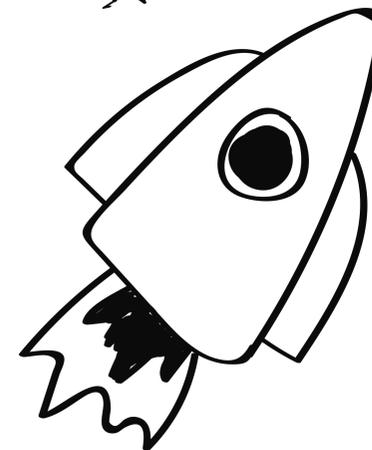
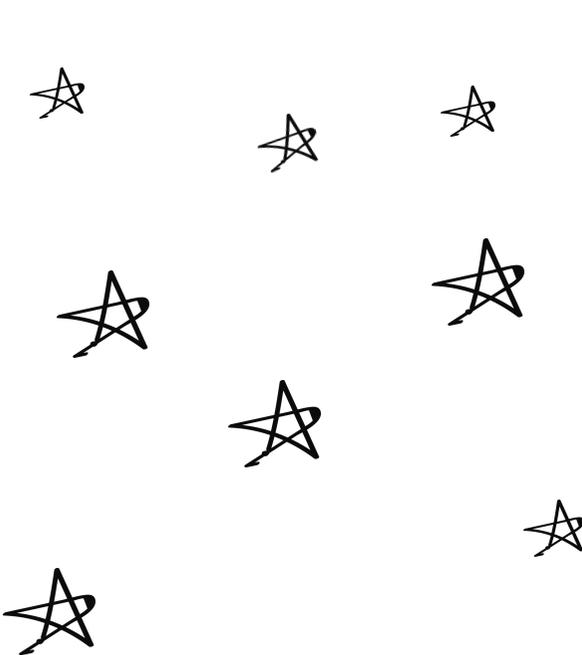
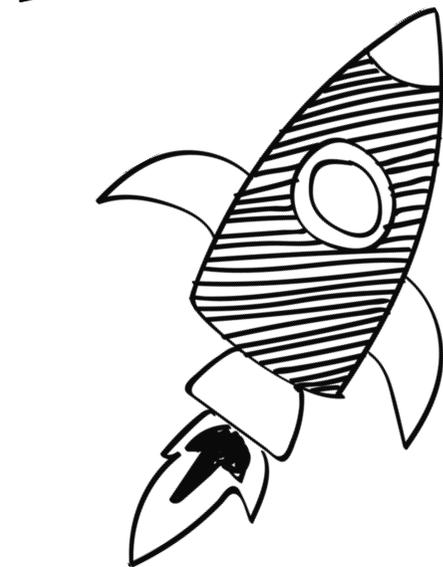


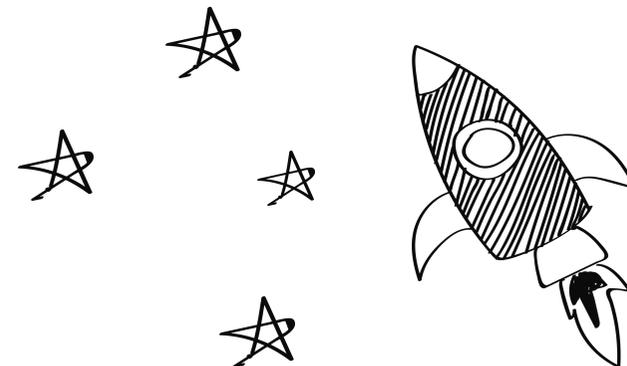


Мотивационные упражнения направлены на развитие мотивации достижения и интереса к выполняемой деятельности. Выполнение данных упражнений особенно актуальным является тогда, когда Вы потеряли интерес к какой-либо деятельности. Что же дает Вам тщательное выполнение данных упражнений? Конечно, повышает интерес и стремление к выполнению деятельности; развивает способность к самостоятельной мотивации (Вы тренируете умение вдохновлять и побуждать самого себя к действию).



КАК НАЙТИ МОТИВАЦИЮ?

Упражнения для
самостоятельного выполнения
1



Упражнение «Похвала самому себе»

- Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и тому подобное. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

- Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

- Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и так далее).

Упражнение «Любимое животное»

- 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.

- Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

- Ответьте на вопросы:

С каким животным вы отождествились (ассоциировались)? Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали? Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение «Одобряющие слова»

- Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (родителями, учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.

- Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не все у вас получается, когда ощущаете трудности в каком-либо деле.

- Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст-самоодобрение.



Упражнение «Анализ своих оправданий»

- Пытайтесь объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

- Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что: очень много дел, не достаточно способностей, никто не помог».

- Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте: Почему вы используете именно такие оправдания? Зависит ли это от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)? Поразмышляйте, что нужно сделать, чтобы исправить положение.

Упражнение «Достижения - перспективы»

Поразмышляйте и запишите ответы на такие вопросы: Что обещает вам в будущем достижение этих целей? Ради чего стоит приложить определенные усилия и преодолевать трудности? Перечислите возможные отдаленные результаты достижения целей. Проанализируйте прямые и побочные результаты и последствия деятельности. Например, овладев английским языком, я получу возможность: читать специальную и художественную литературу; общаться с зарубежными друзьями; поехать за границу; устроиться на престижную и высокооплачиваемую работу.