

JAK WSPIERAĆ MOTYWACJĘ DZIECKA?

ROZWIJANIE KOMPETENCJI PSYCHOSPOŁECZNYCH, ZAPEWNIENIE DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

*Mysle
pozytywnie*

Zadanie finansowane
ze środków Narodowego
Programu Zdrowia 2016-2020

*Mysle
pozytywnie*

DEFINICJA MOTYWACJI

MOTYWACJA TO STAN GOTOWOŚCI DO PODJĘCIA
DZIAŁANIA. JEST ON UKIERUNOWANY NA
REZULTATY. WIĄŻE SIĘ Z WYSOKIM POZIOMEM
ENERGII, KONCENTRACJĄ NA DZIAŁANIU ORAZ
POBUDZENIEM EMOCJONALNYM.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



RODZAJE MOTYWACJI

Motywacja wewnętrzna

Motywacja wewnętrzna to tendencje do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na jego treść, czyli osobistą satysfakcję lub przyjemność. Cechą tej motywacji jest ciekawość, związana z potrzebą samo determinacji i skuteczności działania.

Motywacja zewnętrzna

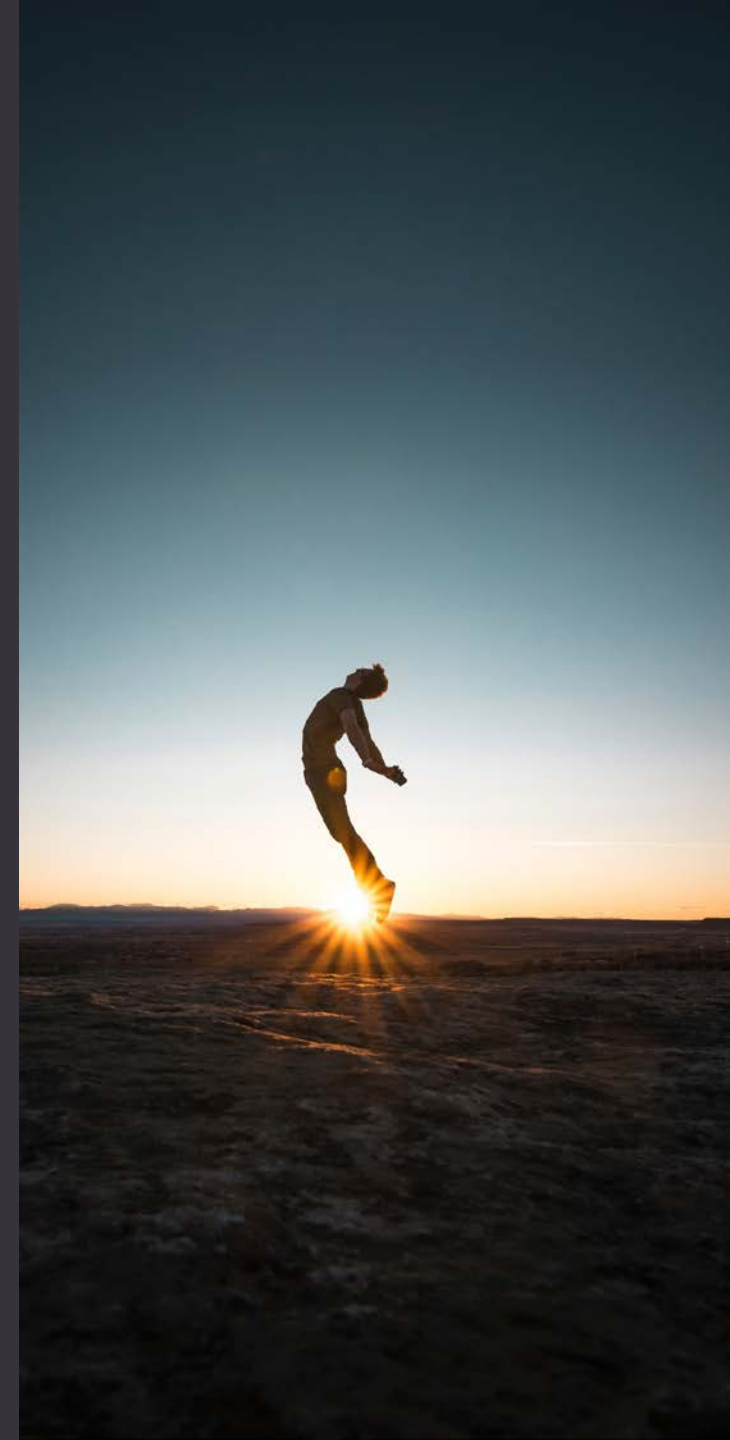
Motywacja zewnętrzna to tendencja do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na pewne konsekwencje, do których one prowadzą, związane z poczuciem, że przyczyna i kontrola działania ma charakter zewnętrzny i nie zależy od nas.

strategia MOTYWACYJNA

To każde działanie, które powoduje **wzrost stanu motywacji**.

Rodzaje strategii motywacyjnych:

- wewnętrzna lub zewnętrzna
- przyciągająca lub odpychająca



*Mysle
pozytywnie*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

DEMOTYWACJA U DZIECI



brak ukierunkowania na rezultaty
niski poziom energii
dekoncentracja
brak pobudzenia emocjonalnego





EFEKTY DEMOTYWACJI

brak dyscypliny
odkładanie wykonania zadań w czasie
niezrealizowane plany i cele
marnowanie możliwości, okazji i potencjału
obniżenie wartości realnej i poczucia własnej wartości
spadek zaufania
spadek kreatywnych rozwiązań
zmniejszenie ilości pozytywnych emocji – wzrost
negatywnych

trudności psychiczne

SYSTEM MOTYWACYJNY

KROK 1. Usunięcie strategii demotywujących

KROK 2. Stosowanie strategii motywujących

KROK 3. Wyraźna wizja rezultatów

KROK 4. Dobry plan działania

KROK 5. Regularne, zdyscyplinowane działanie ukierunkowane na cel





PROSTE STRATEGIE MOTYWACYJNE



Rozwiązanie
do wdrożenia

STRATEGIA

STRUKTURALIZACJA DZIAŁANIA WEDŁUG WARTOŚCI

Wyjaśnij dziecku, że to, co cenimy w życiu, co jest dla nas ważne, ciekawe, piękne, dobre, to nasze motywatory. Warto, aby przemyślało, co jest dla niego ważne – które działania chce podejmować. Będzie działać chętniej, jeśli to, co robi jest zgodne z jego/jej wartościami. Porozmawiajcie!

STRATEGIA

ZMIANA NAWYKÓW I NOWE RYTUAŁY

Często na przeszkodzie motywacji stoją nasze demotywujące nawyki i rytuały.

Razem ze swoim dzieckiem zastanówcie się, czy rozkład dnia, sposób zabierania się za np. pracę domową jest motywujący. Może coś trzeba zmienić?

Np. zaplanować odrabianie pracy domowej w innych godzinach albo wykonywać ćwiczenia na koncentrację po obudzeniu się. Poszukajcie wspólnie rozwiązań, które będą dla was wsparciem.

STRATEGIA

PUBLICZNA DEKLARACJA, OBIETNICA

Głośno wypowiedziany plan, cel, o którym usłyszeli już inni to dobra motywacja do ukończenia podjętego działania. Jeśli Twoje dziecko (lub ty) ma problem ze słomianym zapalem, to jest sposób na utrzymanie motywacji. Zwłaszcza, jeśli deklaracja zostanie wykonana przy osobach, na których poważaniu dziecku zależy.

5 minut NA START

Przedstaw dziecku tę technikę: Daj sobie 5 minut, umów się ze sobą, że jeśli więcej nie dasz rady, to nie musisz. Zobacz, co się wydarzy po tych 5 minutach. Najprawdopodobniej ukończysz zaplanowane działanie, bo skoro już „tu jesteś”, to czemu tego nie skończyć?



STRATEGIA DOBREGO WZORCA

Bądź przykładem motywacji i zaangażowania. Twoje dziecko dużo częściej będzie robiło to, co ty robisz, niż to, co mówisz. Ono patrzy i bierze z Ciebie przykład. Motywacja to jedna z tych rzeczy, które też musisz reprezentować, jeśli oczekujesz tego od dziecka.

Zuzanna Myśliwiec

STRATEGIA ŚWIADOMEGO WSPÓŁUDZIAŁU

Jeśli chcesz przekonać swoje dziecko do ukierunkowanego działania – wyjaśnij mu/jej, o co w tym wszystkim chodzi i po co to robicie. Dziecko, aby być zmotywowane do działania, musi wiedzieć, dokąd zmierzacie i że może partycypować w osiągnięciu tego celu. Musi czuć, że jego/jej udział w tym ma znaczenie i wkład będzie dostrzeżony. Wtedy pojawi się motywacja do dalszego działania.

Instrukcja krok po kroku:

1. Wyjaśnij dziecku, jaki jest cel tego, co robicie (np. dłaczego idziecie razem na zakupy)
2. Podkreśl, że udział Twojego dziecka w tym działaniu jest dla Ciebie ważny – daj mu/jej zadanie do wykonania.
3. Docień pracę dziecka.

A czy Ty myślisz pozytywnie?



*Mysle
pozytywne*

MOTYWACJA BĄDŹ DLA DZIECKA PRZYKŁADEM!



ZWRÓĆ UWAGĘ, CO CIĘ DEMOTYWUJE

Czynniki obniżające motywację wewnętrzną u dorosłych:

- niesprawiedliwe traktowanie (np. jeżeli wynagrodzenie jest oceniane jako niższe w porównaniu do wynagrodzenia innych pracowników, mających podobne kwalifikacje)
- kontrola i ingerencja (im większa ingerencja pracodawcy w wykonywanie zadań przez wysoko zmotywowanych pracowników, tym większy spadek ich motywacji. Pracownicy odnoszą wrażenie, że ich zaangażowanie nie jest należycie doceniane)
- nagroda vs. rozkaz (rozkazy ograniczają możliwość decydowania o sobie, mają charakter kontrolny, prowadzą od obniżenia motywacji wewnętrznej aż do silnej demotywacji)

TE SAME ELEMENTY
BĘDĄ DEMOTYWUJĄCE
DLA TWOJEGO DZIECKA.
Zastanów się, jak możesz
ich unikać.

*Mysle
pozytywne*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WWW.MYSLEPOZYTYWNE.PL

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Zapraszamy