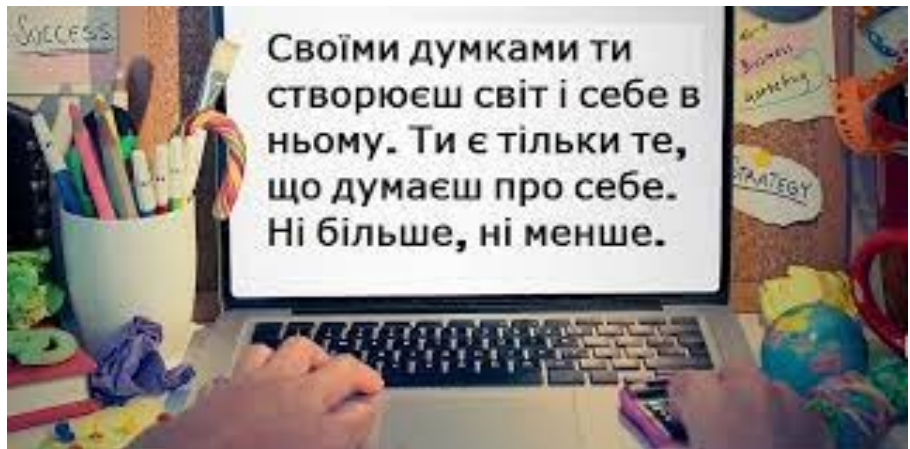


МЕТОДИ ТА ДЕЯКІ ВПРАВИ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ УЧНІВ



ОСНОВНІ МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ

1. Використання емоцій, переживань учнів.
2. Зміна методів і форм навчання.
3. Включення учнів у колективну діяльність.
4. Гра.
5. Незвичайна форма подання навчального матеріалу.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО ДІЯЛЬНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Вправи допоможуть розвивати мотиваційну сферу для тих, хто вправ в апатію або хоче чогось досягти, але розуміє, що не вистачає сили волі, не може достатньо себе мотивувати.

Вправа 1. Активізуй уяву

Це вправа розроблена на основі ідей НЛП. Для її виконання потрібно активізувати свою уяву: чим яскравіше ви здатні уявити успіх, славу і щастя в майбутньому, чим більш міцний зв'язок встановить з певними формами діяльності – тим сильнішим буде ефект від вправи. Основна ідея – сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її більш цікавою і привабливою для вас. Одноразового виконання вправи, звичайно ж, недостатньо. Чим частіше ви виконаєте запропоновані вам завдання, тим сильніше вони вплинуть на вашу мотиваційну сферу.

Завдання

1. 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.

2. Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте заради вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинку того, як ви з великим задоволенням займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання або професійна діяльність). Іноді ця діяльність досить складна, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і досягти своєї мети.

3. Спробуйте ці дві картинки зв'язати один з одним. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль – успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтеся поєднувати ці картинки в певній послідовності.

Вправа 2. Успіх в минулому

Використання позитивних емоцій, які пов'язані з успіхами в минулому, для формування нових мотиваційних відносин.

Завдання

1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Закрийте очі і уявіть собі це яскраво.

2. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картини, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють або супроводжують її.

3. Додайте в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картини накласти один на одного. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

Вправа 3. Емоційне насичення

Предмети і об'єкти, які подобаються людині, наділяються позитивними епітетами. Певні слова пов'язуються в вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю. Вони мають позитивний емоційний сенс (наприклад, слова «чудово!», «прекрасний» викликають позитивні емоції). Використовуючи ці епітети, «прив'язуючи» їх до предметів та до окремих елементів, можна сформуванати інтерес до них. Внаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами і емоціями) певні предмети стають для вас більш привабливими і цікавими. Для того щоб сформувалося відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) вашої діяльності, процес емоційного насичення повинен бути досить тривалим.

Завдання

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

2. Запишіть 15-20 прикметників (епітетів, якими ви наділяєте предмети (наприклад, «чудовий», «прекрасний»)).

3. Запишіть 10 компонентів (структурних компонентів або параметрів) предмета (об'єкта, до якого ви хочете сформувавши інтерес. Наприклад, якщо ви прагнете розвинути свій інтерес до психології, то в якості компонентів можуть виступати психічні процеси і функції (пам'ять, увага, уява, мислення, мотивація і т. п.).

4. Кожен компонент (елемент) вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку.

Вправа 4. Нове ім'я

Ім'я, як і будь-яке інше слово, яке часто вживається, має психологічний вплив на людину. Змінюючи його (або додаючи до нього певні епітети або характеристики, які стають невід'ємними атрибутами імені, можна змінити і мотивацію суб'єкта. Досить тільки називати себе протягом певного часу новим ім'ям (не обов'язково вимагати цього ж від оточуючих).

Називаючи себе новим ім'ям, додаючи до свого імені епітети або характеристики, з часом можна очікувати певних змін у своїй мотивації. Наприклад, Аліна у внутрішньому діалозі стала називати себе наполеглива Аліна, а Віктор доповнив своє ім'я словом «трудівник» і, звертаючись до себе, називав себе Віктор-трудівник.

Завдання

1. Придумайте собі відповідне ім'я, яке символізувало б наполегливість, цілеспрямованість, силу волі в досягненні мети і мало б мотиваційний вплив на вас.

2. Придумайте 4 варіанти імені (відповідно до завдань, які ви ставите перед собою). Кілька варіантів є необхідним, щоб уникнути небажаного автоматизму у використанні звичайних для вас штампів (адже буває, що слова, які часто вживаються, стають штампами і не викликають ні образів, ні емоцій).

3. Уявіть кілька ситуацій, пов'язаних з новим для вас ім'ям. Бажано, щоб слово або характеристика викликало у вас конкретні образи (ситуації). Уникайте абстрактних понять, «порожніх слів», які не викликають ніяких образів і емоцій. Запишіть кілька уявних (але цілком можливих) ситуацій, пов'язаних зі своїм новим ім'ям.

4. Називайте себе так протягом певного часу у внутрішньому діалозі, в зверненні до самого себе. Для того щоб ця вправа мало істотний психологічний вплив, має пройти тривалий час, протягом якого ви будете називати себе новим ім'ям і будете виконувати завдання, пов'язані з цим. Зафіксуйте, скільки разів в день вдалося звертатися до себе по-новому і який вплив це мало на вашу мотивацію.

5. Використовуючи нове ім'я, напишіть кілька коротких оповідань про себе (реальних, з минулими або нинішніми успіхами, або фантастичних, з мріями про досягнення в майбутньому).

Приблизна тематика оповідань:

1. Як я (з новим ім'ям) наполегливо працюю і досягаю успіхів.
2. Я (з новим ім'ям) обов'язково досягну успіхів.

Вправа 5. Склади настанови іншим людям

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.

Завдання

Ви повинні переконати іншого учасника групи (уявіть, що перед вами ваш підлеглий або дитина, 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.

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

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

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

Спочатку він вибрав для девізу перший вислів. Згодом для різноманітності завдав на табличку ще один вислів.

Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю свою енергію спрямуєш на досягнення своєї мети.

Вибравши кілька девізів, Андрій завдав їх на табличку, яку розташував на своєму робочому столі. Така робота (в комплексі з іншими вправами мотиваційного тренінгу) сприяла помітному зростанню його мотивації досягнення.

Вправа 6. Сформуль позитивний образ «Я»

Часто почуття власної безпорадності, низька самооцінка є наслідком негативного самосприйняття: людина бачить в собі багато небажаних рис характеру, недоліків, слабкостей. Такий образ свого «Я» робить негативний вплив на мотивацію і діяльність особистості.

Коли ви відчуваєте себе безпорадними і безсилами в певній діяльності, то, як правило, не будете докладати значних зусиль. Ваша мотивація в такому випадку буде низькою. А коли ви впевнені в собі, то ваше ставлення до діяльності буде зовсім іншим.

Завдання

1. Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси характеру (5 варіантів, особливості особистості, які допомагають вам у роботі (навчанні) і в житті.

2. Згадайте і запишіть ваші успіхи (5 варіантів). Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.

3. Поміркуйте (або порадьтеся людиною, якій довіряєте) щодо перспектив, можливостей і методів розвитку деяких здібностей і навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди є можливість для вдосконалення, а усвідомлення шляхів і методів розвитку дасть вам значний мотиваційний заряд.

4. Згадайте і запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, вчителів, керівників (3 варіанти). Який мотиваційний вплив вони мали?

5. Виберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти придбати позитивний образ «Я». Згадайте її позитивні риси і особливості. Поміркуйте і запишіть, яким чином, використовуючи їх, можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувався в своїй діяльності, і допомогти сформуванню у неї позитивний образ «Я».

6. Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б покращити, продумайте перспективи і можливості розвитку. Ви здатні придумати багато нового, що може не тільки змінити вас, але і допомогти іншим (в першу чергу це стосується вашої професійної діяльності).

Усвідомлення перспектив, можливостей удосконалення є не тільки істотним мотиваційним чинником, але підвищує самооценку і впливає на позитивність образу «Я». Запишіть шість варіантів.

Вправа 7. Похвала самому собі

Навчитися схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе, оскільки це дуже допомагає в роботі. Згадуючи і емоційно підкріплюючи дії, які в минулому приводили до успіху, ви надихаєте себе на подальші досягнення.

Завдання

1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість і т. П. Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, в якому перебували в ситуації успіху та перемоги.

2. Похваліть самого себе. Скажіть самому собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота / Так і далі тримати!»

Вправа 8. Джерело енергії

Уявіть вашу діяльність (до якої прагнете розвинути інтерес) як джерело енергії. Конкретно, яскраво уявіть предмет вашої діяльності (конкретні тему, закони, закономірності і т. п.). Сконцентруйтеся на темі, яка вам подобається, інтерес до якої ви хотіли б розвинути.

Уявіть, як цей предмет вашої діяльності зігріває вас, дає енергію, надихає на роботу. Намагайтеся уявити, як ця енергія впливає на ваш мозок, стимулюючи його нервові клітини.

Вдихайте, сприймайте цю енергію. Уявіть, як енергія вливається в ваш мозок. Уявіть, як легкі, приємні хвилі енергії накочуються на вас, пробуджуючи вашу активність.

Помістіть джерело енергії з правого боку (а потім з лівого). Відчуйте вплив енергії на праву півкулю вашого мозку.

Уявіть джерело енергії перед собою. Відчуйте, як енергія впливає на мозок зверху, як енергія легко, невимушено входить в ваш мозок.

