

Мотивация достижения и эмоциональный интеллект.

Методичка к тренажеру «УСПЕХ КАЖДОГО РЕБЕНКА»

У каждого слайда есть «заметки».

Мотивация достижения успеха VS Мотивация избегания неудачи

Мотивация достижения успеха* — стремление человека к достижению высоких результатов в тех или иных виде деятельности.

Проявляется в способности к конкуренции, в стремлении к совершенству, в желании напряженной работы.

В ее основе лежат эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием (и одобрением) тех успехов, которые достигаются человеком.

Мотивация избегания неудач – формирует стандартизированное поведение, позволяющее снижать риск, сопутствующий творчеству и самостоятельности.

Проявляется в осторожности, скованности, безынициативности, пассивности, беспомощности перед препятствиями.

В ее основе лежат эмоциональные переживания, связанные с наказанием, социальным отвержением, игнорированием и порицанием.

Учащиеся, мотивированные на достижение успеха:

- ✓ Стремятся во что бы то ни стало добиваться лучших результатов во всех видах своей деятельности;
- ✓ Мобилизуют все свои ресурсы на преодоление учебных трудностей и сосредоточивают внимание на достижении цели;
- ✓ Имеют твердую веру в успех, его ожидание;
- ✓ Рассчитывают получить одобрение за свои действия;
- ✓ Получают положительные эмоции от проделанной работы.

Учащиеся с мотивацией избегания неудачи:

- ✓ Не верят в собственные силы;
- ✓ Боятся критики;
- ✓ Не верят в возможность добиться успеха;
- ✓ Связывают учебную деятельность с отрицательными эмоциями;
- ✓ Не испытывают удовольствия от работы и учебы, тяготятся ею;
- ✓ Гораздо чаще испытывают неудачи (неуспех) не только в учебе, но и во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Сравнительный анализ типов мотивации

по В. К. Вилюнасу, К. К. Платонову

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Активность, инициативность.
Поиск способов преодоления препятствий.
Независимость от внешнего контроля.

Настойчивость в достижении целей.
Склонность к долгосрочному планированию.
Реалистичный подход к планированию.

Восприятие времени: целенаправленное и быстрое.
В сложных условиях результативность возрастает.

Неудача – повод еще для одной попытки, особенно, если задание выбрано самостоятельно.

Преобладающая эмоция: страх, стыд.

МОТИВАЦИЯ ИЗБЕГАНИЯ

Пассивность, безынициативность.
Поиск причин для отказа от деятельности.
Потребность в постоянном контроле.

Поиск оправданий.
Склонность к краткосрочному планированию.
Постановка завышенных или сильно заниженных целей.

Восприятие времени: бесцельно текущее.
В сложных условиях результативность резко падает.

Неудача – повод для прекращения деятельности, за исключением случаев, когда за невыполнение грозит наказание.

Преобладающая эмоция: интерес, предвкушение

Принципы формирования мотивации достижения у учащихся

1. Развивать у учащихся внутреннюю мотивацию деятельности

Создавать ситуации выбора для принятия самостоятельных решений

Формировать у учащихся навыки целеполагания и самооценки результатов деятельности

Формировать отношение к ошибке как к источнику развития



Ограничивать инициативу и самостоятельность

Ориентировать на внешнюю оценку результатов деятельности с целью получения одобрения или избегания неудачи

Формировать отношение к ошибкам как к нарушениям, недостаткам развития личности или отсутствию способностей



2. Учитывать актуальные психологические потребности, создавать условия для их реализации в образовательном процессе

Понимать, что потребности являются источником активности личности и важнейшим компонентом жизнедеятельности

Помогать ученику находить приемлемые способы удовлетворения потребностей



Контролировать мотивацию, обесценивать, блокировать или подавлять потребности учеников

Формировать отношение к потребностям как к негативным чертам личности, осложняющим успешное развитие



Принципы формирования мотивации достижения у учащихся

3. Развивать у учащихся навыки рефлексии и критического мышления

Понимать мотивы и цели поведения учащихся
Объективно фиксировать факты и причины возникновения ситуаций
Помогать учащимся анализировать последствия принятых ими решений



Неверно интерпретировать мотивы и цели поведения учащихся, предоставлять необъективную обратную связь, формируя ложное представление о себе

Игнорировать объективные условия, факты и причины возникновения проблем или использовать общие слова, характеризуя ситуацию
Стимулировать чувства страха, вины или стыда, анализируя цели поведения или последствия принятых решений



4. Оказывать педагогическую поддержку

Указывать на сильные стороны (конкретные качества, способности, а не общие слова), проявленные в поведении
Предлагать помощь в решении проблемы



Использовать похвалу как оценку
Давать оценку происходящему, констатируя ошибки
Ориентировать на социальную норму, сравнение (конкуренцию) со сверстниками



Эмоциональный интеллект (EQ)

Способность понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими.

Колеман Д., Фишер А., Шекшня С.В., Гоулман Д.

Способность использовать эмоции для улучшения мыслительных процессов, понимания их причин и регулирования эмоций в себе и других.

Майер Д., Саловей П., Карузо Д.

Низкий уровень развития EQ у школьников

Ученики с низко развитым эмоциональным интеллектом:

- ✓ Проявляют агрессию;
- ✓ Имеют низкую успеваемость и концентрацию внимания;
- ✓ Не проявляют интереса к учёбе.

Низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией.

Алекситимия – это затруднение в осознании и определении собственных эмоций, повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей.

Высокий уровень развития EQ у школьников

Ученики с высоко развитым эмоциональным интеллектом:

- ✓ Проявляют эмпатию;
- ✓ Понимают чувства других;
- ✓ Более успешно адаптируются к школе;
- ✓ Имеют высокую успеваемость и концентрацию внимания;
- ✓ Проявляют интерес к учёбе;
- ✓ В большей степени удовлетворены своей школьной жизнью;
- ✓ Менее склонны к тревожному состоянию и депрессии;
- ✓ Более эффективно управляют эмоциями.

Компоненты эмоционального интеллекта

по Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э.

ПОНИМАНИЕ СЕБЯ
(самосознание)

Способность понимать и интерпретировать собственные настроения, эмоции, порывы, а также их влияние на других людей.

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ
(саморегуляция)

Способность регулировать свои эмоциональные реакции и состояния. Управлять своим настроением.

ПОНИМАНИЕ ДРУГИХ
(социальная чуткость, эмпатия)

Способность понимать эмоциональное состояние других людей.

**УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ И
ОТНОШЕНИЯМИ**
(социальная умелость)

Умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей и поддерживать отношения с ними вне зависимости от их изначальной предрасположенности к этому.

Компоненты эмоционального интеллекта

по Д.В. Люсину



МОТИВАЦИЯ - EQ

Взаимосвязь мотивации и эмоционального интеллекта

МОТИВАЦИЯ ИЗБЕГАНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ – автоматическая реакция на внешние события

Главный вопрос: ПОЧЕМУ?

**ОПРАВДАНИЕ БЕЗДЕЙСТВИЯ И
ОТСУТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТА**

**Преобладающие эмоции – СТРАХ, СТЫД,
ВИНА**

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – осознанное управление


Главный вопрос: ЗАЧЕМ?


ДЕЙСТВИЕ – РЕЗУЛЬТАТ

**Преобладающая эмоция – ИНТЕРЕС,
ПРЕДВКУШЕНИЕ, АЗАРТ**


Принципы формирования эмоционального интеллекта


1. Понимать, что эмоции являются сигналами о состоянии организма, связанного с удовлетворением потребностей

Принимать эмоции, учитывать их роль в процессах регуляции жизнедеятельности и достижения образовательных результатов 

Контролировать и корректировать эмоциональную сферу учащихся, побуждать ученика к подавлению эмоций 

2. Развивать навыки рефлексии и эмпатии

Объективно фиксировать эмоциональное состояние ученика, проявленное в поведении
Помогать ученику в понимании причин и последствий его эмоционального состояния, не вызывая у него чувство вины или стыда
Помогать ученику в понимании Вашего эмоционального состояния, объективно описывая свои эмоции, говоря о себе, а не об ученике, его поведении или отношении к Вам 

Интерпретировать эмоциональное состояние ученика, использовать субъективные суждения и оценки
Сообщать ученику о том, что он является причиной трудностей, переживаний других людей
Побуждать ученика к тому, чтобы он изменил свое поведение с учетом интересов других людей, игнорируя собственные потребности
Не высказывать своего отношения к происходящему
Не анализировать причины и последствия эмоционального поведения ученика или использовать общие слова для анализа ситуации 

Принципы формирования эмоционального интеллекта

3. Оказывать педагогическую поддержку

Указать на сильные стороны (конкретные качества, способности, а не общие слова), проявленные в поведении

Предложить помощь в решении проблемы

Показать ученику, что Вы признаете важность его эмоционального состояния



Использовать стратегии социального сравнения и осуждения

Давать оценку происходящему

Вызывать страх, стыд или вину, сообщая негативные последствия поведения ученика

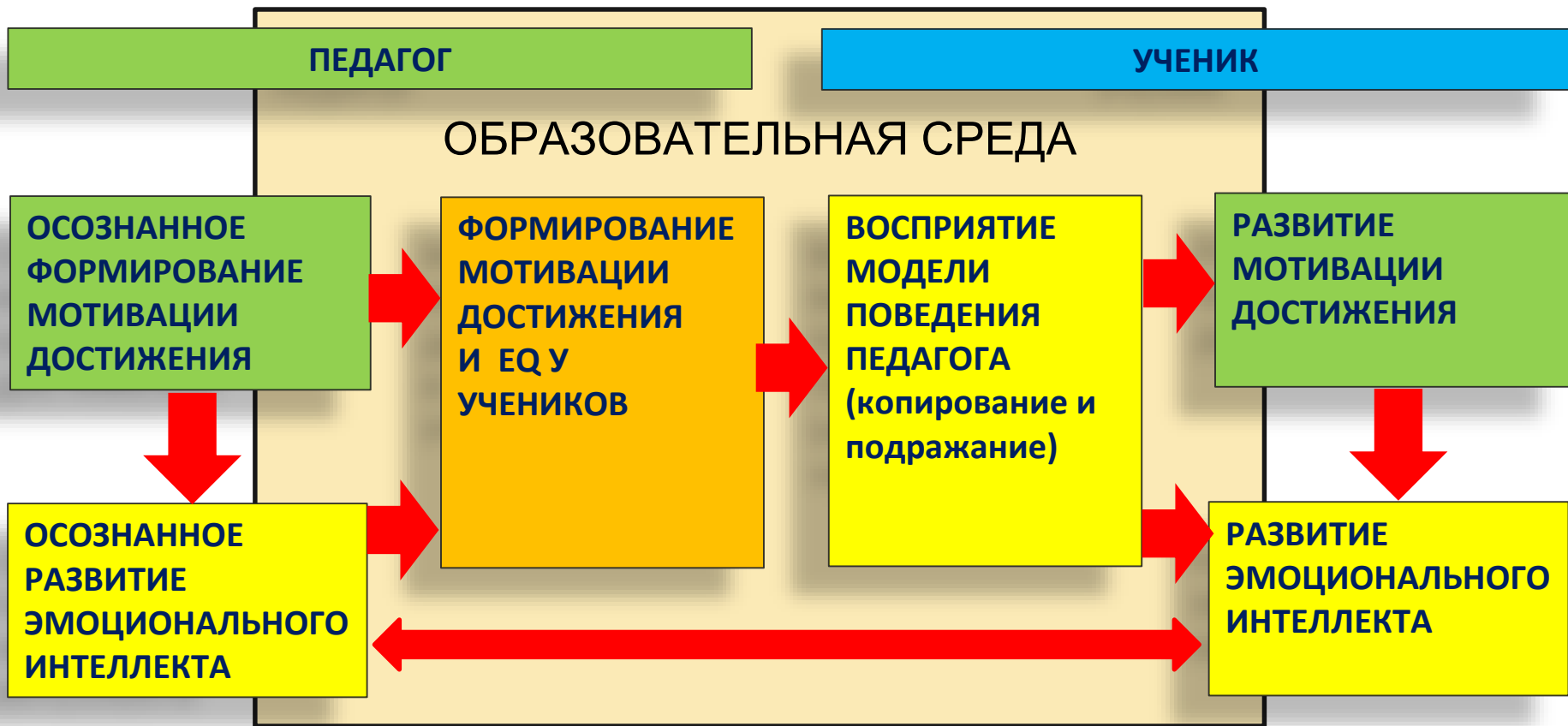
Обесценивать ситуацию, в которой оказался ученик

Обесценивать окружающих, формируя у ученика чувство превосходства

Давать указания на то, как надо поступить, используя манипуляцию чувством гордости, жалости, долга, хорошими отношениями



Формирование мотивации достижения и EQ у учащихся



Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Конспект лекций. (М. : Издательство Московского университета, 1971)
2. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. (М.: Просвещение, 1983)
3. Маркова А.К. Пути исследования мотивации учебной деятельности. (Вопросы психологии, №5, 1980)
4. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. (М.: Смысл, 2006).
5. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения (Санкт-Петербург: Речь, 2001)
6. Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект» (МИФ, 2018)
7. Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей» (МИФ, 2018)
8. Джон Арден «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга» (МИФ, 2016)
9. Сьюзен Дэвид «Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни» (МИФ, 2017)