

WORKBOOK МОТИВАЦИЯ

Урок 1

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

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

УРОК 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.

[illegible]

МОТИВАЦИЯ

УРОК 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.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

После того, как напишите эти списки, обменяйтесь впечатлениями.

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?

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

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