таких виявиться немало (більше двох-трьох чоловік), то гру краще не проводити.

Ведучий швидко збирає листочки з автопортретами і демонстративно їх перемішує, як би показуючи, що йому не важливо хто саме на них намальований. Тут же ведучий роздає гравцям листочки, але вже у випадковому порядку. Подивіться уважно на зображення, постарайтеся зрозуміти, що це за людина, на що він здатний, але при цьому не намагайтеся дізнатися, хто тут намальований. На зворотному (чистої) стороні листочка з автопортретом напишіть одну професію, яка, на ваш погляд, найбільше відповідає зображеній особистості. Після цього листок передайте сусідові справа, а від сусіда зліва візьміть новий листок і виконайте те ж саме. Якщо Ви отримаєте листок з власним автопортретом, то також підберіть до нього професію ... . Таким чином, всі листочки повинні пройти коло. Професії на одному листочку можуть повторюватися.

Далі ведучий швидко збирає листочки, перемішує їх і починає

підведення підсумків. Береться перший листочок, учасникам гри показується зображення на ньому і зачитуються виписані на звороті професії, відповідні даному автопортрету. Досвід показує, що вправа проходить досить весело, а гравці слухають ведучого досить зацікавлено. Ні в якому разі не можна тут же питати, чий це листок, та ще вручати його автору, тому що зазвичай над зображеннями сміються і далеко не кожен може відчувати себе при цьому впевнено. Листочки після вправи просто кладуться на стіл і ведучий пропонує гравцям самим знайти свої автопортрети і взяти їх собі на пам'ять.

*Рефлексія.*

#### **Вправа 24. «Мої життєві та професійні плани».**

*Мета:* визначення перспективних життєвих і професійних цілей; аналіз і осмислення своїх життєвих і професійних перспектив.

*Обговорення:* кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями: 1) Що він очікує від свого життя? 2) Які його устремління? 3) Які цінності для нього значущі? 4) Чим можна було б пожертвувати? І т. ін..

#### **Вправа 25. «5 кроків».**

*Мета:* розвиток професійної мотивації.

Ведучий пропонує групі визначити яку-небудь цікаву професійну мету, наприклад, вступити до якогось навчального закладу, оформитися на цікаву роботу, а може навіть - здійснити в перспективі щось видатне на роботі. Ця мета, так як її сформулювала група, випишується на дошці (або на листочку). Ведучий пропонує групі визначити, яка уявна людина повинна досягти цю мету. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики по подальшим позиціям: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком граючих), успішність у ВНЗ, матеріальне становище і соціальний статус батьків і близьких людей. Це все також коротко випишується на дошці.

Кожен учасник на окремому листочку повинен виділити основні п'ять



етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 людини. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий (з урахуванням особливостей означеної вище людини). У підсумку обговорення кожна група на новому листочку повинна виписати найоптимальніші п'ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Решта учасників можуть ставити уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється значним). Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої і виділялися, п'ять етапів досягнення професійної мети. Важливо також визначити, наскільки виділені етапи (кроки) реалістичні і відповідають конкретній соціально-економічній ситуації в країні, тобто наскільки загальна ситуація в суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті чи інші професійні і життєві мрії.

*Рефлексія.*

### **Вправа 26. «Кращий професійний мотив».**

*Мета:* стимулювання розвитку професійної Я-концепції та активізація професійної мотивації.

Завдання групи - вибрати найбільш правильний мотив вибору професії, тобто ту головну причину, за якою всі люди повинні вибирати собі професію. Для цього зачитується по 2 мотива, а учасники шляхом обговорення і, можливо, голосування повинні прийти до думки, який мотив краще.

Список мотивів включає 16 фраз:

1. Можливість отримати популярність, прославитися.

2. Можливість продовжувати сімейні традиції.
3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Значення для економіки країни, громадське і державне значення професії.
7. Легкість вступу на роботу.
8. Перспективність роботи.
9. Дозволяє виявити свої здібності.
10. Дозволяє спілкуватися з людьми.
11. Збагачує знаннями.
12. Різноманітна за змістом робота.
13. Романтичність, благородство професії.
14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.
15. Важка, складна професія.
16. Чистий, легка, спокійна робота.

Ведучий зачитує 1-й і 2-й мотив, 3-й і 4-й ... 15-й і 16-й. Після цього у нього залишається список з 8 мотивів, з якого він знову зачитує 1-й і 2-й мотив, 3-й і 4-й і т. ін..

*Рефлексія.*

### **Вправа 27. «Уявна розмова зі своєю професією».**

*Мета:* розвиток внутрішньої учбово-професійної мотивації.

Після професійної діяльності (чи навчання) подякуйте Вашій професії за приємні миті (але ж вони були!), за творчі ідеї, цікаві зустрічі, матеріальні та інші дивіденди, які Ви одержуєте. Подякуйте Вашій професії за успіхи і досягнення. Поспілкуйтеся з Вашою професією стосовно Ваших досягнень. Подякуйте їй за те, що вдалося прогресувати, досягти позитивних зрушень у професійній сфері. Попросіть у Вашої професії позитивних зрушень у роботі, нових успіхів, досягнень. Будьте конкретними у Ваших проханнях. Поставте

перед собою конкретну мету і попросить у Вашої професії натхнення, енергії, допомоги в досягненні успіхів.

*Рефлексія.*

### **Вправа 28. «Самопрезентація».**

*Мета:* включення адаптивних механізмів, відпрацювання навичок прояву емоцій, що сприяють процесу професійної адаптації.

Ведучий пропонує кожному з учасників розповісти про себе і про значущі для нього події з позиції того, що викликало: здивування, інтерес, радість. Процедура йде по колу і може включати оцінку самопрезентації попереднього учасника за тією ж схемою «здивування - інтерес - радість».

*Рефлексія.*

### **Вправа 29. «Три ім'я».**

*Мета:* розвиток саморефлексії; формування установки на самопізнання.

Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по навчанню чи роботі та близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи той бік свого характеру, який відповідає цьому імені, чи служить причиною виникнення цього імені.

*Рефлексія.*

### **Вправа 30. «Вертушка скаржників».**

*Мета:* розвиток професійної Я-концепції.

Зі стільців складається два кола: зовнішній і внутрішній. Один стілець зовнішнього кола повинен знаходитися напроти одного стільця внутрішнього кола. Загальна кількість стільців повинна відповідати кількості учасників. Якщо їх число непарне, додається ведучий. Тим чи іншим способом

учасники розбиваються на дві групи (якщо непарна кількість, то включається сам ведучий). Одній групі приділяється роль «експертів», вони займають місця у внутрішньому колі. Друга група отримує роль «скаржників», вони займають місця в зовнішньому колі. Ведучий повідомляє, що кожен «скаржник» повинен буде поскаржитися кожному «експерту». Для цього через кожну хвилину всі «скаржники» дружно піднімаються і пересідають на сусіднє місце (за годинниковою стрілкою). «Скаржник» повинен дуже швидко і точно викласти суть своєї скарги. Бажано, щоб скарга була реальна, але можна використовувати вигадану. Скарга повинна стосуватися учбової або професійної сторони життя. У одного «скаржника» скарга одна для всіх «експертів». «Експерт», швидко вислухавши «скаржника» так само швидко видає свою рекомендацію за цією скаргою. Коли «скаржники» зроблять повне коло, рух не припиняється. Зустрівшись з колишнім «експертом», «скаржник» вже розповідає про поради інших «експертів», які встиг почути. Завдання «експерта» на цьому етапі - погодитися або спростувати рекомендації інших експертів. На це відводиться теж одна хвилинка. Після другого кола «скаржники» і «експерти» міняються ролями.

Наприкінці відбувається *обговорення*:

- Які індивідуальні відмінності в манері розмовляти, слухати, в невербальному поведінці учасники встигли помітити один у одного?
- Чи багато можна встигнути сказати і почути за одну хвилину?

### **Вправа 31. «Нічні дятли».**

*Мета:* вирішення внутрішньо особистісних протиріч.

Вправа допоможе зробити правильний вибір в боротьбі рівнозначних, але протилежних мотивів. «Ви чули про нічних дятлів, які ночами одночасно б'ють у нашу голову? Це порівняння жартівливе, але в ньому є глибокий смисл. Йдеться про внутрішні протиріччя, які до ранкової зорі «довбають наші голови». Фактично це боротьба протилежних мотивів, які часто бувають суб'єктивно рівнозначні. Немає сну, немає виходу. Але достатньо

зробити правильний вибір: піти - залишитися, пам'ятати - забути, пробачити - не пробачити, і припиняться страждання. Вибір - смерть паніці. Вибір - позбавлення від птиці-перфоратора. Вибір - це вихід.

Розділіть лист на дві частини під заголовками: «Я хочу, але не можу» і «Я не хочу, але повинен». Опишіть по п'ять ситуацій відповідно. Розглянемо їх, відповідаючи на питання: «Що станеться, якщо я здійснию бажання. Що мені заважає?» і «Що станеться, якщо не виконаю зобов'язань. Кому я винен?». Спробуйте зробити попередній вибір ». Члени групи зачитують свої ситуації та їх аналіз. Проводиться колективне *обговорення* кожної ситуації.

### **Вправа 32. «Альпініст».**

*Мета:* планування життя; формування впевненості в собі.

Уявіть, що ви - альпініст, що впокорює вершину. З вершини дуже важливо побачити своє подальше життя, свій шлях до самореалізації.

Сходження - перша половина життя. Задаються питання, при відповіді на які, учасники повинні здійснити проекцію реального в уявний світ подорожі.

- Що відчуваєте?
- Як долаєте перешкоди?
- Які це перешкоди?
- Що ви взяли з собою? Для чого?
- Чи вистачить провізії на повне сходження?
- Хто піднімається разом з вами?
- Вам не хотілося повернутися?
- Ви готові до несподіванок?
- Що (Хто) вас чекає на вершині?

Вершина. (Оцінка відчуттів після сходження. Яскраві враження).

- Що відчуваєте?
- Що (Кого) бачите на вершині?
- Які думки відвідали вас?

- Варто зробити паузу, відпочити, подумати про результати підйому і планувати спуск.

Спуск.

- Друга половина життя.
- Що відчуваєте?
- Чи добре підготувалися?
- Що хочете залишити на вершині? (Зайвий вантаж)
- Що легше підйом або спуск?
- Які перешкоди ви долаєте?
- Хто поруч із вами?
- Які перспективи перед вами відкриваються?

*Рефлексія.*

**Вправа 33. «Дитячий альбом».**

*Мета:* формування самоповаги, позитивного ставлення до себе. Створити ситуацію успіху, як особистісної основи самовираження.

Дістаньте свою дитячу фотографію. Згадайте себе, коли Ви квапилися подорослішати і здійснити мрії. Давайте розповімо дитині, яка ще на початку шляху, про її майбутні досягнення. Вам, звичайно, є чим пишатися: чудовою родиною, успіхами, досягненнями, подорожами, спортивними рекордами, дружбою та ін.. Одні високо цінують панування над світом, інші - перемогу над собою. По колу, починаючи зліва від мене, кожен на хвилину стане провісником прийдешніх подій для малюка з фотографії, перераховуючи успіхи і досягнення свого реального життя.

Як підсумок:

- Я вважаю себе щасливою, тому, що ...
- Я задоволений тим, що ...
- У мене добре виходить ...
- Я планував і домігся ...

*Рефлексія.*

### **Вправа 34. «Естетизація й обожнювання предмета діяльності».**

*Мета:* розвиток внутрішньої мотивації (інтересу до процесу та змісту діяльності).

Поспілкуйтеся з предметом вашої діяльності (навчання) як з живою істотою. Намагайтеся віддати йому хвалу і почесі. Прагніть догодити, підлестити його ласкавими словами. Просіть його розкрити Вам таємниці й дати Вам знання.

Подякуєте вчених, дослідників, які відкрили таємниці. Віддайте хвалу Богу, котрий створив такий прекрасний і дивний світ, і дав Вам можливість одержувати інтелектуальну насолоду.

Будьте щирими. Намагайтеся викликати у себе інтерес, захват і замилювання тим, що вивчаєте (або чим займаєтеся професійно).

*Рефлексія.*

### **Вправа 35. «Талант та свобода».**

*Мета:* активізація процесу самоактуалізації.

Учасникам пропонується розділити аркуш на дві частини і перерахувати:

1. «Талант»: Свої здібності, обдарованість, талант.
2. «Свобода»: Ступінь свободи в діях, спрямовану на їх реалізацію. Хто (Що) обмежує Вас?

Потім кожен з учасників групи представляє результати виконаного завдання, які обговорюються усіма учасниками.

*Рефлексія.*

### **Вправа 36. «Комісійний магазин».**

*Мета:* формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; виявлення значущих особистісних якостей для спільної тренінгової роботи; поглиблення знань один про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець - це людські якості. Наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, так і негативні. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися непотрібної якості, або її частини, і придбати щось необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою і рівноваженості.

*Рефлексія.*

### **Вправа 37. «Прес-конференція: 10 років потому».**

*Мета:* формування опорних пунктів професійного зростання учасників, планування професійної діяльності, рефлексія труднощів і перешкод у процесі професійного становлення.

У процесі гри учасникам пропонується для ознайомлення професіограма психолога. Кожен учасник повинен уважно вивчити її функціональні обов'язки і представити себе успішним професіоналом в цій сфері, але через 10 років. Придумавши коротку історію-виступ про свій кар'єрний шлях протягом цих 10 років, на прес-конференції кожен учасник виступає з повідомленням про власну вдалу кар'єру, її основні етапи і труднощі. Решта учасників є представниками преси або засобів масової інформації і можуть задавати виступаючим будь-які, аж до каверзних, питання.

*Рефлексія.*

### ***Рефлексивний блок***

### **Вправа 38. «Чарівна рука».**

*Мета:* розвиток саморефлексії учасників групи.

Кожен учасник групи на аркуші паперу зверху пише своє ім'я, потім обведіть свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати



будь-яку свою якість, можна розфарбувати пальці в різні кольори. Потім малюнки пускаються по колу і інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які притаманні господарю малюнка.

*Обговорення.*

Що нового ти дізнався про себе? Акцент при обговоренні ставиться на тому, що є частка правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

### **Вправа 39. «Що в ньому нового?»**

*Мета:* групова рефлексія, щодо набутих у ході тренінгу особистісних та професійних якостей.

Уважно подивіться один на одного. Постарайтеся побачити кожного, звернувши увагу на те, які нові якості з'явилися у цієї людини за час тренінгу (для цього надається 5 хвилин). Потім кожний учасник кидає один одному м'яч, повідомляючи при цьому людині, якому адресований м'яч, що нового в ньому з'явилося.

*Рефлексія.*

### **Вправа 40. «Остання зустріч».**

*Мета:* вдосконалення комунікативної культури.

Перший етап.

Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви розлучаетесь. Але чи все ви встигли сказати один одному? Може бути ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Або ви хочете подякувати комусь? Зробіть це «тут і тепер».

Другий етап.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.