

Підготувала: студентка Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Юдицька Ірина

Мотиваційна порада

Як користуватись часом під час карантину – з користю, а не витратити його на тривогу та роздратування? Саморозвиток – як подолання шкідливого навіювання

Сучасна людина – цінує своє право на свободу. І коли звичні кордони особистих потреб порушуються, пробуджуються захисні механізми. Це можна спостерігати в сучасних умовах карантину. Психологічним наслідком карантину є збуджений стан населення: страхи, роздратування, агресія, тривога, байдужість та яскраві прояви жорстокості, образи.

Окрім дійсних негативних чинників, які можуть впливати на цей стан – коріння психологічного стану населення заховано у самій особистості. Є висловлювання «Ми, те – що ми їмо». Користуючись такими словами, я сміливо можу заявити, що «Ми, те – про що ми думаємо». Мозок еластичний по відношенню до будь-яких думок. Так само, як і легко піддається до самонавіювання. Але коли мозок вчасно зайняти дійсно важливими думками, на мою думку, можна врятуватись від самозанурювання. Більш того, нарешті зрушити з місця назустріч новим досягненням.

Час – це найцінніший ресурс. Зараз унікальна можливість змінити своє життя. У хвилини повного непорозуміння та з обмеженою можливістю щось спрогнозувати – так, це має стати найбільшим стимулом для вас рухатись вперед. І тільки ви вибираєте, яку із сторін обрати. Саме у стресовий період відбуваються найбільші пориви та натхнення, нове дихання свідомості. Залучаю скористатися цим часом!

Людина щаслива – коли розуміє, чого вона хоче. І чим більше людина присвячує себе саморозвитку – тим більше відповідей вона знаходить. Зараз найкраща можливість прикласти свою енергію саме у цей напрямок. Ваше внутрішнє щастя та спокій – у вашій голові, і тільки! Пам'ятайте про це.

Рекомендаційні ресурси для саморозвитку: <https://www.ed-era.com>; <https://prometheus.org.ua>; <https://vumonline.ua/courses/>.

Рекомендовані вправи для розвитку мотивації:

Вправа «Попроси або похвали самого себе» <https://urok-ua.com/treninh-formuvannya-motyvatsiji-do-navchalnoji-diyalnosti/>

Мета: навчитися підтримувати, підбадьорювати і надихати самого себе.

Взагалі, людина може просити і спонукати до дії не тільки інших, але і самого себе. Іноді, коли не хочеться нічого виконувати (але ви усвідомлюєте важливість справи), спілкування з самим собою, переконання в тому, що дану

роботу необхідно виконати допомагають подолати труднощі самоорганізації. Для цього потрібно попросити себе виконати щось важливе для вас. Залежно від ваших особистих якостей і ситуації ви можете використовувати як переконання в необхідності діяльності, так і прохання та ласкаві слова. Коли ви все ж таки виконали певне завдання, не забувайте хвалити себе уміння схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе це дуже допомагає в роботі.

Вправа «Мрія» <https://studopedia.org/13-14198.html>

Мета: формування стимулу для розвитку мотивації за допомогою мрій

1. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного, щасливого майбутнього.

2. Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте задля вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинку, де ви з величезною насолодою займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання чи професійна діяльність). Часом ця діяльність є досить складною, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і будь-що досягти своєї мети.

3. Спробуйте ці дві картинки пов'язати одну з одною. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль — успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтесь поєднати ці картинки у певній послідовності.

Вправа «П'ять хвилин роботи можуть стати рятівними»

Змусити себе попрацювати під час періоду ліні дуже важко. Але побороти лінь буде легше, якщо собі сказати, що потрібно бути активним тільки 5 хвилин, витерпіти можна все що завгодно. Робота почнеться, і захочеться або швидше її доробити, або найближчим часом буде легше продовжити.

Вправа «Винагороджуйте себе»

Будь-яка праця має бути винагороджена! Що б ви корисного не зробили, нехай навіть щось незначне, похваліть себе. Виконали частину справи – випийте чашку кави з улюбленим печивом або просто відпочиньте 5 хвилин. Це гарна звичка...

Мабуть ви помічали, що інколи не хочеться саме починати справу, але зате коли вже щось робите, то втягуєтесь в процес і стає приємно займатися цим. Залишилося тільки довести розпочате до кінця і справу зроблено. Найскладніше – це почати щось робити. Ви прекрасно знаєте що перший крок – найскладніший.

Вправи на пошук спокою :

Релаксація

Освоєння техніки релаксації — ефективний спосіб заспокоїти нерви, що розбушувалися. Вони допомагають на деякий час забути про проблеми, зрештою переглянути своє відношення до них. Відновлюють душевну рівновагу, допомагають поглянути всередину себе і самостійно знайти відповіді на важливі питання, що тривожать душу.

Найбільш популярна техніка: релакс-массаж; медитація; йога.

Спілкування з тваринами

Домашні вихованці наділені здатністю зняття нервової напруги. Учені Університету у Боулдері (США, штат Колорадо) провели експеримент. У нім брали участь люди від 20 до 40 років. Їх штучно вводили в стан стресу (примушували контактувати з подразниками), а після половину випробовуваних залишали в компанії домашніх вихованців.

Дослідження аналізу крові показали, що у тих, хто проводив час з кішками і собаками, рівень стресового гормону набагато нижчий, ніж у піддослідних, не контактуючих з тваринами. Регулярна турбота про кішок і собак відволікає від життєвих колотнеч, а звичайне спостереження за акваріумними рибками заспокоює, знижує тривожність.

Звукотерапія

Прослуховування музики — один із способів пошуку гармонії, зняття нервової напруги. Шум лісу, океану, спів птахів, твори класиків заспокоюють нервову систему. Головне правило — ви повинні насолоджуватися звукозаписами. Краще прослуховувати їх в затишній, домашній обстановці перед відходом до сну. Більшість лікарів сходяться на думці, що музикотерапія допомагає не лише вилікувати, але і запобігти розладам психіки.

Порада «Як побороти лень»

<https://sites.google.com/site/nataliamatematika/home/stranica-klassnogo-rukovoditela/na-dopomogu-klasnomu-kerivniku/dobro-pocinaetsa-z-tebe/trening-samovihovanna-harakteru>

1. Щоб побороти лень, треба спробувати нічого не робити! Як би це парадоксально не звучало. Це тільки вам здається, що ви нічим не займаєтеся. Але ж ви їсте, п'єте, готуєте собі щось, читаєте, лежите чи слухаєте музику, врешті-решт, думаєте! Стати посеред кімнати і замріть. Повірте, це витримає не кожен. Пройде 10 хвилин, і ви втомитеся, а через 15-20 навіть думки про невиконані справи будуть сприйматися із захопленням.

2. Під час боротьби з лінню важливо зрозуміти, для чого тобі все це потрібно, придумати вагому причину, визначитися із завданнями!

Усвідомлення важливості справи – вже велика справа. Чи справді це потрібно? Зважте всі “за” і “проти”, складіть алгоритм дій, продумайте етапи. Все це не для того, щоб себе відговорити. Важливе завдання – це правильно розрахувати та розпланувати свій час. Тому перш за все необхідно визначитися із завданнями та справами на сьогоднішній день. Якщо завтра задача проекту або важлива конференція, значить, ви повинні вирішити це в першу чергу і починати потрібно саме з цього. Кожен це зробить у свій спосіб, оскільки варіантів тут безліч. Зрозумійте, у недостатньо обдуманих в деталях завдань вкрай низький шанс вирішитися!

3. Не відкладайте на завтра.

Ніколи не здогадаєтеся, який найбільш важкий день тижня. Не понеділок і не п'ятниця, а ... завтра. Він найбільш завантажений, тому що всі справи відкладаються на завтра. А раптом з'явиться дуже термінова справа, яке змусить відкласти те, що треба було зробити сьогодні. Щоб побороти лень

найкраще почати зараз, навіть якщо досить пізно, тому що завершити вже розпочату справу значно легше, ніж почати нову.

4. Хто рано встає, тому...

... Більше часу вільного буде вдень. І чим раніше почнете, тим краще.

Люди поділяються на «жайворонків» та «сов». «Сови», як правило, цілий день лінуються, придумуючи нескінченні відмовки. А за справи сідають лише під вечір. Милі «сови», кожна людина може працювати як вдень, так і ввечері. Тільки уявіть, що до 11-ї дня ви зробили те, від чого раніше втомлювалися, закінчуючи на 3 години пізніше. Вранці, на свіжу голову, все виходить набагато швидше. А зайва хвилинка вдень буває набагато кориснішою за ранкову, хоча б тому, що вільний час може з'явитися і у ваших друзів – прекрасний привід відволіктися від роботи, відпочити і перекинутися парюю слів.

5. Не покладайтеся на інтуїцію, якщо хочете побороти лінь!

Іноді ми лінуємося щось робити, і тому не робимо це. А зовсім несподівано для нас виявляється, що працювати над цим і не варто було. Це інтуїтивна лінь. Так, вона іноді економить час, за що ми їй вдячні. Але в серйозній стадії розвитку нашого захворювання вона може підводити, так що проблем уникнути буде важко.

6. П'ять хвилин роботи можуть стати рятівними!

Змусити себе попрацювати під час періоду ліні дуже важко. Але побороти лінь буде легше, якщо собі сказати, що потрібно бути активним тільки 5 хвилин, витерпіти можна все що завгодно. Робота почнеться, і захочеться або швидше її доробити, або найближчим часом буде легше продовжити.

7. Розділіть великі справи на менші частини.

Відразу вирішити будь-яку велику проблему або поставлене завдання складно, тому що не знаємо, з якого боку взагалі до цієї проблеми треба підійти. Все одно що перед нами було б велике яблуко. Воно смачне, воно корисне, його хочеться з'їсти, але воно занадто велике. Щоб поласувати, ми просто розрізаємо його на стільки частин, на скільки захочимо. Уявіть, що робота і є фрукт, з'їсти який можливо, тільки якщо розділити його на маленькі частини. Набагато простіше виконувати справи по черзі.

8. Лінь – дуже заразна штука

Черговим доказом того, що лінь – це не просто стан душі, є те, що вона передається від людини до людини. Попадаючи в колектив, де багато халтурять, висока ймовірність того, що ви теж скоро зледащієте. Варто уникати і не спілкуватися з такими «лінивцям».

9. Винагороджуйте себе

Будь-яка праця має бути винагороджена! Що б ви корисного не зробили, нехай навіть щось незначне, похваліть себе. Виконали частину справи – випийте чашку кави з улюбленим печивом, прогуляйтеся або просто відпочиньте 5 хвилин. Це гарна звичка...