

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ?

Вспомните, с каким настроением вы идете на работу? Она приносит вам удовольствие? Если однозначного «да» в голове не возникает, значит, что-то мешает нам работать. Работу необходимо выполнить любой ценой, и чтобы эта цена не была слишком высока, можно заняться самомотивацией. Есть много способов успешной самомотивации, чтобы работа не была «тяжелым грузом» на шее, а подобно крыльям бабочки поднимала нас все выше.

Что же мешает нам работать?

- ✓ Недостаток времени, которое съедает чрезмерная нагрузка.
- ✓ Низкая учебная мотивация детей, их умственная пассивность.
- ✓ Большой объем бумажной работы.
- ✓ Переполненные классы.
- ✓ Безразличие родителей учеников.

Я за мотивацию! В самом деле, благодаря ей, удаётся свернуть горы. Хотя не всегда удаётся её выстроить, найти ту самую, порой единственную зацепку, которая поможет завершить или начать дело.

Поддерживайте контакт с другими мотивированными учителями, это заразительно.

*Варламова А.Н.,
учитель начальных классов МБОУ СОШ №11*

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ?

Проблемы с мотивацией знакомы многим. Мы ощущаем нехватку энергии, боимся неудачи, или нам попросту неохота.

Если нам часто не хватает желания выполнять важные дела, то нужно срочно искать способы, как себя замотивировать. Конечно для занятий любимым делом мотивация не нужна - это приносит удовольствие. Однако, успех, развитие и движение вперед приходят только тогда, когда мы преодолеваем трудности, преодолеваем себя и побеждаем лень и нежелание трудиться.

На мой взгляд, самомотивация – это не что иное, как самонастрой, т.е. все в нашей голове и наших руках. Необходимо только найти для себя правильные ориентиры и цели, мысленно настроить себя на конечный, обязательно отличный, результат и – вперед!

*Гредягина Наталья Михайловна,
воспитатель МАДОУ Детский сад №27 "Чебурашка"*

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ?

Что мешает жить нам БЕЗ БЕД?

Почему в ОБРАЗОВАНИИ мотивации нет?

Постоянный СТРЕСС, многозадачность, срочный ДЕДЛАЙН,
Много «БУМАЖЕК», ответственность, СОЦСЕТИ онлайн,
Женский коллектив, ненормированный РАБОЧИЙ ДЕНЬ,
Да к тому же, то олень позвонит, то ТЮЛЕНЬ!

В такой ситуации, будут полезны СОВЕТЫ ПО САМОМОТИВАЦИИ:

1. Наведите ПОРЯДОК и УЮТ на рабочем месте.
2. Негатив из жизни удаляйте, чаще СМЕЙТЕСЬ,
3. Игнорируйте, то что НЕ ВАЖНО, ставьте ЦЕЛИ чётче.
4. ПОДЕЛИТЕ большой проект на кусочки.
5. Прогуляйтесь по улице, заведите «УСПЕХА журнал».
6. И превратится твоя работа, в ДЕЛО О КОТОРОМ МЕЧТАЛ!

А.С. Зыряева, МАУДО ДДХТТ

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ РАБОТАТЬ?

При рассмотрении всего предложенного высказывания в целом прослеживается противоречие. С одной стороны самомотивация – стремление к своему развитию и с другой стороны создание помех в работе.

Что же такое самомотивация? Самомотивация - принятие человеком новых условий деятельности с ответственностью за результат и внутренним контролем достижения цели. Самомотивация включает множество различных стимулов таких как личные бонусы, амбиции, осознание значимости данного процесса, борьба с ленью.

Что же может мешать работать? Мы сами создаем помехи для своей работы, ставя слишком сложные для достижения цели и поэтому, не получив ожидаемый результат, расстраиваемся и опускаем руки. Для того чтобы этого не происходило, необходимо трезво оценивать свои силы и возможности для поставки правильной цели и движения к ней, что поможет реализовываться в своем деле.

Каргашина М.Ю.,

инструктор по физической культуре МАДОУ Детский сад №27 "Чебурашка"

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ?

Самомотивация: это умение обращаться без внешних стимулов контроля, преодоление себя, это выбор «хочу» и «должен».

Что мешает педагогу работать?

- «Работа как привычка». «Привычка делать все одновременно» (совет: «Поставь себе цель и представь себе желаемый результат»).
- «Вы не можете избавиться от поучительного тона» (совет: учащимся важно увидеть в педагоге, прежде всего человека, который понимает простые человеческие проблемы и эмоции).
- «Перфекционизм» (совет: «Нужно понимать педагогу, что ошибки допускают все»).
- «Гиперответственность и привычка делать все самому» («Я должен!»)-такой девиз доводит до физического и эмоционального выгорания. Совет: делегируйте полномочия, помощь учащихся и коллег).
- «Эмоциональная зажатость» (совет: «Не бойтесь быть человеком!», «Дать тактичный отказ коллеге или учащимся»).
- «Откладывание на завтра». «Работа на половину» (правило двух минут: «Сделай сегодня и не откладывай важное на завтра»).

Сухорукова Ю.В., педагог дополнительного образования МАУДО ЦДО

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ?

Мотивировать себя — значит просто приступить к работе.

- Вы устали, нет сил. Может, вам нужно выспаться, отдохнуть денёк или даже пойти в отпуск на пару недель? «Феррари» не становится плохой машиной оттого, что заканчивается топливо.
- Конфликты. То, что против вас конфликтуют, не значит, что вы занимаетесь не тем делом. Просто жизнь немного сложнее, чем об этом пишут в интернете.
- Стресс— убивает самомотивацию. Может, настало время отпустить пару обид и страхов? Таскать этот груз тяжело и никаких сил на них не хватит.
- Отсутствие навыка. Возможно, вы двигаетесь в правильном направлении, но еще не наработали необходимый профессиональный навык и она кажется трудной, иногда даже чересчур.
- Вы погрязли в рутине. Занятие рутиной – признак усталости и выгорания. Возможно, у вас расставлены неправильно приоритеты.
- У вас нет настроения. Настраивайтесь съесть «лягушку» с вечера, предыдущего дня, так как отложенная на потом, она протухнет и кушать её придётся через «не могу» и «не хочу».
- Вы перестали видеть прекрасное в том, чем занимаетесь. Может то, что для вас стало обыденным для кого-то мечта?

Швецова Л.А., инструктор по ФК МАДОУ Детский сад №27 "Чебурашка"

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА?

Многочасовое общение с воспитанниками, занятость их родителей, повышение требований к профессиональной компетентности педагога приводит к «эмоциональному выгоранию».

Рекомендации по профилактике «эмоционального выгорания»:

1. Уделяйте внимание своему здоровью. Занимайтесь спортом. Это позволит вам оставаться бодрыми к концу рабочего дня.
 2. Радуйтесь, веселитесь, играйте вместе с детьми.
 3. Создавайте и реализовывайте проекты, учитывая интересы воспитанников.
 4. Совершенствуйтесь, знакомьтесь с педагогическими новинками и цифровыми технологиями; делитесь опытом с коллегами на семинарах, конференциях, участвуйте в проблемных группах. Будьте наставником молодым воспитателям.
 5. Выстраивайте эффективное общение. Рассказывайте родителям об успехах детей. Хвалите воспитанников! Поддерживайте коллег в трудной ситуации.
 6. Проявляйте творчество, не сомневайтесь в своих талантах и возможностях.
- Эти простые шаги, помогут вам занять активную позицию и избежать «эмоционального выгорания».

*Т.В.Шутова,
воспитатель МАДОУ Д/с № 28 «Лесная сказка»*

САМОМОТИВАЦИЯ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ?

Самомотивация – это та сила, которая заставляет нас стремиться к достижениям. Никакая сила не поможет нам, если мы не любим свою работу. Когда отсутствует интерес ко всему, что мы делаем. Когда у нас нет поддержки, то руки опускаются. Если мы не можем организовать себя, выполняем несколько дел сразу, в итоге результата нет и желание работать пропадает. Нам мешает работать критика, ведь не очень приятно, когда тебя критикуют, пусть даже обоснованно. Когда мы начинаем сравнивать себя с другими людьми, видим их успехи и считаем себя неудачниками. Накопленная с годами усталость, также мешает нам работать. Или, наоборот, мы просто самоотстраняемся от происходящего, приходим на работу для галочки.

*Горбунова Наталья Николаевна,
старший воспитатель МБОУ «Фокинская СОШ»*

Современный педагог: кто он?

Всем известны требования, предъявляемые к профессии педагога.

Любовь к детям: видеть в каждом ребёнке человека, наделенного вполне определенным характером, со своими интересами, потребностями, которые нельзя игнорировать. Профессионализм - это приобретаемый объем знаний, умений и навыков, которые совершенствуются и транслируются педагогом, а любовь к детям — дается человеку свыше.

Современный педагог: кто он? Немного актёр? Уверенный интернет-пользователь? Чуткий психолог? Творец-новатор?

Современному педагогу важно обладать всеми перечисленными качествами. Но, на наш взгляд, одна из важнейших компетенций современного педагога - это умение работать в команде единомышленников. Именно совместная работа всех участников педагогического процесса ОО, способствует выявлению потребностей детей, создает ситуацию успеха каждого ребёнка и приводит в итоге к повышению качества образования.

*Коровина А.В., воспитатель,
Зверева М.Ю., инструктор по ФК, Гоголева С.А., учитель-логопед
МБОУ СОШ п. Прикамский (дошкольные группы п. Прикамский)*