

Семинар-практикум для педагогов
и родителей школьников
**« Способы повышения
и укрепления мотивации »**



Алла Ивановна Бучкова

*Психолог-конфликтолог с 14-летним стажем,
кандидат наук, доцент Российского
экономического университета им. Г.В.
Плеханова*

Основные приемы активации мотивации:



- Цели и желания
- Привычная и комфортная обстановка
- Дисциплина
- Умения и самостоятельность
- Положительное подкрепление
- Восстановление сил и повышение активности

10 сфер * 10 целей



1. Учеба
2. Дружба
3. Здоровье
4. Семья
5. Интересы и увлечения
6. Развлечения
7. Путешествия
8. Отдых
9. Состояние и эмоции
10. Внешность и материальные желания

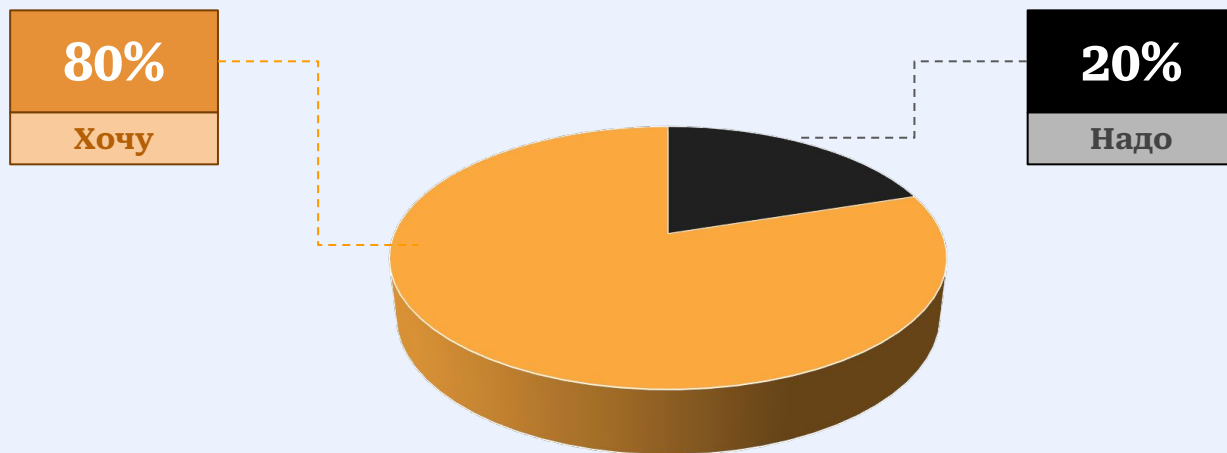
Трансформация ограничивающих убеждений

**Это невозможно,
потому что...**

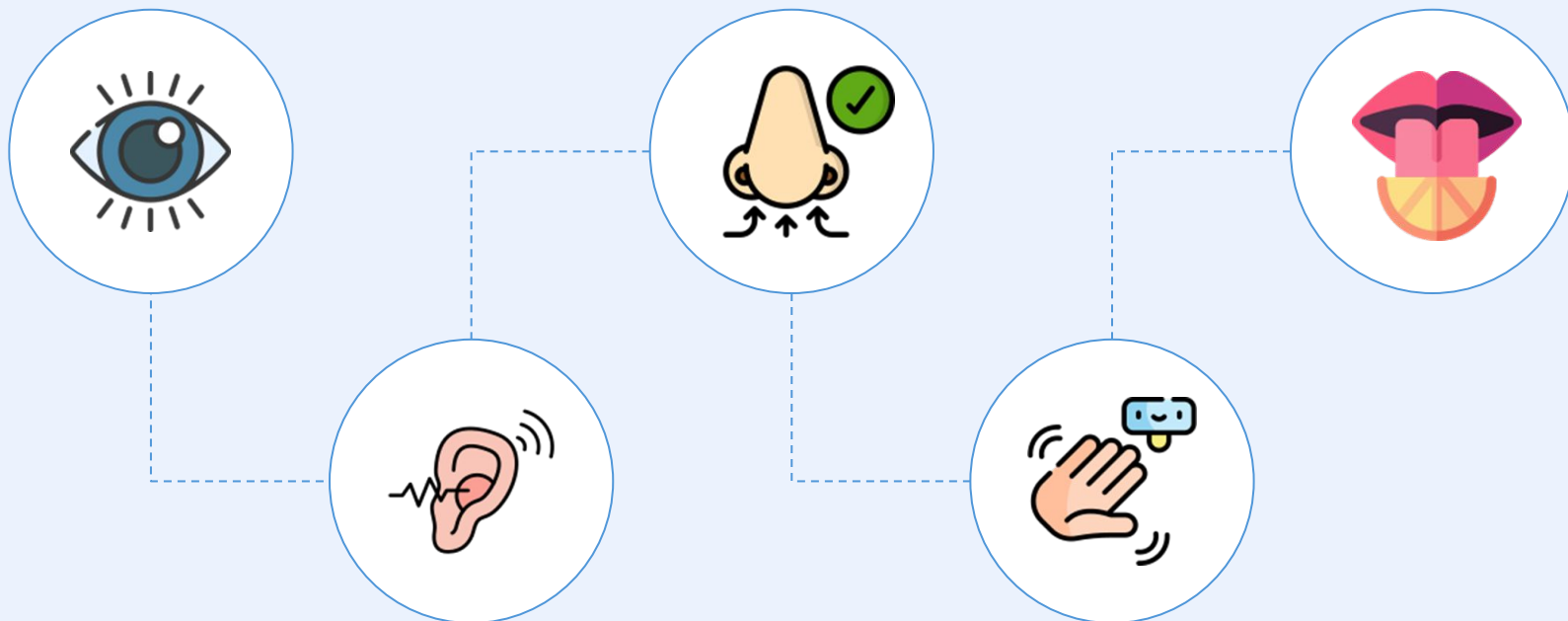


**Это точно возможно,
потому что...**

Соотношение «надо» и «хочу»



Ритуалы, которые настраивают на работу



Причины отсутствия и снижения мотивации



1. Небольшой спектр желаний.
2. Долгосрочные и сложно достижимые цели.
3. Жесткие сроки и ограничения.
4. Перегрузки.
5. Небезопасная среда и критика.
6. Отсутствие положительного подкрепления.
7. Установка «отлично либо никак».
8. Страх ошибки.
9. Страх успеха.
10. Отсутствие свободы выбора.

**Упражнение
«Как можно
сделать
по-другому?»**



Минимум 5 вариантов
ответа на вопрос

**«Что ты можешь сделать
по-другому?»**

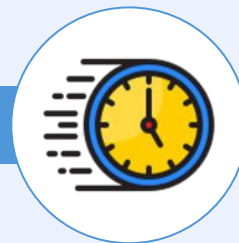
Психологические практики перевода мотивации в действия



Делаем играючи



5 минут



Упрощение



Основные приемы активации мотивации:

- Цели и желания
- Привычная и комфортная обстановка
- Дисциплина
- Умения и самостоятельность
- Положительное подкрепление
- Восстановление сил и повышение активности

Спасибо за внимание!

Сайт: attestatika.ru

E-mail: info@attestatika.ru

Телефон: 8 (800) 301-42-66