



# Работа с ленью и мотивацией

*психолог -  
Гребнев Артем  
Андреевич*



# Правила

- Активность  
- Взаимное уважение
- Общение на «ТЫ»
- Хорошее настроение



**Теория, без знания которой  
работать с ленью и  
мотивацией нельзя**

# Определения базовых понятий

**Лень** – отсутствие или недостаток мотивации. Амотивация.

**Мотивация** – совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих к деятельности. **Самотивирование** — это умение организовать свою мотивацию так, чтобы достижение желаемого результата осуществлялось под непрерывным действием мотива.

**Прокрастинация** - откладывание даже важных и срочных дел, приводящее к жизненным проблемам

# Часто запросы связаны со сферами:

1. Работа
2. Учеба
3. Спорт
4. Уборка и домашние дела
5. Построение или развитие отношений
6. Вредные привычки (курение, лишний вес и др.)
7. Здоровье (работа с хроническими заболеваниями)
8. Изменение внешнего облика

# Чтобы помочь сделать то, что не очень хочется, нужно:

1. Повысить **итоговый уровень мотивации**.
2. Уничтожить пути к отступлению, **исключить запасные варианты**, когда вы не можете не сделать.

**НО:** сначала всегда проверка на экологию!

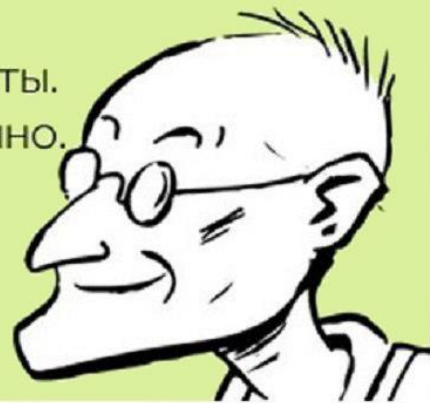
- Не навязанная ли цель у вас?
- Не является ли лень в данном случае способом оставаться самим собой?

# Когда лень нужна и важна?

Лень - психосоматический признак исправности выработанного за годы эволюции механизма интуитивного распознавания бессмысленности выполняемой задачи.



Ленивые все делают быстро. Чтобы поскорее отделаться от работы. И делают качественно. Чтобы потом не переделывать.



# Упражнение «Мое будущее»

Что будет дальше?

- 1) Если НЕ сделать
- 2) Если сделать.

**Смотрим 5 моментов времени:**

- Через 1 день
- Через 1 неделю
- Через 1 месяц
- Через 1 год
- Через 10 лет

**Ключевой вопрос:** «Хотите ли Вы так жить?»



# Упражнение «Мое будущее»

- 1. Выбираем занятие.** Определите 1 занятие, которое вызывает у Вас лень - и делать его не хочется (что-то связанное с работой, учебой, выполнение домашних дел, спортом, вредными привычками и др.).
- 2. Берем лист и чертим 2 линии.** Возьмите лист бумаги А4. На листе нарисуйте 2 одинаковые горизонтальные линии (одну под другой). Это Ваша будущая жизнь (2 альтернативных ее варианта). Крайняя слева точка - это настоящее, тот момент времени, в котором Вы находитесь сейчас.
- 3. Наносим 5 отметок – моментов времени.** Верхняя линия - это Ваша жизнь, если НЕ сделаете того, по отношению к чему ленитесь. Нижняя - это Ваша жизнь, если сделаете. Нанесите на листе на каждой линии справа от первой точки еще 5 точек, отметьте их и подпишите: «через 1 день», «через 1 неделю», «через 1 месяц», «через 1 год», «через 10 лет».
- 4. Подписываем точки содержательно.** Вам нужно кратко и РЕАЛИСТИЧНО подписать, что происходит в каждой точке. Как именно то, что Вы сделали или не сделали, влияет на Вашу дальнейшую жизнь.

# Выполняем упражнение!



- 1. Выбираем занятие.** Определите 1 занятие, которое вызывает у Вас лень.
- 2. Берем лист и чертим 2 линии.** На листе нарисуйте 2 одинаковые горизонтальные линии. Крайняя слева точка - это настоящее, тот момент времени, в котором Вы находитесь сейчас.
- 3. Наносим 5 отметок – моментов времени.** Верхняя линия - это Ваша жизнь, если НЕ сделаете того, по отношению к чему ленитесь. Нижняя - это Ваша жизнь, если сделаете.  
Нанесите на листе на каждой линии справа от первой точки еще 5 точек, отметьте их и подпишите: «через 1 день», «через 1 неделю», «через 1 месяц», «через 1 год», «через 10 лет».
- 4. Подписываем точки содержательно.** Вам нужно кратко и РЕАЛИСТИЧНО подписать, что происходит в каждой точке. Как именно то, что Вы сделали или не сделали, влияет на Вашу дальнейшую жизнь.
- 5. Делаем выводы.** Что Вы поняли в процессе выполнения методики? Стоит ли это делать? Что еще?

# Техника NLP «3 образа»

**В воображении клиент рисует себе 3 образа:**

1. От чего я иду?
2. К чему я приду, если буду это делать?
3. К чему я приду, если не буду это делать?

**Важно:** каждый из 3х образов должен быть максимально детализирован и конкретизирован! Должны быть подключены все органы чувств (визуальная, аудиальная и кинестетическая системы)

**+ Выводы:** куда мне надо? Куда не надо?

# Когнитивная проверка МОТИВАЦИИ

- Нужно ли это мне?
- Это нужно мне или кому-то от меня?
- Что именно в этом я делать НЕ хочу? А что хочу?
- Что из неприятного я могу делегировать и не выполнять сам?
- Стоит ли за этим неприятным действием личный мотив более высокого уровня?



# Работа с «Должен» и «Хочу»

«Должен» превращаем в честное «Хочу»:

1. Я должен убраться => **Я хочу убраться**

**ИЛИ**

2. Я должен убраться => **Я не хочу убираться, но я хочу, чтобы сегодня было чисто / порадовать близкого человека / другой мотив более высокого уровня**



# Ищем мотивы высокого уровня!



1. Выпишите 2-3 ситуации, в которых у вас регулярно появляется лень.
2. Для каждой из этих ситуаций задумайтесь: если вы отпустите свои «должен», за ними останутся «хочу»? То есть признайтесь себе честно: хотите вы это делать или не хотите.
3. Для тех дел, выполнять которые вы не хотите, отыщите мотив или мотивы более высокого уровня.

**Напишите конструкцию:** «Я не хочу..., но я хочу ..., поэтому я выбираю это делать».

# Наша лень родом из детства

## Емеля

(«По щучьему велению»)

Лень как главный и верный способ добиться в жизни счастья. Емеля – комичный, но **положительный герой**.





# «Памятники» Емеле





# «Памятники» Емеле



# Наша лень родом из детства

**Илья Муромец**

(33 года лежал на  
печи)

**Лень** как волшебный  
механизм  
вращения энергии.  
Илья Муромец –  
**положительный герой.**



**Как повысить итоговый уровень  
мотивации, если вы решили, что нужно  
справляться с ленью?**

# Прием «Актерская игра» (позитивное ассоциирование)

**Суть метода:** поиск интереса в том, что кажется неинтересным или малоинтересным.

**ЗАДАНИЕ КЛИЕНТУ:** Придумайте сюжет и сделайте это занятие для себя прикольным!

**1. Уборка** => Представьте себя актрисой на сцене театра или в голливудском фильме. Вам дали роль горничной. Что вы будете делать? Как сыграть это так, чтобы зритель (реальный или воображаемый) поверил? Можно включить музыку и одеться в нужном стиле. Можно даже диалоги придумывать, перебирая шкаф с одеждой.  
**Сделайте это игрой.**

**2. Готовка** => Вы – участник(ца) популярного и очень рейтингового кулинарного шоу. Или ведьма( колдун), бросающая ингредиенты в «зелье». Безумно? Есть немного.  
**Зато интересно.**

# Формула мотивации (Р.Хекман, Г. Олдхем)

$$(ЗР + РР + ОР)/3 * АР * ОС = МПР$$

**Значимость работы (ЗР).** Насколько работа важна, что будет, если ее сделать или не делать.

**Разнообразие работы (РР).** Сколько субъективно разных операций в работе.

**Отождествляемость работы с конкр. результатом (ОР).** Виден ли конкретный результат.

**Автономность работы (АВ).** Предоставленность самому себе, есть ли контроль.

**Обратная связь (ОС).** Есть ли обратная связь. Не обязательно похвала, но и критика.

**МПР – мотивационный потенциал работы.**

Каждый показатель оценивается **от 1 до 10 баллов**. Максимальный размер мотивации – **1000**. Максимальный результат:  $(10 + 10 + 10)/3 * 10 * 10$ .

**Вывод:** степень заинтересованности материальным стимулированием.

# Использование формулы МОТИВАЦИИ

## Если МПР получился низким:

1. Поднимите вопрос о целесообразности этой работы.
2. **Определите самые низкие показатели.**
3. Определите показатели, которые лучше всего поддаются изменению.
4. **Составьте перечень конкретных шагов по их увеличению.**
5. Добавьте материальное и нематериальное внешнее стимулирование.



# Ольга, 23 года (домашняя уборка)

Расчет по формуле МПР:

$$\text{МПР} = (7+5+9)/3 \times 9 \times 3 = 189$$

ЗР – 7	РР – 5	ОР – 9	АР – 9	ОС – 3
--------	--------	--------	--------	--------

Как можно поднять МПР? Рассуждения Ольги:

«Для начала нужно попробовать увеличить значение самого низкого результата. Моё значение – 3 – за обратную связь. Так как я живу практически одна (точнее с соседкой, мнение которой меня не очень волнует), то обратная связь практически отсутствует. Возможным вариантом решения проблемы является сожительство с человеком, **который будет давать какую-то (положительную или отрицательную) оценку моим действиям, либо начать прислушиваться к мнению соседки.**

Второй низкий результат – за разнообразие. **Процесс уборки рутинный, но его можно разнообразить** новыми условиями выполнения (музыка, одежда и т.д.), новой техникой и спец. средствами.

Также можно **переосмыслить свое отношение к значимости уборки**, настроить себя на то, что уборка в доме – важное для меня занятие и что результаты её важны для моего здоровья и ощущения себя как личности (грязнуля я или кто? Бытие определяет сознание). Можно посмотреть мотивирующие блоги с этой целью, есть даже целые «программы» посвященные подобной тематике (напр. Валяевой)»

# Делаем свой расче



$$(ЗР + РР + ОР)/3 * АР * ОС = МПР$$

**Значимость работы (ЗР).** Насколько работа важна, что будет, если ее сделать или не делать.

**Разнообразие работы (РР).** Сколько субъективно разных операций в работе.

**Отождествляемость работы с конкр. результатом (ОР).** Виден ли конкретный результат.

**Автономность работы (АВ).** Предоставленность самому себе, есть ли контроль.

**Обратная связь (ОС).** Есть ли обратная связь. Не обязательно похвала, но и критика.

**МПР – мотивационный потенциал работы.**

Каждый показатель оценивается **от 1 до 10 баллов**. Максимальный размер мотивации – **1000**. Максимальный результат:  $(10 + 10 + 10)/3 * 10 * 10$ .



**НАПИШИТЕ : 1. Деятельность. 2. Ваш показатель. 3. Ваши способы повышения МПР**



# Метод предельных смыслов (экзистенциальная терапия)

## Бесконечный вопрос

«Зачем тебе это делать?»:

1. Сначала «вширь» (а еще зачем?)
2. Затем «вглубь» (а это зачем?)

# Светлана, 34 года (лень заниматься спортом)

**ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО ДЕЛАТЬ?**

**ВШИРЬ:** чтобы быть здоровой, быть красивой, и для победы над собой.

**ВГЛУБЬ:**

**Быть здоровой** => Чтобы чувствовать себя хорошо => **Чтобы жить долго и счастливо** (тупик).

**Быть красивой** => Чтобы нравиться мужчинам => Чтобы построить здоровые и крепкие отношения => Чтобы иметь свою семью => Чтобы иметь свой «тыл» => **Ради личной безопасности в жизни** (тупик).

**Победа над собой** => Чтобы быть сильной => Чтобы чувствовать себя сильной => Для повышения самооценки => **Для эмоциональной гармонии** (тупик).

## Диалог с Александрой, 41 год

### Прием «Антиперфекционист»

**Я:** Итак, Александра, Вы поставили себе цель – освоить профессию репетитора по русскому языку у школьников, но не делаете никаких шагов в этом направлении.

**А:** Да, не делаю. Хотя понимаю, что надо.

**Я:** А кому надо?

**А:** Мне надо. Я этого действительно хочу. В детстве даже мечтала преподавать у детишек. И сейчас эта работа в моем представлении прекрасна.

**Я:** Если она прекрасна в Вашем представлении, почему не начинаете этот путь?

**А:** Кажется, что он очень долгий. Слишком много всего надо сделать , чтобы это все со мной случилось.

**Я:** А что именно Вам нужно для этого сделать?

**А:** Много. Оформить ИП, найти как можно больше сайтов репетиторов, составить резюме, везде зарегистрироваться, опубликовать анкеты. Определить стоимость. Потом еще не факт, что ученики сразу найдутся – надо сидеть на всех этих сайтах, ждать у моря погоды. Потом нужно где-то достать «корочку» педагога.

**Я:** Представьте себе, что к нам с Вами сегодня на сессию пришел гость. Его зовут Антиперфекционист. Пришел такой вот Антиперфекционист, посмотрел на Ваш список усилий, которые нужно приложить. И что сразу сказал Вам?

**А:** Что я преувеличиваю (улыбается). И что многие пункты вполне можно из списка убрать.

## Диалог с Александрой, 41 год

### Прием «Антиперфекционист»

**Я:** Какие, например?

**А:** Ну, ИП можно сделать позже, когда начну работать. «Корочку» тоже не везде именно такую затребуют, моего образования может хватить.

**Я:** Если Антиперфекционист предложит Вам оставить только самые-самые главные дела, без которых никак нельзя, то какие именно шаги точно надо сделать?

**А:** Найти сайты (кстати, можно хоть один для начала), зарегистрироваться и анкету разместить. В принципе, все.

**Я:** Может ли такое случиться, что этого окажется достаточно для начала?

**А:** Мне, конечно, не верится в это. Но Антиперфекционист считает, что да (улыбается).

**Я:** Александра, если Вы поставите перед собой на ближайшую неделю только эти 3 задачи, как думаете, Ваша лень будет Вам мешать?

**А:** Нет, если только 3 – то нет.

**Я:** Можем мы это сделать Вашим домашним заданием к следующей нашей встрече?

**А:** Да, вполне.

**По итогу нашей сессии:** в реальности на то, что приступить к работе репетитором, Александре потребовалось **всего 4 дня!** 2 дня на регистрацию на сайте, 1 – на поступление первой заявки от мамы ученика и 1 день – на собственно выезд к ученику.

**Александра пришла на следующую сессию уже с другим запросом!**

# А что бы сказал сейчас тебе Антиперфекционист?

**Важно:** только для тех дел, к которым вы все никак не можете приступить из-за «большого количества» требуемых усилий!

# **Практическая работа с накоплением энергии для решения поставленных задач**

# Как вы отдыхаете?

- Отдых – это смена деятельности.
- Отдых сопровождается ощущением удовольствия
- Отдых – это те занятия, после которых я чувствую себя отдохнувшим, полным сил и желания активной деятельности.
- Цикличность: фазы высокой и низкой концентрации. После 1.5 ч высокоактивной работы обязательно должен быть отдых! Иначе мозг перейдет в режим выживания.

**Если этого не происходит** – психика предлагает альтернативное решение: лень или прокрастинацию. Потому что и телу, и нервной системе нужна перезагрузка – отдых.

# Прием «50 занятий для моего удовольствия»

1. Попросите клиента составить **перечень из 50 занятий**, которые ему приносят удовольствие. **Важно:** как минимум, половина из них должна легко выполняться в домашних условиях.
2. Этот список **клиент оформляет, разукрашивает и вешает на видное место дома**. Дополнительно делается фото на телефон (для доступа к списку вне дома).
3. Клиент вписывает эти занятия в свой ежедневник на каждый день! Или выбирает **2-3 занятия в день** по желанию.

**Это – программа «обязательного» отдыха для восполнения энергии и восстановления сил на работу!**



# Трансовая техника №1 «Источник



## Инструкция клиенту:

«Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Представьте деятельность, к которой Вы хотите развить интерес и внутреннюю мотивацию как источник энергии. Конкретно и ярко вообразите предмет Вашей деятельности (определенную тему, закономерность действий). Сконцентрируйтесь на этом.

Вообразите, как предмет Вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Представьте, как эта энергия позитивно влияет на Ваш мозг, стимулирует нервные клетки. Вдыхайте эту энергию. Вообразите, как энергия вливается в Вас, и Вы чувствуете ее каждой клеточкой своего тела. Приятные энергетические волны накатываются на Вас.

Поместите источник энергии справа от себя. Ощутите его позитивное влияние на правое полушарие мозга. Теперь расположите его слева – и почувствуйте положительное влияние на левое полушарие. Вообразите источник энергии перед собой. Этой творческой энергии у Вас сейчас стало так много, что Вы хотите ею поделиться с окружающими. Если есть такое желание, направьте часть этой энергии на кого-то, кого Вы хотите поддержать, вдохновить на работу».

# Трансовая техника №2 «Энергия солнца»

Встаем прямо, ноги на ширине плеч.

Представьте, что у вас над головой появилось маленькое солнце. Поднимите руки вверх и представьте, как солнце опускается к вам в руки. Держите солнце над собой и наблюдайте за потоком его лучей.

Затем переложите солнце на одну руку и представьте, что оно становится жидким – и по руке стекает в верхнюю часть тела. Проведите солнце по телу вниз. Опустите его по правой ноге к ступне. И представьте, как оно, выйдя через ступню, возвращается в небо.

Во время выполнения упражнения представляйте, как солнце, проходя по телу, наполняет золотистой энергией все мышцы и органы

# Простые техники для домашней работы

Самопомощь в трудных



# Прием «Ничего неделание»

Не хотите работать? Тогда не делайте вообще ничего! То есть прекратите серфить в интернете, делать ненужные пустяки.

Вместо этого сядьте на стул, положите руки на колени и просто сидите. Не ложитесь на диван и не закрывайте глаз – так возникает риск и вправду заснуть. Просто сядьте и сидите.

Очень скоро вы почувствуете желание чем-нибудь заняться. И вы это желание направляете на ту работу,

# «Метод помидора»

- Определитесь с задачей, которую будете выполнять.
- Поставьте таймер на **25 минут**.
- Работайте, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит. Если что-то отвлекающее возникло у вас в голове, **запишите это** и немедленно возвращайтесь к работе.
- Сделайте короткий перерыв (**5 минут**).
- После **каждого 4-го «помидора»** сделайте длинный перерыв (**15-30 минут**).

Физическое заведение таймера подчеркивает **решимость клиента взяться за задачу**, тиканье **напоминает, что время идет**, а звонок **сообщает о перерыве**. Процесс деятельности и внимание ассоциируются с этими физическими стимулами.



*Кухонный  
таймер  
«Помидор»*

# Японская методика «Кайдзен» (принцип 1 минуты)

1. Заниматься этим делом ровно **1 минуту**, но каждый день в одно и то же время. Это очень мало, поэтому легко выполнимо. Занятия не кажутся трудновыполнимыми, а наоборот, приносят радость.
2. Постепенно увеличить занятие **до 5-минутных**
3. Снова увеличить время выполнения.

## **Российский вариант техники - «Всего 15 минут».**

«Я буду заниматься этим ВСЕГО 15 минут! А после этого продолжу бить баклуши». Это ловушка, постепенно клиент втягивается и часто очень быстро завершает начатое дело. Во многих случаях клиенту **сложно именно начать** что-то делать.

Техника снимает эти внутренние барьеры.

# Прием «Диалогичные напоминания»

- Напоминающие и самомотивирующие обои на рабочем столе компьютера.
- Листочки-наклейки с побуждением самому себе.
- Статусы или мотиваторы в социальных сетях, обращенные к себе.
- Рисунки (от схематичных до тщательно проработанных).
- Напоминалки в телефоне (по времени).
- Близкий человек, говорящий определенную фразу ежедневно.

Очень важно: обращаться к себе по имени и в формате диалога.

Например, послание: **«Имя, хороший(ая), не пей на ночь!»** будет работать лучше, чем фраза **«Не пить на ночь»**. Первое послание содержит в себе 3 преимущества перед вторым.



**Напишите в чат: что это за преимущества?**

# Примеры клиентов



**Петруха, у тебя получится!**  
Что идешь делать прямо сейчас?



**Смотри, Тань, смотри внимательно!**  
У меня вот так получилось - и ты сможешь!



# Техника «Мотивирующее письмо себе»

1. Выберите какое-то дело, которое Вам трудно выполнять.
2. Напишите письмо, адресованное самому себе, о том, **почему Вы это делаете**.  
Мотивируйте себя!

Вы также можете выбрать дело, которое только собираетесь начать. Тогда это будет письмо на тему «**Почему я хочу это сделать?**».

Потому я хочу научиться плавать  
и вообще я сделаю это!

Привет, Саймон! Я знаю, ты очень хочешь  
научиться плавать. В летнюю жаркую  
погоду нет ничего лучше, чем окунуться  
в прохладную воду. Сай, плавание - это  
незабываемое удовольствие. Когда прыгаешь  
с мостика и летишь в воду, можно почувство-  
вать свободное падение, адреналин зашка-  
ливает. Тем, когда ты находишься на тесней-  
шем пространстве моста и видишь потрясающую  
лазурную воду, единственное, чего ты хочешь -  
искупаться в ней и вдоволь поплавать.

Ты можешь не бояться утонуть. Даже если ты  
находишься на корабле, вдали от берега, а  
корабль ломается об скалы, у тебя есть шансы  
спастись! Ведь ты умеешь плавать. Другими словами  
твоя машинка случайно упадет с моста в воду,  
у тебя есть шанс выжить - нужно будет всего  
лишь водить ногой стекло и вылезать наружу.  
Вспомни, как приятно заниматься любовью в  
воде, Сай. Вода даёт расслабление для тела и  
души. Когда плаваешь, ты чувствуешь себя как  
будто в невесомости, всё тело расслабляется.  
И плавать полезно для здоровья. Мой друг,  
насколько ты знаешь, плавать рекомендуют  
даже людям с травмами позвоночника. Для  
здоровых людей это тоже полезно, для прокра-  
пактики. Это позволит тебе сохранить осанку  
и держать мышцы в тонусе!

**Спасибо за участие, друзья!**