



# МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ

Все методы мотивации, которые сегодня успешно применяются в жизни человека, можно разделить на три основные категории:

1. Мотивация персонала
2. Мотивация учащихся
3. Самомотивация

**Мотивация персонала** – это система морального и материального стимулирования трудящихся. Она подразумевает под собой комплекс мер по повышению трудовой активности и эффективности труда.

## МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА

- **Экономические методы** – подразумевают материальную мотивацию, т.е. выполнение работниками своих обязанностей и достижение определённых результатов за предоставление материальных благ.
- **Организационно-административные методы** – основаны на власти, подчинении регламенту, законам, уставу, субординации и т.п. Также они могут опираться на возможность принуждения.
- **Социально-психологические методы** – применяются для повышения социальной активности работников. Здесь осуществляется воздействие на сознание людей, их эстетические, религиозные, социальные и другие интересы, а также происходит социальное стимулирование трудовой деятельности.

**Мотивация учащихся** – это очень важный этап на пути формирования у учащихся мотивов, которые могут придать учёбе смысл, а сам факт учебной деятельности сделать важной целью для ученика или студента.

## САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **Создание ситуаций занимательности** – это процесс внедрения в учебные занятия интересных и занимательных опытов, жизненных примеров, парадоксальных фактов, необычных аналогий, которые будут привлекать внимание учащихся, и вызывать у них интерес к предмету изучения.
- **Эмоциональные переживания** – это переживания, которые создаются путём приведения необычных фактов и проведения опытов во время занятий, а также вызываются масштабностью и уникальностью излагаемого материала.
- **Сопоставление научных и житейских толкований природных явлений** – это такой приём, в котором приводятся какие-то научные факты и сопоставляются с изменениями в образе жизни людей, что вызывает у учащихся интерес и желание узнать больше, т.к. это отражает действительность.
- **Создание ситуаций познавательного спора** – данный приём основывается на том, что спор всегда вызывает повышенный интерес к теме. Привлечение учащихся к научным спорам способствует углублению их знаний, привлекает их внимание, вызывает волну интереса и желание разобраться в оспариваемом вопросе.
- **Создание ситуаций успеха в учении** этот приём используется, в основном, по отношению к учащимся, которые испытывают определённые затруднения в обучении. Основан приём на том, что радостные переживания способствуют преодолению трудностей в обучении.

**Самомотивация** – это желание или стремление человека к чему-либо, основанное на его внутренних убеждениях. Стимул для действия, которое он хочет совершить.

*Самомотивация очень индивидуальна, так как каждый человек выбирает разные способы для того, чтобы мотивировать себя. Но есть определенные методы, которые оказывают положительное воздействие на большинство людей. Среди них:*

- **Аффирмации** – это специальные небольшие тексты или выражения, оказывающие на человека влияние преимущественно на психологическом уровне.
- **Самовнушение** – это процесс воздействия человека на свою психику с целью изменения своего поведения, т.е. метод формирования нового поведения, ранее не свойственного.
- **Биографии известных личностей** – заключается в знакомстве с жизнью успешных людей, добившихся в какой-либо сфере выдающихся результатов.
- **Визуализация** – заключается в мысленном представлении желаемого.

## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О МОТИВАЦИИ

*Кроме реально работающих способов мотивации, можно встретить и различные теории, которые не всегда работают:*

- **Деньги являются основным мотиватором.** Это работает не для всех.
- **Прикладывайте все возможные усилия к достижению цели.** Так можно быстро перегореть, так и не достигнув цели.
- **Визуализируйте успех.** Визуализация – бесполезный инструмент, если она не подкреплена действиями.
- **Страх – хороший мотиватор.** Это может быть хорошо для кратковременного достижения результата. В долгосрочной перспективе негативная мотивация однозначно плохой выбор.
- **Записывайте цели.** Простое фиксирование целей не даёт должного эффекта.