



# Поради вчителям: як мотивувати себе й учнів



підготувала: практичний психолог

ДНЗ ХПСЛ

Бесонна В.В.



Мотивація є важливим чинником досягнення мети суспільства загалом або конкретно однієї людини. Робота з мотивацією починається з двох окремих напрямів—зовнішнього і внутрішнього. Саме мотивація є тією життєвою силою, яку ми можемо розглядати в педагогіці. Процеси навчання й виховання, як і подальший життєвий розвиток, тісно пов'язані з мотивацією. А для педагога можна розглядати мотивацію ще ширше, адже вона сприяє здоровому мікроклімату в учнівському колективі, є тією важливою частиною, що формує світогляд учня.

Мотивація охоплює сьогодення і впливає на майбутнє. Умотивований педагог сприятливо впливає на психіку учнів, підтримує у дітей здоровий ентузіазм і методом навіювання вчить дитину бути більш цілеспрямованою, а в майбутньому – асертивною до життєвих труднощів.

Чинники, що сприяють виникненню мотивації:

- вияв внутрішньої потреби;
- вияв зовнішньої потреби.

Саме за мотивацією можна усвідомити, на якому етапі життя перебуває людина – чи зріла вона, чи доросла. Адже мотивовані люди можуть поставити собі важливі запитання:

- На якому я етапі подолання труднощів?
- Як я зможу подолати ці перешкоди?





Такі запитання не може ставити собі людина, яка не в змозі брати відповідальність за себе. Адже той, хто не може вести з собою щирі діалоги, у майбутньому не здатен встановлювати комунікативні зв'язки з іншими. Невмотивованій людині важко знайти відповіді на такі на перший погляд прості запитання. Тому часто трапляється так, що людина має наміри щось робити, але нічого для цього особисто не робить, не докладає зусиль до виконання мети, яку вона поставила. Тому першою ознакою вмотивованої людини є дорослість та зрілість.

Саме в такої людини є те, що ми називаємо девізом у житті. Умотивована людина бачить свою мету і, не зважаючи ні на які перешкоди, безупинно до неї прямує. Таку людину ми можемо назвати зрілою, у неї є свої принципи, які підтримують її протягом життя. Де ж такі люди знаходять сили? Глибоко у своїй свідомості, а інколи й підсвідомості. Але сама лише мета не буде прозора, поки ми не ставимо запитання – «Для чого?».

Тому другим аспектом вмотивованої людини ми можемо бачити людину дії, яка в змозі себе виховати й внутрішньо самозобов'язати. Але в колективі, де панує зневага до особистості, таке розуміння та світосприйняття неможливе. Оточення людини має великий вплив на її переконання та здобутки.





Про це говорить один із провідних бізнес-тренерів Великобританії, творець популярної моделі коучингу GROW Джон Вітмор: «Для того, щоб в організації сформувалася справжня культура співпраці, коли люди мотивуються самостійно, у ній повинне панувати переконання, що кожна людина є цілком дієздатною і винахідливою».

Якщо ми подивимося на методи мотивації, то зрозуміємо, що ключове значення в них мають слова. Тому вмотивована людина використовує, звертаючись до себе, ті позитивні слова, які її підбадьорюють і роблять психологічно стійкішою.

Їх можна розділити на три категорії:

1. Я хочу...
2. Я вмію...
3. Я досягну...

У лексиконі вмотивованої людини ми не знайдемо частку «НЕ». Усі слова цієї людини – це смислові цінності, які є складниками досягнення мети. Це те, що ми називаємо силою волі й твердістю характеру. Лише через них людина формує для себе алгоритм успіху. Не здаватися, йти до мети, не дивлячись навкруги. Тому для людини головне – тренувати свою психологічну стійкість. А для цього вмотивована людина аналізує свій характер і розуміє свою внутрішню силу – силу волі.



# Як мотивувати себе й учнів

1

Любіть дітей, людей, тварин, свою родину та країну. Будьте добрими й щирими радісними та усміхненими.

2

Встановлюйте з учнями доброзичливі та партнерські відносини. Засвоюйте мистецтво похвали – це надзвичайно важливий засіб який повинен знати кожен педагог.

3

Визначайте індивідуальні особливості своїх учнів. Застосовуйте ці знання під час планування навчальних завдань, очікуваних навчальних результатів

4

Підтримуйте в класному кабінеті сприятливе середовище – свіже повітря, чисте приміщення, відрегульована температура, акуратний вигляд.

5

Упроваджуйте в класі зразки поведінки стандартних ситуацій: як входити до кабінету, правила поводження на уроці, як відповідати на запитання, як доглядати робоче місце тощо.



6

Заохочуйте, мотивуйте учнів до навчальної діяльності, зазначайте конкретні позитивні досягнення. Створіть навчальне середовище, яке відображає індивідуальні особливості учнів у групі.

7

Ставте перед учнями цілі, які б відкривали перспективи в навчанні та досягненні успіху.

8


Намагайтеся викладати цікаво, зрозуміло, використовуйте різноманітні методи, засоби й форми роботи. Не звикайте до одноманітності. Проте пам'ятайте, що надмірна різноманітність унаочнення на одному занятті не дасть користі, оскільки учні не зосередяться і все це спричинить хаос думок.

9

Уникайте надмірного навантаження учнів навчальним матеріалом.

10

Дайте учням можливість обирати завдання й види діяльності.



Методи, що обирає  
вмотивована людина:

самозаохочення

самопереконавання

самонавіювання


самонаказ

самокритика





Алгоритм мотивації  
успіху й досягнень:

Самоаналіз + сила волі  
=  
= задоволення потреби



Контроль +  
+Нагорода  
(матеріальна  
або психологічна) +  
+ мінімальне зусилля =  
= мотивація  
до досягнень





# Вправи для мотивації

- **Визначення мети**

Знайти дві оптимістичні пісні, які близькі вам у досягненні або успіху. Відокремити із пісні ту потребу, яку ви хочете задовольнити й у думках поставте їй запитання: «Як до тебе скоріше дійти?». Внутрішньо заспокоїтися і намагатися почути відповідь через музику пісні, через ритм цієї пісні.

- **Ланцюжок цілей**

Зробити з різнокольорових папірців ланцюжок цілей, де на кожному елементі написати ті цілі, які хочемо досягти. Повісити як гірлянду над робочим місцем, місцем відпочинку або над вхідними дверима в кімнату.

- **Візуалізація мети, дерево бажань**

На паперовому форматі А3 намалювати дерево, де на кожному листку написати ті цілі, які хочемо досягти, повісити таке дерево бажань на видноті, частіше його розглядати, роздумувати й планувати, як ефективніше можна досягнути своїх цілей.







# Шість порад педагогічним працівникам «Як ефективніше знайти мотивацію»

1

**Виявіть потребу – в якій вона  
площині? У внутрішній чи  
зовнішній?**


Часто людина не може чітко сформулювати, чого вона прагне. Ця непрозорість викликає дратівливість, неспокій, невдоволення робочим процесом. Тому чітке виявлення мети—запорука ефективної мотивації. Важливе зауваження: мета повинна бути адекватна й досяжна.

2

**Формування внутрішнього  
мотиваційного стану**  
Плекання в собі, відчуття задоволення й радості від майбутнього досягнення мети. Саме стан піднесеності допомагає ефективніше малювати схему досягнення мети, не переймаючись чинниками ризику.

3

**Спонування до дії**  
Самоконтроль є важливим чинником формування ефективної мотивації. Саме на цьому етапі важлива так звана мінімальна дія. Це— контрольна частина, яка підкреслює, що процес досягнення мети розпочався.



# Шість порад педагогічним працівникам «Як ефективніше знайти мотивацію»

4

## Пошук способів досягнення

На цьому етапі головне – зібрати якомога більше інформації щодо поставленої мети, залучення максимальної кількості методів і шляхів отримання результату.

5

## Вибір методу (-ів) досягнення мети

Динамічна співпраця в контексті подолання труднощів зі своїми методиками, розроблення планів щодо усунення перешкод до досягання мети є важливою рисою вмотивованої людини.

6

## Збирання інформації про задоволення своєї мети та використання цієї інформації для досягнення цілей

На цьому етапі головне – швидкість реакцій, аналітичний спосіб мислення й добре розвинене логічне мислення. Ми (1) збираємо все, що потребує нашої уваги; (2) з'ясовуємо, що означає кожен пункт і як слід із ним чинити; (3) організуємо результати, що зумовлює появу варіантів, які ми (4) обдумуємо, відтак обираємо за яким із них (5) діяти. У цьому полягає горизонтальне керування аспектами нашого життя, разом із усім, що потрібно враховувати, йдучи уперед. За рекомендацією можна звернутися до спеціалістів-коучів, які допоможуть із тайм-менеджментом для отримання результатів.



# Як борються з невдачами різні типи дітей

1

Діти орієнтовані на успіх  
Діти, які люблять вчитися заради навчання й розглядають невдачі як спосіб удосконалення своїх навичок, а не втрату власної цінності як людини. Батьки таких дітей здебільшого хвалять їх за успіхи й зрідка сварять за невдачі



2

Діти, які надмірно прагнуть успіху  
Уникають невдач, досягаючи успіхів, але для цього їм доводиться докладати надзвичайних зусиль і мотивує їх лише страх, що навіть одна єдина невдача підтвердить, що вони неідеальні. Оскільки страх перед невдачею і сумніви у власних здібностях великі, то такі діти постійно заявляють, що не зможуть приділити багато часу підготовці до контрольної чи тесту, а потім усю ніч проводять за навчанням. Якщо внаслідок цього вони отримують відмінну оцінку, це «доводить» усім, що вони винятково талановиті, тому їхні «здібності» дають їм змогу не докладати багато зусиль



# Як борються з невдачами різні типи дітей

3

## Діти, які уникають невдач

Діти не розраховують на успіх, вони просто прагнуть уникати невдач. Вони вважають, що якщо докладуть багато зусиль, але зазнають невдачі, це свідчить про їхні низькі здібності і, отже, про низьку цінність. Але якщо вони не намагатимуться і зазнають невдачі, то це негативно не позначиться на їхніх здібностях та їхній цінності не постраждає. Вони вдаються до придумування відмовок на зразок «собака порвав мій зошит», затягування, відмови від участі й вибору завдань, що майже неможливо виконати. Становище таких учнів стає безвихідним, якщо вони мають справу з учителем, який винагороджує за зусилля та карає за їх відсутність. Їм доводиться або пробувати й терпіти невдачі, або отримувати покарання.



4

## Діти, які змирилися з невдачами

Мотивувати таких дітей найскладніше, тому що вони прийняли невдачу – вони вважають, що їхні постійні невдачі пов'язані з відсутністю здібностей, і тому відмовляються від спроб досягти успіху й так зберегти свою самооцінку. Будь-який успіх ці діти приписують невідконтрольним їм обставинам, наприклад, легке завдання, яке дав учитель усьому класу.



# Алгоритм створення ситуації успіху

1

Подолання страху. Учні долають невпевненість у власних силах, учаться на своїх помилках і відшукують інші способи вирішення проблем.

2

Авансування успішного результату. Учитель висловлює тверду переконаність у тому, що його учень обов'язково впорається із поставленим завданням. Це також переконує підлітка у своїх силах і можливостях: «У тебе обов'язково все вдасться, я навіть не сумніваюся в позитивному результаті».

3

Прихований інструктаж учня (прихована допомога) про способи й форми діяльності. Учень уникає поразки. Досягають через побажання: «Можливо, ліпше розпочати з...», «Виконуючи роботу, не забудьте про...».



# Алгоритм створення ситуації успіху

4

Мотивація. Показати учню, заради чого або кого провадять діяльність, кому це стане в пригоді; він повинен виконати завдання: «Без твоєї допомоги друзям не впоратися...».

5


Персональна винятковість. Визначення важливості зусиль учня в діяльності: «Лише ти міг би...», «Лише тобі можу доручити...».

6

Мобілізація активності, або педагогічне виконання. Заохочення до виконання конкретних дій: «Ми дуже хочемо розпочати роботу...».

7

Високий рівень оцінювання частин роботи (подробиць). Емоційне переживання не результату загалом, а окремої деталі: «Найбільше мені сподобалося у твоїй роботі...», «Найкраще тобі вдалося...».




# Способи підвищення самооцінки

## Пам'ятка педагогу

- ✓ Відмова від самокритики й комплексу провини;
- ✓ Пробачення колишніх помилок;
- ✓ Уміння отримувати досвід із помилок;
- ✓ Відмова від негативних думок і стереотипів;
- ✓ Дотримання власних принципів;
- ✓ Планування життя;





# Способи підвищення самооцінки

## Пам'ятка педагогу

- ✓ Заняття улюбленою справою;
- ✓ Доведення до кінця розпочатих справ;
- ✓ Увага до своєї зовнішності;
- ✓ Позбавлення страхів;
- ✓ Самоповага;



### Основні умови формування адекватної самооцінки:

- ✓
  1. Конструктивна критика й заслужена похвала.
  2. Повага й увага.
  3. Особиста територія.





**Дякую за увагу!**

