ЧТО ТАКОЕ МОТИВАЦИЯ?

В широком смысле **мотивация** – это инструмент, помогающий подвигнуть себя и других на действия, которые делать не очень-то и хочется. Таким образом, мотивация является причиной поведения и способностью человека деятельно удовлетворять свои потребности.



Выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию

Внутренняя мотивация – это наши искренние желания, и, чтобы объяснить своё состояние, достаточно одного слова — «хочется». К примеру, дети с удовольствием слушают музыку любимой группы, мастерят что-нибудь своими руками или читают, потому что им нравится это делать.



Внешняя мотивация бывает разной — от карманных денег до оценок и наград. Она основана на желании достичь внешних результатов ради вознаграждения или избегания наказания. Все сводится к фразе: «Сделай вот так — и получишь вот это». В начале, мы воспринимаем обещание с энтузиазмом, но затем начинает искать не творческий способ решения проблемы, а самый надёжный и короткий.

Получается, что происходит подмена целей: не учёба ради знаний, а учёба ради получения награды.

- **Не смотреть на других**. В первую очередь старайтесь вырасти над самим собой. Постоянное сравнение себя и своих успехов с успехами других людей может породить такие черные чувства, как зависть и злоба.
- **Не бояться трудностей**. Вспомните, ради чего вы работаете, и принимайтесь за дело с новыми силами.
- **Работать и учиться в спокойной, «здоровой» обстановке**. Изолируйте все раздражители: мобильный телефон, телевизор и прочие гаджеты. Если пропала мотивация к учебе, сконцентрируйтесь на конкретной задаче, не отвлекаясь на постороннее, и вы увидите положительный результат уже очень скоро. При правильном настрое дело пойдет на лад гораздо легче и быстрее.



- **Почаще выходить из зоны комфорта** и не бояться неудач. Ведь поражения – это бесценный опыт, который делает вас сильнее.

Экспресс-тест на ур. мотивации (ответ +)

1. Я часто отвлекаюсь от работы (пью чай, хожу на перекур, сижу в соц.сетях)	
2. Я стараюсь хорошо учиться, потому что не хочу выглядеть отстающим в чужих глазах	
3. Я предпочитаю сделать работу побыстрей и с меньшим напряжением	
4. Я выбрал специальность и колледж по совету родителей	
5. Зачастую мне сложно приехать к первой паре	

СПб ГБПОУ "Академия управления городской средой, градостроительства и печати"

МОТИВАЦИЯ: Мука учения всего лишь временная. Мука незнания – вечна



ИЗ ЧЕГО ОНА СОСТОИТ

Желания - это осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Следует отметить, что желание, будучи достаточно осознанным, имеет побуждающую силу. Оно обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана.



Интересы - это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. Интерес выражает приязнь, предрасположенность к какой-то деятельности



Установки - состояние готовности к определенному способу поведения в определенных ситуациях. Установка - постоянная, устойчивая основа поведения.

Влечения - состояние навязчивого тяготения к определенной группе объектов. Первичное эмоциональное проявление потребности человека.

Стремления - возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент. Поэтому стремление часто рассматривается в качестве вполне определенного побуждения к деятельности.



КАК НАЙТИ СВОЮ МОТИВАЦИЮ К УЧЕБЕ

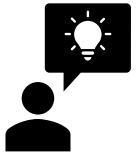
В первую очередь стоит определит ваши истинные мотивы. Какими они могут быть?

- ✓ Любопытство, интерес, желание узнать что-то новое.
- ✓ Желание получить престижное образование, чтобы в дальнейшем использовать корочку диплома как аргумент при поступлении на работу.
- ✓ Потребность в общении и желание получить новые знакомства.
- ✓ Необходимость выполнить долг перед родителями, не разочаровать родных и друзей.



- ✓ Стремление погрузиться в любимое дело, получить узкоспециальные знания и навыки, необходимые для уже определенного профессионального пути.
- ✓ Возможность оставаться в состоянии жизненной неопределенности во время обучения в вузе, избежать нежелательных решений и этапов (например, армии) и так далее.

Нашли свою глубинную мотивацию?



Самомотивация — основной двигатель наших ежедневных подвигов. Она помогает учиться, заниматься спортом, правильно питаться, искать лучшую работу, строить карьеру… Это мотор, без которого наши мечты и проекты никогда не воплотятся. А можно ли развить мотивацию?

Итак, как мотивировать себя учиться? Несколько лайфхаков:

- ❖ **Нужно любить свое дело**. Лучшая мотивация учиться – это любовь и интерес к своей специальности. Насилие над собой – неблагодарная вещь, поэтому прислушивайтесь к себе.
- ❖ **Верить в то, что все получится**. «Верить в себя совсем не обязательно, главное верить в то, что ты делаешь».