

# WORKBOOK

# МОТИВАЦИЯ

Урок 1

Проект Кати Карпенко @karpenkokaty

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

## **Как меняется мотивация:**

Самая сильная мотивация — в начале действия и в самом конце:

- 1-2 класс школы и 9-11 класс
- После летних каникул и перед итоговыми экзаменами

В середине действия — спад мотивации. Спад мотивации — это нормально.

## **Развитие мотивации:**

1. Желание
2. Эмоция
3. Действие

Цель должна работать на наши интересы, чтобы мотивация сохранялась.

## **Причины отсутствия мотивации** — разные

В том числе:

- Длительный стресс
- Депрессия

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

## **Признаки депрессии у вашего ребенка:**

1. Ребенка не радуют вещи, которые раньше радовали и приносили удовольствие; ничего не интересно
2. Ребенок закрылся от друзей и семьи, проводит больше времени в одиночестве
3. У ребенка проблемы со сном, сбился режим/ постоянно спит или не может заснуть
4. У ребенка ухудшился аппетит, потеря веса
5. Проблемы с концентрацией внимания
6. У ребенка постоянно нет сил и энергии, непрерывное чувство усталости; пропускает кружки, занятия
7. Ребенок часто плачет без причины
8. Повышенная раздражительность, агрессивность

Если вы обнаружили несколько пунктов у вашего ребенка, необходимо проконсультироваться с психиатром. Самостоятельно диагностировать депрессию и назначить ребенку лечение нельзя. Это может только навредить.

## МОТИВАЦИЯ

# УПОК 1

## **Задание 1**

Напишите список 100 своих желаний на год из разных сфер жизни. Желания могут быть и маленькими, и большими.

Обязательно пропишите желания, которые кажутся фантастическими.

## МОТИВАЦИЯ

# УПОК 1

## Задание 2

Предложите ребенку составить 100 желаний на год из разных сфер жизни. Надо помнить, что желаний должно быть много: от маленьких до больших. Пусть обязательно пропишет желания, которые кажутся фантастическими.

После того, как напишите эти списки, обменяйтесь впечатлениями.

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

## **Задание 3**

Выберите из списка желаний цель и сделайте технику визуализации.

Представьте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте отклик не только на уровне ума, но и на уровне тела.  
Какие у вас эмоции? Стоит ли игра свеч?

### **Правила постановки цели:**

1. Цель должна быть позитивная и экологичная
2. Исключить слова-обобщения (всегда, каждый день)
3. Исключить частицу «не»
4. Исключить сослагательное наклонение («хотелось бы», «хорошо бы»)
5. Цель должна быть в совершенной форме: я съездила на концерт любимой группы, я научилась рисовать
6. Лучше, чтобы цель начиналась со слова «Я»
7. Желательно оговорить сроки
8. Цель должна быть ясной, четкой и понятной
9. Должен быть ответ на вопрос «Для того, чтобы что...?»
10. Цель должна быть записана, а не просто обдумана в голове

### **Ваша цель:**

---

1. Чего именно я хочу?

---

---

---

---

---

# МОТИВАЦИЯ

## УРОК 1

2. Как хочу?

---

---

---

---

---

---

---

3. Как хочу к этому прийти?

---

---

---

---

---

---

---

4. Что могу сделать уже сейчас?

---

---

---

---

---

---

---

# МОТИВАЦИЯ

## УРОК 1

5. Зачем мне это?

---

---

---

---

---

---

---

6. Что я получу в итоге?

---

---

---

---

---

---

---

Предложите вашему ребенку сделать такое же задание.

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

## **Задание 4**

Составьте план по достижению этой цели.

Ваша цель:

Шаг 1.

---

---

---

Шаг 2.

---

---

---

Шаг 3.

---

---

---

Шаг 4.

---

---

---

Шаг 5.

---

---

---

Какой шаг вы можете предпринять в ближайшее время?

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

## Что не дает действовать?

1. Нет эмоций от возможного результата:

- Цель «не зажигает»
- Ограничивающие убеждения

Примеры ограничивающих убеждений:

- «Я не имею права ошибаться»
- «Я должна быть лучше всех»
- «У меня ничего не получится»

2. Страх ошибки

3. Слишком большая задача

4. Сжатые сроки или рамки

5. Страх сделать не идеально

## Задание 5

Попробуйте вспомнить фразы, которые вы регулярно слышите от ребенка. Не было ли среди них ограничивающих убеждений, связанных с достижением целей, с развитием, с мотивацией:

- «Я двоечник»
- «Я ничего не могу»
- «Я лентяй»

Предложите вашему ребенку выписать их. *Например: я двоечник, у меня плохо получается*

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

Задайте вопрос — откуда это убеждение? Кто это говорил?  
Всегда есть один-два человека, которые открыли это  
убеждение. *Например: одноклассники.*

Переписать убеждение позитивно. Важно, чтобы ребенок  
переписал самостоятельно, в своей формулировке.  
*Например: Я хороший ученик, потому что я стараюсь.*

Вы тоже можете поработать со своими ограничивающими  
убеждениями, используя этот алгоритм.

Отследите, не пытаетесь ли вы усиливать слабые качества  
вашего ребенка? Или, может быть, не замечаете сильные  
качества и достоинства? Как вы можете усиливать сильное?

Ограничивающее убеждение	Кто говорил	Позитивное убеждение

# МОТИВАЦИЯ

## УРОК 1

Ограничивающее убеждение	Кто говорил	Позитивное убеждение

# МОТИВАЦИЯ

# УРОК 1

## **Как работать со страхом ошибки у ребенка?**

1. Объясните ребенку, что все ошибаются, когда учатся что-то делать, и это — нормально. Не ругайте ребенка за ошибки, тем более, если он их сам исправил
2. На 1 критику должно приходиться 3 похвалы. Критика должна быть в мягкой форме
3. Если задача ребенку кажется сложной — научите его разделять задачи. Необходимо показать ребенку, что любую задачу можно разбить на более мелкие шаги. Сначала покажите ему, как это делается, а впоследствии он и сам сможет это делать
4. В учебе делайте упор на сильные стороны ребенка. Усиливайте сильное
5. Давайте больше свободы выбора, особенно это касается хобби, увлечений и дополнительных занятий ребенка