

Тренинг «Мотивационный ресурс педагога»

*Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад № 202"
Месникова Валентина Андреевна*

Цель: формирование устойчивых навыков самомотивации у педагогов ДОУ, профилактика эмоционального выгорания.

Задачи:

- осознать личные источники профессиональной мотивации;
- освоить техники восстановления ресурсного состояния;
- разработать индивидуальный план поддержания мотивации;
- создать поддерживающую среду внутри коллектива.

Продолжительность: 3 часа (с перерывом 15 мин).

Материалы:

- доска;
- магниты;
- листы А4, ручки;
- цветные бумажные стикеры;
- пустой ватман с надписью «Что меня заряжает?»
- карточки с заданиями;
- аудиозапись для релаксации;
- распечатки шаблонов «Колесо мотивации»;
- шаблоны цветных фонов;
- мотивирующие фразы и цитаты;
- стикеры из эпоксидной смолы.

Проводится педагогом-психологом.

| Этап мероприятия | Продолжительность этапа | Описание действий участников образовательного процесса |
|------------------|-------------------------|--|
| Вводная часть | 20 мин. | <p>Приветствие и настройка Ведущий кратко обозначает цели тренинга.</p> <p>Упражнение «Три слова о себе сегодня» Каждый участник называет 3 прилагательных, описывающих его состояние.</p> <p>Разминка «Что меня заряжает?» Участники пишут на цветном стикере 1 момент в работе, который вдохновляет и приклеивают стикер на общий плакат.</p> |

| | | |
|---------------------|---------|---|
| | | Общий круг: краткий обмен впечатлениями. |
| Теоретическая часть | 20 мин. | <p>Виды мотивации (приложение 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внешняя и внутренняя мотивация (примеры, обсуждение). - Почему «кнут и пряник» работают временно? <p>Признаки истощения ресурса</p> <ul style="list-style-type: none"> - Групповая дискуссия: «Как я понимаю, что выгораю?». - Ведущий дополняет список типичными симптомами (приложение 2). |
| Практическая часть | 20 мин. | <p>Упражнение «Мои мотивационные якоря»</p> <p>Каждый участник составляет список из 5–7 источников энергии (например: улыбка ребёнка, успешное занятие, похвала коллеги).</p> <p>Обсуждение в малых группах (по 3–4 человека): какие якоря совпадают?</p> <p>Техника «Колесо мотивации»</p> <p>Раздача шаблонов колеса с 8 секторами (семья, хобби, признание, зарплата, профессиональный рост и др.).</p> <p>Задание: оценить каждый сектор по 10-балльной шкале.</p> <p>Анализ: где «провалы»? Какие сектора можно усилить?</p> |
| Перерыв | 10 мин. | |
| Практическая часть | 30 мин. | <p>Упражнение «Альтернативные сценарии»</p> <p>Группы по 4 человека получают карточки с типичными «демотиваторами» (например: «Родители не ценят наш труд», «Нет времени на себя»).</p> <p>Задача: придумать 2 позитивных альтернативных интерпретации и 2 способа действий.</p> <p>Презентация решений от каждой группы.</p> <p>Практика «5 минут ресурса»</p> |

| | | |
|----------------------|---------|--|
| | | <p>Ведущий включает расслабляющую музыку. Инструкция: закрыть глаза, представить место/ситуацию, где вы чувствуете прилив сил. Зафиксировать детали (цвета, звуки, ощущения). Запись 3 ключевых образа на карточке («моя ресурсная точка»).</p> <p>Творческое задание «Мотивационный стикер»</p> <p>Участникам предложены карточки с разными фонами и вдохновляющими цитатами. Необходимо выбрать наиболее откликающиеся фон и цитату. Вырезать цитату и приклеить на фон. Далее сверху закрыть пленкой из эпоксидной смолы. Получившийся стикер можно приклеить на чехол телефона или другую поверхность, сняв матовый нижний слой.</p> |
| Заключительная часть | 20 мин. | <p>Разработка индивидуального плана</p> <p>Шаблон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мой главный источник мотивации — ...»; - «3 действия для восстановления энергии — ...»; - «Кого я могу попросить о поддержке? — ...». <p>Ритуал завершения «Благодарность себе»</p> <p>Каждый участник произносит фразу: «Сегодня я благодарю себя за...» (например, за смелость, за терпение, за идею).</p> <p>Рефлексия</p> <p>Участники прикрепляют стикеры на доску:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зелёный — «возьму в работу»; - жёлтый — «надо обдумать»; красный — «не подходит». <p>Краткая устная обратная связь (2–3 отзыва).</p> |

Внешняя и внутренняя мотивация: суть и примеры

Внутренняя мотивация — это побуждение к деятельности, исходящее из самого человека: его интересов, ценностей, стремления к самореализации. Главный стимул — удовольствие от процесса и чувство осмысленности действий.

Внешняя мотивация — побуждение, приходящее извне: через награды, признание, избегание наказаний. Основной фокус — на результате и внешних выгодах.

Ключевые отличия

| Критерий | Внутренняя мотивация | Внешняя мотивация |
|-----------------|--|---|
| Источник | Внутри человека (интерес, смысл, любопытство) | Внешние стимулы (премии, похвала, санкции) |
| Фокус | Процесс деятельности | Результат и награда |
| Длительность | Устойчива, действует долго | Кратковременна, требует подкрепления |
| Качество работы | Высокое, творческое | Может быть формальным, «для галочки» |
| Риски | Медленный прогресс без дедлайнов | Потеря интереса при отсутствии стимулов |

Примеры внутренней мотивации

Профессия. Педагог продолжает изучать новые методики, потому что ему искренне интересно развивать детей, а не ради повышения зарплаты.

Учёба. Студент углубляется в предмет, читает дополнительную литературу — не для оценки, а из любопытства.

Творчество. Художник рисует по ночам, получая удовольствие от самого процесса, без заказа или платы.

Спорт. Человек бегает по утрам, потому что чувствует прилив энергии и радость от движения, а не для участия в соревнованиях.

Хобби. Мастер вяжет игрушки для души, не планируя их продавать.

Саморазвитие. Человек изучает иностранный язык, чтобы читать книги в оригинале, а не для карьерного роста.

Помощь другим. Доброволец работает в приюте для животных, потому что сопереживает им, а не ради похвалы.

Примеры внешней мотивации

Работа. Сотрудник перевыполняет план, чтобы получить квартальную премию.

Учёба. Школьник усердно готовится к экзамену, чтобы не разочаровать родителей.

Спорт. Атлет тренируется изо всех сил, чтобы завоевать медаль и получить спонсорский контракт.

Творчество. Писатель пишет книгу в сжатые сроки, потому что издатель обещал крупный аванс.

Поведение. Ребёнок убирает игрушки, чтобы получить разрешение посмотреть мультфильм.

Карьера. Специалист проходит курсы повышения квалификации, чтобы претендовать на повышение.

Социальные нормы. Человек участвует в корпоративном мероприятии, чтобы не выглядеть «белой вороной» в коллективе.

Важные нюансы

Взаимосвязь. Внутренняя и внешняя мотивация могут дополнять друг друга. Например, учитель, любящий свою работу (внутренняя мотивация), может ещё усерднее готовиться к уроку, узнав о конкурсе профессионального мастерства с призами (внешняя мотивация).

Эффект вытеснения. Если человеку, который действует из внутреннего интереса, начать платить за это, его внутренняя мотивация может ослабнуть. Пример: ребёнок, который любил рисовать, теряет интерес, когда родители начинают давать деньги за каждую картину.

Баланс. Для долгосрочной продуктивности важно сочетать оба типа: внешние стимулы помогают стартовать и поддерживать ритм, а внутренние — дают глубину и устойчивость.

Признаки истощения ресурса человека

Истощение ресурсов — комплексное состояние, затрагивающее физический, эмоциональный, когнитивный и социальный уровни.

1. Физические проявления:

- хроническая усталость, не проходящая после сна;
- нарушения сна (бессонница или гиперсомния);
- частые головные боли, мышечные зажимы;
- снижение иммунитета, частые простудные заболевания;
- изменения аппетита (переедание или потеря интереса к еде);
- ощущение тяжести в теле, «разбитость» по утрам.

2. Эмоциональные симптомы:

- апатия, равнодушие к прежде значимым вещам;
- повышенная раздражительность, вспыльчивость;
- эмоциональная «пустота», ощущение опустошённости;
- плаксивость, повышенная чувствительность к мелочам;
- чувство безысходности, пессимизм;
- потеря радости от привычных занятий (ангедония).

3. Когнитивные нарушения:

- трудности с концентрацией внимания;
- забывчивость, рассеянность;
- замедленное мышление, «туман в голове»;
- проблемы с принятием решений (даже простых);
- навязчивые мысли, «мысленный шум»;
- снижение креативности, трудности с генерацией идей.

4. Поведенческие изменения:

- прокрастинация, откладывание дел;
- социальная изоляция, избегание общения;
- снижение продуктивности, невыполненные обязательства;
- формальность в контактах (вежливость без эмоций);
- увеличение вредных привычек (переедание, алкоголь, бесконтрольный скроллинг);
- пренебрежение самообслуживанием (гигиена, внешний вид).

5. Мотивационные сбои

- потеря интереса к работе и хобби;
- ощущение «я больше не могу»;
- фокус на недостатках, критика всего вокруг (цинизм);
- синдром отложенной жизни («вот когда..., тогда...»);
- отсутствие целей и планов на будущее;
- чувство, что усилия не приносят результата.

6. Телесные и психосоматические сигналы

- частые простуды, обострение хронических болезней;
- пищеварительные расстройства (тошнота, диарея, запоры);
- повышенное сердцебиение, одышка без физической нагрузки;
- дрожь в руках, потливость;
- кожные реакции (высыпания, зуд) без явной причины.

7. Социальные признаки

- избегание встреч с друзьями и семьёй;
- раздражительность в общении, конфликты на пустом месте;
- ощущение непонимания со стороны окружающих;
- чувство одиночества даже в компании;
- нежелание поддерживать близкие отношения.

Важные нюансы

Постепенность. Симптомы нарастают незаметно: сначала — лёгкая усталость, затем — комплексное истощение.

Индивидуальность. У разных людей преобладают разные признаки (например, у одного — физическая слабость, у другого — эмоциональная холодность).

Взаимосвязь. Проблемы в одной сфере тянут за собой сбои в других (недосып → раздражительность → конфликты → ещё больший стресс).

Ложная адаптация. Человек может казаться «устойчивым», но это бывает маской истощения (формальная вежливость вместо живых эмоций).

Когда обращаться за помощью:

Если 3–4 признака сохраняются более 2 недель и мешают повседневной жизни — стоит проконсультироваться с психологом или терапевтом. Раннее выявление истощения помогает избежать выгорания и долгосрочных последствий для здоровья.