



СТРЕМЕЖ И САМОМОТИВАЦИЯ



Какво е самотивация и защо тя е важна в образованието?

Способността да се мотивираш (самотивация) е важно умение в днешно време в образованието. Самотивацията подтиква хората да продължават да работят дори при неуспехи, да се възползват от възможностите и да проявяват ангажираност към това, което искат да постигнат. Самотивацията е силата, която ни подтиква да продължаваме напред – това е вътрешният ни стремеж да постигаме, произвеждаме, развиваме и да продължаваме напред. Разбирането и развиването на самотивацията може да ви помогне да поемете контрола върху много други аспекти на живота и образованието си.

Мотивацията е една от трите области на личните умения, които са неразделна част от концепцията за емоционална интелигентност. Тя е "причината", която стои зад всичко, което правите, и причината, поради която може да се заемете с дадена кауза, да се ангажирате с дадено действие или да работите за постигането на дадена цел. Каква е връзката между увлечението и самотивацията? Увлечението е емоция, която трябва да се прояви. Желанието, подхранвано от стремеж, ще доведе до най-големи резултати в живота и образованието. Откриването на това, което ви вълнува, е пътуване само по себе си.

ОСНОВЕН ФОКУС

КАКВО Е САМОМОТИВАЦИЯ И ЗАЩО ТЯ Е ВАЖНА В ОБРАЗОВАНИЕТО?

ВЪТРЕШНА МОТИВАЦИЯ ЗА ЗАПАЛЕНИ ОБУЧАЕМИ

САМОМОТИВАЦИЯ ИЗВЪН РАМКТЕ

СЪВЕТИ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА САМОМОТИВАЦИЯТА



Често, когато не изживявате своята мечта, живеете живота, който според вас е приемлив за другите. Тези, които живеят със страстта си, имат вътрешна мотивация, която им помага да постигнат баланс в своите отношения. Въпреки че има известна несигурност около вашата страст, не можете да подценявате стойността на това да обичате това, което правите. "Ако не се стремите към нищо, лесно е да го постигнете."

Вътрешна мотивация за запалени обучаеми

Страстта се определя като силна склонност към предмет, дейност, концепция или човек, които човек обича (или силно харесва), високи ценности, в които редовно инвестира време и енергия и които са част от неговата идентичност. Освен това моделът предлага два вида страст: хармонична страст (ХС) и обсебваща страст (ОС). Първият тип страст се интернализира автономно в Аз-а или, с други думи, индивидът свободно приема обекта на страстта като важен, без да е обвързан с каквито и да било условности (Deci & Ryan, 2000; Mageau et al., 2011; Ryan & Deci, 2000).



ОС, от друга страна, е резултат от контролирана интернализация на обекта на страстта, което означава, че ценностите и правилата, свързани с дейността, която човек обича, са интернализирани с условности, свързани с нея (например самооценка, чувство за социално приемане и т.н., Lafrenière et al., 2011; Mageau et al., 2011), и следователно индивидът може да изпитва затруднения да контролира желанието си да се занимава със своята страст (Vallerand, 2015).

САМОМОТИВАЦИЯ ИЗВЪН РАМКИТЕ

Какво е необходимо, за да се мотивирате и да мислите нестандартно? Е, първо трябва да знаем какво всъщност е "кутията". "Кутията" просто се отнася до правила, разпоредби и очаквания. Всеки път, когато следвате определен път, решавате проблем за очакваните отговори или правите нещо въз основа на това, което вече знаете, вие живеете в "кутията". Най-простата и една от най-ефективните мотивационни техники е скачането в нея. Най-добрата част от мисленето извън кутията е, че не е необходимо да мислите за нещо конкретно.

Положителното чувство за самооценка ви мотивира да учите, подобрява поведението в класната стая и повишава академичните резултати.



По-голямата опасност за повечето от нас не е, че целта ни е твърде висока и я пропускаме, а че е твърде ниска и я постигаме.

(Микеланджело)

Трябва да си поставяте цели, които са недостижими за вас, за да имате винаги към какво да се стремите.

(Тед Търнър)



Ето няколко съвета, които могат да ви помогнат да повишите самотивацията си!

- Помнете своето "защо"
- Започнете просто
- Вижте доброто в лошото
- Познайте себе си
- Проследете напредъка си
- Включете целта си в календара

