**Психологические упражнения для мотивации обучающихся**

**Применение  психологических  техник и упражнений, направленных на мотивацию обучающихся, на учебно-тренировочных занятиях**

Всем известно о существовании   двух видов мотивации: мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач. Еще их называют мотивация “К” и мотивация “ОТ”.

Часто мы слышим фразы о создании ситуации успеха, о формировании у обучающихся направленности на успех. Но надо помнить о том, что наряду с  созданием внешних факторов, влияющих на  мотивацию обучающихся к тому или иному виду деятельности, необходимо  развивать у них привычку мыслить  и высказываться категориями успеха. Поэтому психологические техники и упражнения, которые я рекомендую к использованию в учебно-тренировочном процессе направлены, прежде всего, на  развитие у обучающихся  навыков самомотивации.

Прежде всего,  хочется  рассказать об удивительной технике правильной постановки цели и формирования результата, взятой из НЛП. Можно запомнить следующие правила с помощью мнемонического слова  «ПАКПРРЭ», буквы которого являются первыми буквами в названии каждого следующего шага в определении хорошо сформированного результата.

***Быть эффективным в этом мире означает добиваться тех результатов, которые вы выбираете***

Итак:

***П****озитивная формулировка.*

Подумайте о том, чего вы хотите, а не о том, чего не хотите. Спросите: “Что я хотел бы иметь?” “Чего я в действительности хочу?” То есть ставьте  цель К, а не цель ОТ.

***А****ктивная позиция.*

Уже в процессе формировании цели  спросите: “Что я буду делать, чтобы достичь своего результата, какие буду выполнять  шаги,  какие задачи буду решать?». Обязательно прописать на бумаге.

***К****онкретность.*

Представьте себе результат настолько конкретно, насколько можете. Спросите: “Кто, где, когда, что и как конкретно?”

***П****одтверждение.*

Спросите: “Что я увижу, услышу и почувствую, когда буду иметь это? Как я узнаю, что это уже есть у меня?”, а затем проживите это в своих мыслях, как-будто вы этого уже достигли.

***Р****есурсы.*

Есть ли у вас подходящие ресурсы и выборы, необходимые для того, чтобы получить ваш результат?  Спросите: “В каких ресурсах я нуждаюсь, чтобы получить свой результат?”

***Р****азмеры.*

Имеет ли результат подходящие размеры? Если он слишком велик, спросите: “Что мешает мне его получить?” – и разбейте конечный результат на более мелкие. Сделайте их достаточно ясными и достижимыми. Если же он слишком мал для того, чтобы быть мотивирующим, спросите: “Если я получу этот результат, что это мне даст?”

Двигайтесь вверх до тех пор, пока вы не найдете связь с таким результатом, который будет достаточно большим и мотивирующим.

***Э****кологическая рамка.*

Проверьте последствия, которые возникнут в вашей жизни и взаимоотношениях в том случае, если вы получите свой результат.  Спросите: “Кого еще затронет этот результат?” “Что случится, если я его получу?” “Если бы я получил его немедленно, смог ли бы я им воспользоваться?”

Будьте внимательны к своему ощущению сомнения, которые начинаются со слов: “Да, но…”  Какие соображения это чувство сомнения представляет? Как вы можете изменить свой результат, чтобы принять в расчет эти соображения?

Теперь прогоните этот модифицированный результат через “ПАКПРРЭ”- процесс, чтобы проверить, является ли он хорошо сформированным.

Последний шаг – начинайте действовать. Вам следует сделать первое движение.*Тысячекилометровое путешествие начинается с первого шага.*

***Если результат хорошо сформирован, то он является достижимым, мотивирующим и обязывающим***

При слабой мотивации надо пересмотреть свои цели и если надо перевести цель в мотив.

Например: цель – «Не опаздывать на учебно-тренировочные занятия», можно переформулировать как «Выходить из дома на 15 минут раньше», а мотивом (то есть «Зачем?») здесь будет «Чтобы не опаздывать на учебно-тренировочные занятия»

 Очень хорошо мотивирует детей следование какому-нибудь девизу. Это может статьтрадицией спортивной группы. Например, раз в неделю (месяц, день) тренер с ребятами придумывают девиз, которому следуют определенный промежуток времени (девиз можно составить из слов, вырезанных из газетных и журнальных заголовков, определить, как этот девиз может мотивировать, вывесить его на видном месте). По истечении времени проходит обсуждение в группе: чего удалось достичь, как ты стремился следовать девизу, какие действия предпринимал, что не получилось?