



Как мотивировать себя - кнут или пряник?

Психологи шутят - в России пряник черствый и им тоже бьют. Тем самым подчеркивая нашу склонность больше себя критиковать, чем хвалить. Чрезмерная критика приводит к снижению самооценки, уверенности в себе, снижению самоэффективности, прокрастинации - привычке откладывать на потом важные вещи. В этом чек-листе есть информация о видах положительного и отрицательного подкрепления, а также формула идеального поощрения. Попробуйте мотивировать себя таким образом и результат не заставит себя ждать!

Положительное подкрепление - то, что человек получает в качестве поощрения за желаемое поведение

☐ Пищевое

Пример: 1) чай, кофе, конфетка, вода 2) изысканная - выделить целый час чтобы попить кофе, не торопясь; пойти в дорогой ресторан, погурманить; приготовить что-нибудь вкусненькое и потом это съесть с удовольствием

☐ Эмоциональное - участие в другом человеке, принимающее отношение к себе

Например: уделить внимание ребенку, подруге, мужу - спросить, как у них это получилось, как им это удалось, поддержать или порадоваться вместе

☐ Когнитивный способ - Что значит для тебя чувствовать себя удовлетворенным? В чем полезность этого результата?

например: Чем для меня полезны пробежки? - нахожусь в хорошем тонусе

☐ Релаксация, отдых, возможность побыть с самим собой

Отрицательное подкрепление - то, что человек не получает или чего лишается в ответ на нежелательное поведение

- ☐ Прямая форма - если ты так сделаешь, то будут такие-то проблемы
Например: если ты соврешь, то я на тебя рассержусь если ты не будешь делать уроки, то в комп тоже играть не будешь

- ☐ Косвенная форма - исследование перспективного (или ретроспективного) ущерба
Например: Один мой знакомый мальчик тоже часто отвлекался, потом 2 получил, очень сожалел об этом Вот ты злился в прошлый раз, помнишь, чем это закончилось?

Формула идеального подкрепления

- ☐ 4+1
4 типа положительного подкрепления (няшки-вкусняшки)+ 1 тип отрицательного (Что я могу сделать, чтобы в следующий раз улучшить результат?)
- ☐ Один аспект поведения
Одновременно вырабатывается один аспект поведения. Один тренер-один аспект
- ☐ Своевременность подкрепления
Поощрение должно быть в момент совершения действия или очень близкий к нему, когда состояние актуально
- ☐ Откат назад
Всегда закладывать возможность отката назад - это нормально при выработке нового поведения

Удачи вам в достижении ваших целей!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?