

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ
ТВОРЧОСТІ

**САМОМОТИВАЦІЯ – КЛЮЧ
ДО ОСОБИСТІСНОГО
РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА**

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Особистий розвиток – процес, який триває все життя, завдяки якому особистість може оцінити свої навички, зрозуміти свою мету та керувати завданнями для досягнення своїх цілей.



ЩО ТАКЕ САМОМОТИВАЦІЯ?

Мотивація – це найчастіше усвідомлений акт спонукання до виконання певної дії.

Самомотивація – це активне спонукання до дії *самого себе*, ефективне виконання роботи, прагнення до досягнення певних поставлених цінностей.



Речі, які можуть мотивувати людину, змінюються з часом, так як особистість розвивається, і зовнішні події не залишаються незмінними. Одним з головних завдань є свідомо відстежити зміни, що відбуваються.



НАПРЯМИ МОТИВАЦІЇ ЛЮДИНИ:

Зовнішня мотивація



Внутрішня мотивація



ПРИКЛАДИ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ

Бажання бути незалежним у своїх рішеннях

Бажання стати кращим у своїй справі

Бажання досягти результату



ПРИКЛАДИ ЗОВНІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ

Бажання продемонструвати або отримати владу

Досягти високого статусу в суспільстві

Бажання отримати визнання колег по роботі



ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ САМОМОТИВУВАННЯ

Планування

чіткий і конкретний план: коли конкретно буде виконуватися задумане? Де? Як? У який час буде виконуватися і які терміни виконання?

Підведення підсумків дня

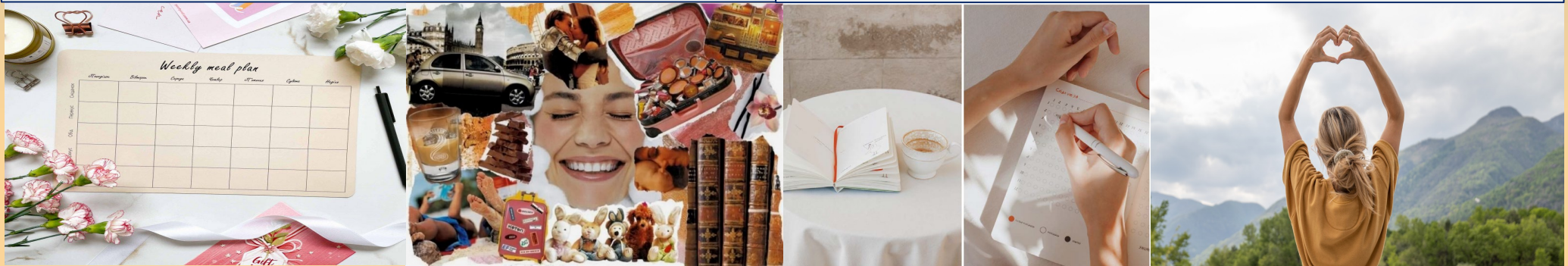
відчуття задоволення від того, що справи реалізовані й у такий спосіб досягнення мети стає ближчим.

Візуалізація

створення в уяві образів бажаної дійсності (модель колажу чи плакат)

Афірмації та техніки самонавіювання

спрямовані на зміну звичних схем мислення і спрямування на створення бажаного позитивного образу, стану.



Створіть файл позитивної пам'яті

Почніть сьогодні створювати файл пам'яті із зображеннями, електронними листами, нотатками чи будь-чим іншим, що визнає вашу хорошу роботу як педагога. Потім у ті дні, коли справи стають важкими, перейдіть до свого файлу та перегляньте його.

Ви здивуєтеся, наскільки це підніме собі настрій. У вас в голові ці спогади, але коли ви перебуваєте під сильним стресом, їх важко запам'ятати. Тримайте ці підказки під рукою, щоб ви могли миттєво нагадати про свій вплив.



Ведіть журнал успіху

Ведіть список ваших успіхів, журнал хороших речей, які відбуваються. Поставте собі виклик щодня записувати щось позитивне. Навіть якщо це лише те, що ви вижили, щоб розповісти про це, запишіть це. Тримайте список і продовжуйте писати.

Сама дисципліна мотивуватиме вас, а ведення списку в щоденнику дозволить вам переглядати його в напружені дні. Журнал успіху також є чудовим місцем, щоб занотувати свій список книг і фільмів, а також записати та описати своїх щоденних героїв. Зберігайте його разом із файлом пам'яті, і ви отримаєте миттєве натхнення, коли воно вам знадобиться. Тільки не забувайте часто дивитися на них.



Ставте реалістичні цілі

Будь-яке життєве рішення, яке ви приймаєте, завжди починайте з питань: «Чому я це роблю? Чого я хочу досягти?» Подумайте, чому ви відвідуєте наш обласний онлайн-hub. Запитайте себе: «Мені це потрібно для підвищення професійної компетентності? Я хочу кар'єрного зростання? Мені це потрібно для атестації?»

Створення вимірної та досяжної цілі — ваш перший важливий крок, щоб отримати мотивацію та продовжувати рухатися вперед. А при цьому визначте свої сильні та слабкі сторони та знайдіть шляхи вирішення останніх. Переоцініть себе та відстежуйте свій прогрес.



«Я заслуговую на.....»

Мета: сформувати вміння знаходити в собі те, за що можна похвалити себе. Щастя рідко дається людині «великими обсягами». Протягом дня бувають моменти, які приносять позитив, але ми їх не помічаємо. Необхідно вчитися помічати їх. Це допомагає бачити позитивне не лише в собі, а й в оточенні.

Давайте згадаємо на, що ви заслуговуєте : «Я заслуговую на...», згадайте все добре, що сталося з вами за цей тиждень. Бажано згадати не менше 5 подій.

Обговорення

ПОРАДИ ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ

1. Визначтеся зі своїми бажаннями. Розумійте чітко, що вам потрібно, до чого прагнути, а чого уникати. Вашими девізами мають стати: «Ніколи не кажи «ніколи» і «можливо все».

2. Не бійся виходити із «зони комфорту». «Мені й так не погано» - саме такі думки гальмують розвиток особистості й досягнення успіху. Усі чудеса відбуваються за вашою зоною комфорту, намагайтеся постійно її розширювати.

3. Не зосереджуйтеся на тому, що не працює. Звертайте увагу на те, що зроблено правильно, рухайтесь в цьому напрямку.

4. Складіть список того, що може вас миттєво внутрішньо мотивувати(ваші прагнення, ідеали, мрії). Майте під рукою «педагогічну аптечку».

5. Об'єктивно оцінюйте успіхи і помилки інших, використовуйте їх для саморозвитку. Умійте радіти чужим перемогам. Спілкуйтеся з успішними педагогами. Цікавтеся, як вони змогли досягти успіху,

що для цього робили, з чого починали. Отримайте корисну інформацію і скористайтесь нею на благо собі.

6. Продовжуйте вчитися. Завжди знаходьте способи стати ще кращим педагогом. Шукайте нові, ефективні шляхи досягнення цілей.

7. Не здавайтесь. Стикаючись із труднощами, шукайте рішення проблеми, розробляйте план і долайте її.

8. Не звинувачуйте учнів, колег, адміністрацію у своїх невдачах. Ви самі відповідаєте за свої дії та вибір. Ви берете на себе відповідальність за те, що з вами відбудеться, ви вирішуєте діяти твердо і цілеспрямовано, лише ви приймаєте ключові рішення.

9. Спілкуйтеся з надійними і позитивними людьми, готовими надати підтримку. Оточуйте себе мотиваторами і станьте мотиватором для вашим близьких.

