

ЦИКЛ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ САМОМОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Упражнение 1. «Доска визуализации»

На эту доску вы вешаете рисунки или картинки всех ваших вознаграждений, которые вы хотите получить за достижения своих целей. И потом смотрите на неё и как бы начинаете чувствовать, что уже владеете все этим и чувствуете себя так, как будете себя чувствовать, когда будете владеть этой наградой. Ещё можно закрыть глаза, что представить и почувствовать, как вы этим владеете. Этот метод лучше комбинировать с умственной зарядкой, чтобы ваше подсознание чётко понимало: какая вещь на вашей доске визуализации связана из ваших целей. Это метод способен творить чудеса.

Упражнение 2. «Умственная зарядка или эмоциональная визуализация ваших целей»

Каждый день вы закрываете глаза и начинаете чувствовать себя, так как будто вы уже достигли своей цели. И главное вызвать как можно более чёткие и сильные эмоции. С первого раза может и не получиться, всё придёт с практикой. Главное как минимум 3 месяца делать такие умственные зарядки, и тогда вы сможете полностью раскрыть их потенциал. У этого приёма много применений: достижение целей и мотивация, эмоциональный настрой на успех или удачу (удачный день), изменение взаимоотношений с людьми.

Упражнение 3. «Благодарность»

Его можно использовать в двух вариантах: для переключения сознания с плохого на хорошее или же для мотивации других людей. Первый вариант: если вы чем-то недовольны в своей жизни и постоянно на этом концентрируетесь. То сделайте такое простое упражнение: составьте список всего, за что вы благодарны жизни и каждое утро начинайте с его прочтения используя второй приём «повторение ваших целей с желанием их прочувствовать». Это придаст вам дополнительной бодрости и переключит с негатива на позитив. Вторым вариантом: если вам надо, чтобы кто-то за вас что-то сделал. Начните его благодарить за то, что он уже сделал вам до этого.

Упражнение 4. Идентификация с любимым животным

Цель: Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.

Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность.

Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.
2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.
3. Ответьте на вопросы:
 - С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
 - Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
 - Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение 5. Указывая ошибки - отметьте улучшение

Довольно часто педагоги и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости студентов, вследствие чего у них формируется чувство беспомощности, снижается самооценка. Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определённом компоненте деятельности:

Пример.

1. Пусть ошибок ещё много, но они не такие серьёзные, как те, которые ты так часто допускал раньше.
2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.
3. Пусть не всё ещё удаётся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал, и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определённых аспектов деятельности. Но некоторые родители и педагоги склонны считать, что если указать на ошибки, то ребенок будет стремиться не повторять их. Но такая стратегия часто вызывает нежелательный эффект: если указывать только на недостатки, не поощряя, не подбадривая человека, то со временем у него появляется отвращение к такой деятельности (и негативное отношение к субъекту воспитательного процесса: к педагогам или родителям).

Для того чтобы побуждать ребёнка к учению (или взрослого к работе), следует обязательно отмечать позитивные изменения, обращать внимание на то, что именно у человека получается лучше.

Задание:

Замечая свои недостатки и ошибки, акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

Упражнение 6. «Попроси самого себя»

Цель: Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращённые к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ:

- Отметьте эффективность упражнения в баллах;
- Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Пример. Надежда (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель – улучшить показатели изучения английского языка до стабильных отличных результатов. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьёзно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

«Надя, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим ещё больше, когда овладеешь английским.

Я всё поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу».

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

Упражнение 7. Упорядочивание сада

Цель: Это упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь.

Процедура

1. Представьте себе, что ваша жизнь, ваши дела - это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.

2. Представьте себе, что вы начали с определённой части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете всё, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.

3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.

4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете всё, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада попытайтесь упорядочить свои учебные дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга.

Упражнение 8. Эстетические ассоциации

Цель: Выполнение этого упражнения даст возможность перенести энергию, мотивационный заряд и позитивные эмоции с приятного для вас объекта на предмет вашей деятельности.

Процедура.

1. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность, её предмет с определённым, приятным для вас объектом. Закройте глаза. Пытайтесь вызывать приятные образы, которые связаны с ассоциируемым объектом, например, цветком. Позже запишите эти образы и ассоциации.

2. Потом вызовите из памяти образы, связанные с вашей деятельностью. Пытайтесь ассоциировать вашу деятельность с образами, которые появлялись в ходе предыдущего задания (цветок). Не оценивайте образы, которые возникают у вас. Пусть они сами по себе свободно всплывают. Запишите ассоциации и образы, которые возникли в связи с деятельностью.

3. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность с другими символами, объектами, существами и явлениями природы (например, с солнцем, мифологическими героями, которыми вы восхищены, приятными звуками и т.п.).

4. Проведите анализ данного упражнения. Насколько эффективно было выполнение предложенных заданий? Какие символы, объекты лучше всего ассоциировались с вашей деятельностью? Запишите их и используйте в дальнейшей работе.

Упражнение 9. Позитивное отношение к ошибкам (не ошибается только тот, кто ничего не делает)

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например,: «Ошибки - это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

2. Ваш сын (студент) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребёнка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Упражнение 10. Дамоклов меч. Мотивация ОТ. Мотивация «К»

Мотивация «ОТ». Проговорить про себя, прочувствовать, проникнуться идеей того, что - «если я этого для себя не сделаю, то я всю свою оставшуюся жизнь, все своих оставшихся 30-40 лет жизни так и буду жить: не умея любить, попадая в депрессию по любому поводу, не пользуясь уважением, не умея планировать время и деньги, оставаясь внутренне несвободным...».

И здесь, если действительно прочувствовать весь ужас того, что вся оставшаяся жизнь может быть такой :-)) - то может возникнуть вполне хороший стимул, чтобы что-то начать делать уже сейчас.

Мотивация «К». Представить в красках, вживую, свое возможное счастливое будущее. Буквально почувствовать, какого это жить в шкуре успешного человека. «Когда я умею...». И если картинка достаточно яркая и привлекательная - то возникает желание к ней тянуться, возникает желание делать эти славные, милые и добрые упражнения.

Сделать себе «дамоклов меч». Если ты хочешь что-то сделать, например, выучить английский язык, но чувствуешь, что тебе может не хватить энергии - то делай следующее: всем своим друзьям и знакомым расскажи про этот твой план; со многими из них спорь на шоколадки и конфеты, что ты таки сумеешь за 2 месяца выучить 3000 слов на английском и т.д.

И тогда через некоторое время, все твои друзья при встрече будут тебя спрашивать: «Ну как? Как идут дела? Сколько слов выучил?»... И зная, что за это свое «хвастовство» придется отвечать - волей-неволей, но упражнения делать будешь...

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Самомотивация по достижению поставленных жизненных целей

1. Общайтесь с людьми, в том числе разных поколений, такое общение помогает понимать другого человека, уважать и учитывать его точку зрения, узнавать историю жизни и жизненные принципы прошлых поколений (родителей, бабушек и дедушек, прабабушки), обсуждать волнующие моих современников темы и через общение с другими людьми также развивать свою личность.
2. Читайте литературу, которая помогает расширять кругозор, стать более интересным собеседником, развивать личность, составлять своё мнение по разнообразным жизненным ситуациям и вопросам, анализировать опыт и осмысливать поступки других людей (исторических личностей и т.п.), брать положительный пример и стремиться быть хоть чуточку похожим на героев прошлого.

3. Смотрите научно-познавательные, документальные и художественные фильмы, которые также как и литература помогают узнавать новое о разных сторонах мироздания (нашей планете, других государствах, религии, науке, медицине, культуре и т.п.), думать и сопереживать героям, брать что-то новое для себя.
4. Учитесь, т.к. верна поговорка «век живи, век учись» или как говорил Сократ: «Я знаю, что ничего не знаю» и надо учиться всю жизнь от рождения (первые шаги, слова до глубокой старости).
5. Занимайтесь спортом, т.к. занятия спортом не только тренируют тело, но и воспитывают силу воли, терпение, помогают бороться с ленью, преодолевать себя, развивают самоуважение.
6. Работайте над собой с психологической точки зрения, а именно: не унывайте, не сдавайтесь, не отступайте от намеченной цели, радуйтесь каждому дню, воспринимайте позитивно любой свой опыт (даже неудачный), верьте в себя и в победу.

Список литературы.

1. Мотивация и деятельность. - М.: Педагогика, 1986. - Т. 1. - С. 33-48.
2. Ключков А. К. КРІ и мотивация персонала. Полный сборник практических инструментов. - Эксмо, 2010. - 160 с
3. Г.В.Черняева. Мотивация саморазвития личности//Полигнозис, 2003
4. Интернет источник <http://www.gennadij.pavlenko.name/about/motivations>
5. Интернет источник <http://www.elitarium.ru/>