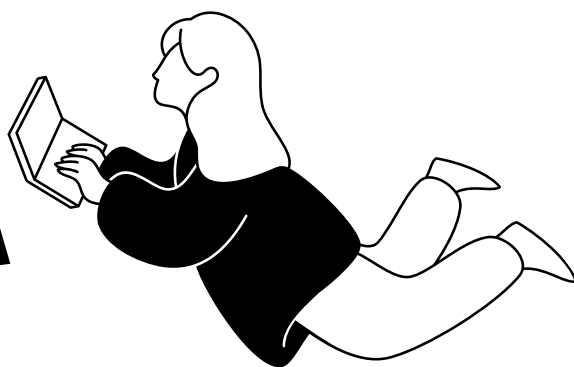


**"Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego,
czego nie zrobisz, niż tego, co zrobisz.
Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań.
Złap w żagle pomysłówne wiatry.
Podróżuj, śnij, odkrywaj."**

Mark Twain

MOTYWACJA CZYLI CO ZROBIĆ, ŻEBY SIĘ CHCIAŁO?



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
IM. KORNELA MAKUSZYŃSKIEGO W MŁAWIE

Przygotowała: Ewa Sekuła

CO TO JEST MOTYWACJA?

Największą motywację osiąga dziecko w wieku 6 lat przed rozpoczęciem nauki w szkole. Wtedy chce jak najwięcej wiedzieć, jest ciekawe nowego i nieznanego.

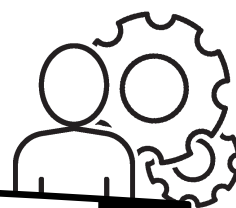
Aby wzbudzić motywację, chęci do działania, należy najpierw ustalić, czym jest motywacja i na czym właściwie polega proces motywacji.

W definicyjnym ujęciu motywacja to:

**STAN GOTOWOŚCI
DO PODJĘCIA
OKREŚLONYCH
DZIAŁAŃ
ZWIĄZANYCH
Z ZASPOKOJENIEM POTRZEB
CZŁOWIEKA.**

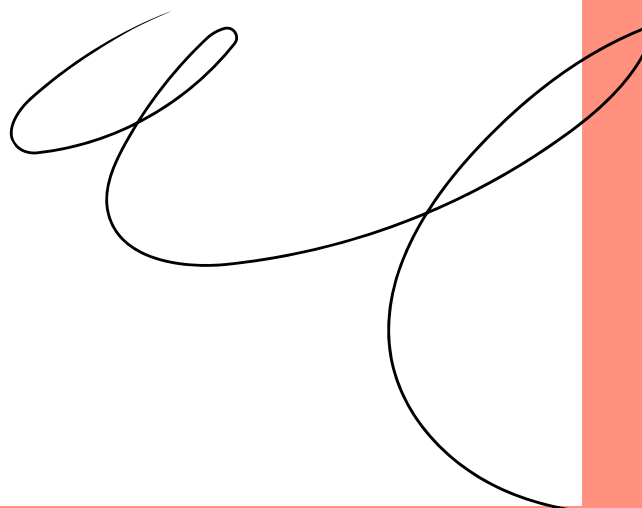
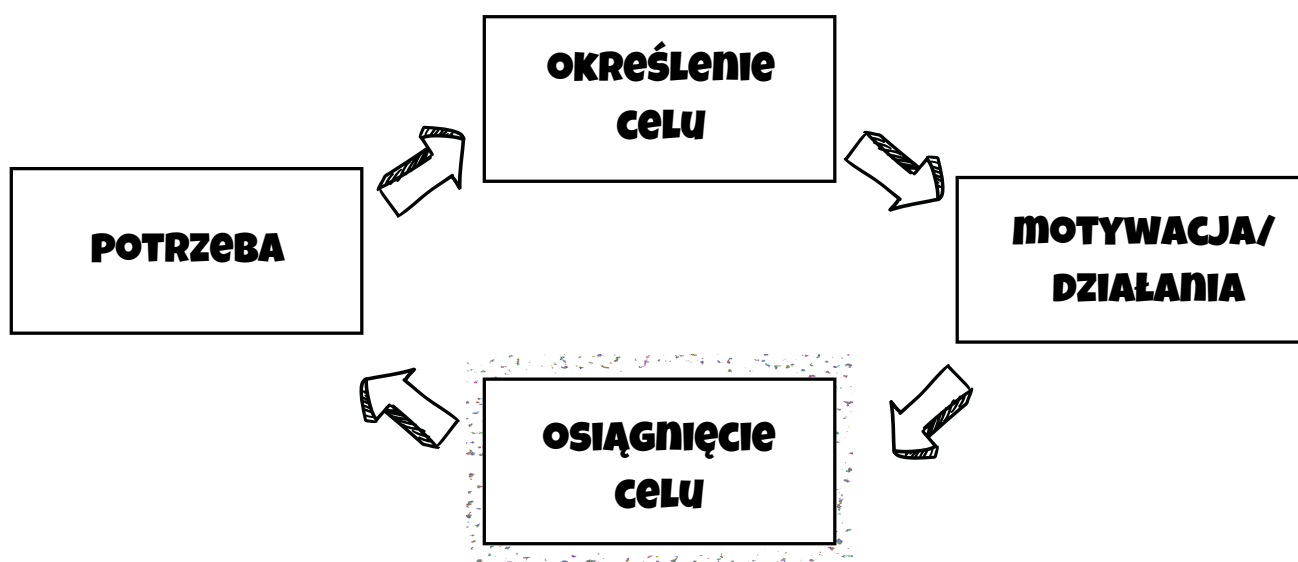
Mówiąc prościej, motywacja:

**JEST TYM, CO NAS PCHA
DO JAKIEGOŚ DZIAŁANIA.
TO "PALIWO",
KTÓRE NAS NAPĘDZA
DO TEGO, ABY OSIĄGNAĆ
JAKIŚ CEL.**

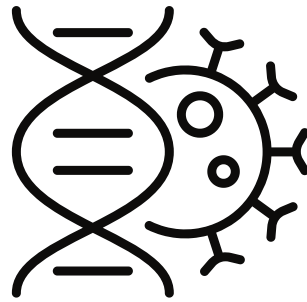


MOTYWACJA JEST POTRZEBNA, ABY OSIĄGNAĆ JAKIŚ CEL

PROCES MOTYWACYJNY



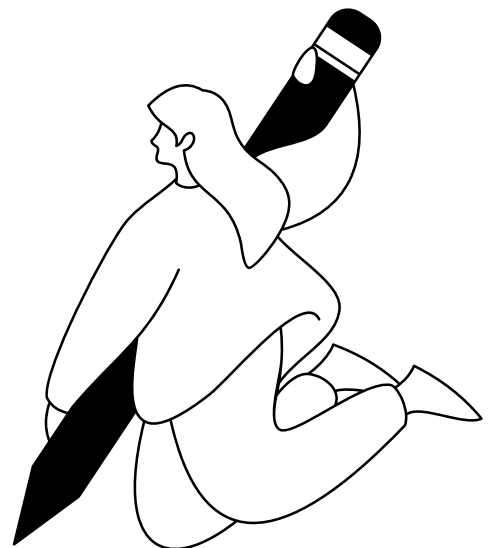
BIOLOGICZNE PODSTAWY MOTYWACJI



- Ruch** - pobudzenie organizmu wpływa na lepsze przyswajanie informacji.

- Odżywianie** - duża ilość cukru w organizmie obniża zdolność koncentracji.

- Sen** - w czasie snu utrwalamy wiedzę, mózg "układa" treści.
mało snu = nieuporządkowanie wiedzy



RODZAJE MOTYWACJI

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

IDEALNA MOTYWACJA

Przy sprzyjających warunkach powstaje idealny model motywacji - rodzi się sama, gdy wynika z potrzeby człowieka.



BRAK MOTYWACJI - może być wynikiem stresu szkolnego, problemów zdrowotnych, rodzinnych, społecznych czy środowiskowych.





**metoda KIJA
I MARCHEWKI?**

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

Najczęściej spotykaną motywacją do nauki u dzieci i młodzieży jest motywacja zewnętrzna.

To system kar i nagród, długo uważany za najskuteczniejszy sposób motywowania, obecnie - ma coraz więcej wrogów. Człowiek z natury nie lubi wysiłku, jednak potrafi być gotowy do pracy, jeśli widzi w niej sens.

W przypadku motywacji zewnętrznej **celem jest uzyskanie pozytywnej lub uniknięcie negatywnej oceny swoich kompetencji.**

Częścią tego systemu są:

- **oceny**
- **opinia rodziców, nauczycieli, kolegów i innych osób.**

W NIEKTÓRE DNI CIĘŻKO
ZNALEŹĆ MOTYWACJĘ.



W NIEKTÓRE DNI MOTYWACJA
ZNAJDUJE CIEBIE

Ilustracja pochodzi z e strony: <https://besty.pl/>

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

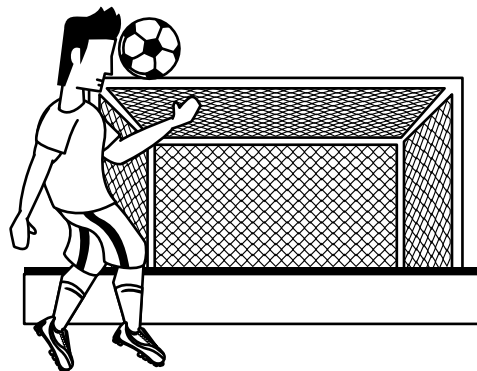
Motywacja wewnętrzna ma charakter poznawczy. Opiera się na zainteresowaniach i zaciekawieniu światem, które są najsilniejszymi bodźcami do nauki. Nowe informacje zaspokajają ciekawość, ale wciąż rodzą się nowe pytania, dlatego motywacja wewnętrzna nie wyczerpuje się. Wysiłek podejmuje się dla siebie, dla swojej satysfakcji i osobistego rozwoju. Człowiek chce wiedzieć więcej, coś odkryć, zobaczyć w nowym świetle.

*Howard Gardner, amerykański psycholog w swojej teorii inteligencji wielorakiej odwołuje się do pojęcia "uskrzydlenia" jako najlepszej metody uczenia dzieci, uruchamiającej motywację wewnętrzną. **Jest to forma wykorzystania emocji** w dążeniu do osiągnięć.*

Pozytywne emocje są skierowane na wykonywane w danej chwili zadanie.

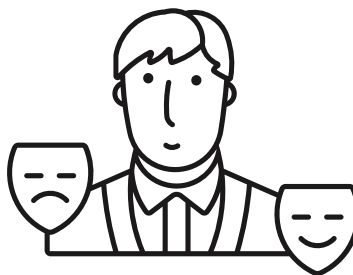


Z ŻYCIA CELEBRYTÓW

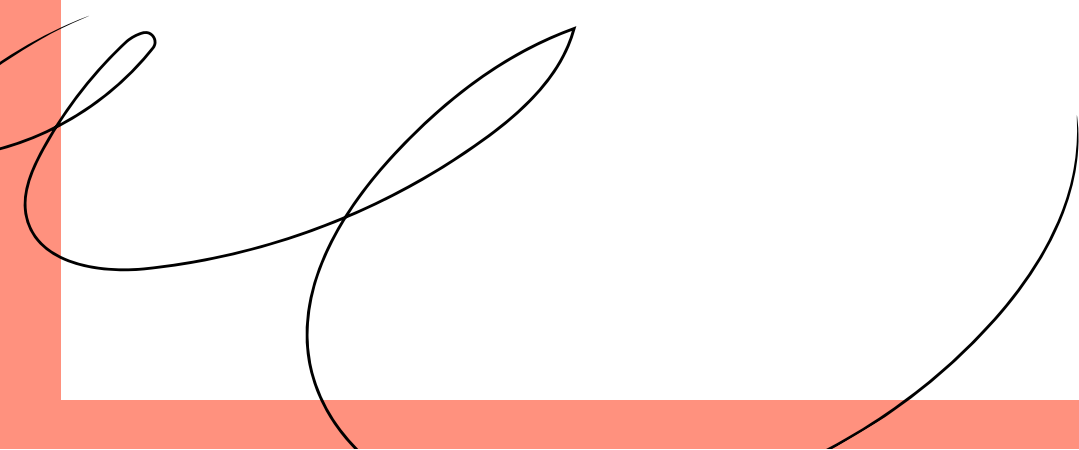


Robert Lewandowski po kontuzji mięśnia dwugłowego uda, gdy miał 17 lat, dostał opinię od lekarza sportowego, że nie nadaje się do gry w piłkę nożną.

Sylwester Stallone od dziecka marzył, żeby zostać aktorem. Chodził od castingu do castingu. Szacuje się, że zanim dostał pierwszą rolę, usłyszał około 1500 razy, że nic nie potrafi.



Wizja celu sprawiła, że dzisiaj doskonale znamy te nazwiska.



PRZYKŁADY TECHNIK, METOD I ĆWICZEŃ MOTYWACYJNYCH



ANALIZA CELÓW

Zastanawiamy się, czy w ogóle musimy realizować jakieś zadanie, czy jego wykonanie przybliży nas do obranego celu. Jeśli nie, to może po prostu lepiej z niego zrezygnować. Angażujemy się w to, co konieczne lub upragnione.

WIZUALIZACJA CELÓW / PLAN DZIAŁANIA

Wyobrażenie sobie efektu naszych działań, pozwoli nabrać poczucia, że dane zadanie jest wykonalne oraz sprawi, że dokładnie uświadomimy sobie jaki jest nasz cel. Sposoby wizualizacji to częste rozmowy o pozytywnych efektach naszych działań, rysunki, grafy, itp.

PIERWSZY KROK

Czasami trzeba zmusić się do pierwszych 5 minut działania.

Dobrze będzie dodatkowo uświadomić sobie, jakie mogą być skutki wykonania danego działania. Jeśli będą dla nas atrakcyjne i podejmiemy wysiłek przez pierwszych 5 minut, prawdopodobnie wykonamy to zadanie w całości.

PRZYKŁADY TECHNIK, METOD I ĆWICZEŃ MOTYWACYJNYCH



ANALIZA POZYTYWNYCH
KONSEKWENCJI
ZREALIZOWANYCH CELÓW

Należy uświadomić sobie, jakie korzyści możemy osiągnąć realizując zadanie oraz te, które pojawią się dodatkowo.

ANALIZA NEGATYWNYCH
KONSEKWENCJI
NIEZREALIZOWANYCH CELÓW

Uświadomienie sobie konsekwencji, pokazanie tego, co stracimy jeśli nie wykonamy danego zadania. Zrozumienie straty czasu, który zostanie roztrwoniony na coś innego.

STOPNIOWANIE
TRUDNOŚCI

Realizowanie czynności w kolejności od najprostszych do najtrudniejszych. Pozwoli to na wykonanie łatwych zadań praktycznie bez większego wysiłku, a jednocześnie nabrania poczucia, że koniec zadania jest blisko ukończenia i uda nam się zrealizować również czynności trudniejsze.

PRZYKŁADY TECHNIK, METOD I ĆWICZEŃ MOTYWACYJNYCH



ZROZUMIENIE, DO CZEGO
TO SŁUŻY/ PO CO SIĘ TEGO
UCZYMY

Jeśli niewiele wiemy o temacie związanym z zadaniem, warto wykształcić w sobie nawyk pogłębiania wiedzy na tematy powiązane. Im większa wiedza o tym zadaniu, tym więcej pewności w działaniu i wyższa jakość.

ZACZYNIANIE
OD NAJTRUDNIEJSZEGO

Zaczynamy od zadań najtrudniejszych, takich, których chcemy jak najszybciej pozbyć się z naszej głowy. Da nam to poczucie, że zakończenie całości zadania jest coraz bliższe, bo najgorsze mamy już za sobą.

POSZUKIWANIE
INSPIRACJI

Pomysły można czerpać z rozmowy z drugim człowiekiem, doświadczeń innych osób, z książek, filmu, muzyki. Warto także uczestniczyć w różnych przedsięwzięciach np. jako wolontariusz. Zmiana perspektywy patrzenia na podobne działania, rodzi nowe pomysły i możliwości.

PRZYKŁADY TECHNIK, METOD I ĆWICZEŃ MOTYWACYJNYCH



ZAPISYWANIE SWOICH SUKCESÓW

Warto wybrać miejsce do którego często zaglądamy i umieszczenie tam przedmiotów, napisów (np. dyplomów), które kojarzą się z osiągniętymi celami i sukcesami, zarówno tymi najmniejszym jak i najbardziej widowiskowymi.

Pomoże nam to budować poczucie własnej wartości i ułatwi podejmowanie kolejnych zadań.

TABLICA MARZEŃ

Na tablicy umieszczamy swoje marzenia, w postaci zapisanych kartek, zdjęć, pocztówek, przedmiotów, wszystkiego co będzie wiązać emocjonalnie z danym marzeniem.

UPRZYJEMNIANIE CZASU PRACY

Od czasu do czasu pozwalamy sobie na jakąś miłą rzecz w ciągu pracy np. przekąska, wyjście na krótki spacer, włączenie ulubionej muzyki, pogawędka ze znajomymi. Należy jednak uważać żeby czas przyjemności nie zdominował czasu pracy.

PRZYKŁADY TECHNIK, METOD I ĆWICZEŃ MOTYWACYJNYCH



OTOCZENIE SIĘ LUDŹMI
Z PODOBNYMI CELAMI

Chętniej podejmujemy działania, kiedy współpracujemy czy przebywamy z osobami o podobnych pasjach, zainteresowaniach, podejściu do życia.

DEADLINE

Zbliżający się termin ostateczny jednych paraliżuje, a innym dodaje skrzydeł.

NAGRADZANIE
ZA ZMIANY/WYSIŁEK

WAŻNE! - nagradzamy za podjęty wysiłek, za zmianę jaka nastąpiła w stosunku do stanu poprzedniego.

PODSUMOWANIE



**MOTYWACJA POWSTAJE, GDY JEST SILNA POTRZEBA.
MITEM JEST TWIERDZENIE, ŻE TRZEBA
"MOCNO CISNAĆ" . STREFĘ KOMFORTU OPUSZCZAMY
STOPNIOWO, POWOLI.
MÓZG NIE LUBI ZMIAN - BĘDZIE STAWIAŁ OPÓR.
OPÓR ZNIKA, GDY COŚ NAS ZACIEKAWI,
WYDA SIĘ POŻYTECZNE.
EFEKTY OSIĄGAJĄ NAJBARDZIEJ WYTRWALI,
A NIE NAJBARDZIEJ INTELIGENTNI:
SUKCES = IQ + PRACA.
PO OSIĄGNIĘTYM SUKCESIE, TRZEBA CHWILĘ
"ODETCHNAĆ"
- NABRAĆ SIĘ DO KOLEJNYCH DZIAŁAŃ.**

**NAJWIĘKSZY WPŁYW NA MOTYWACJĘ DZIECI
MAJĄ SAMI RODZICE - SPOSÓB WYCHOWANIA,
OPARTY NA POZYTYWNYM PODEJŚCIU
DO NAUKI I PRACY ORAZ DOBRY PRZYKŁAD.**

**ATMOSFERA BRAKU SZACUNKU DLA
WYKSZTAŁCENIA, LEKCEWAŻENIE
I KRYTYKOWANIE NAUCZYCIELI SPRAWIA,
ŻE DZIECKO NIE BĘDZIE MIAŁO CHĘCI DO NAUKI.**

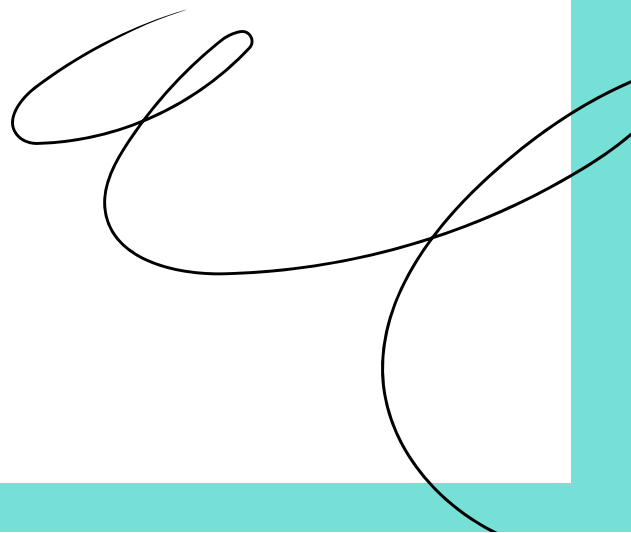
**ZADAJĄC DZIECIOM PYTANIA,
POMOŻEMY IM OKREŚLIĆ
POTRZEBY I WYZNACZYĆ CELE.
TYM SAMYM WZBUDZIMY
MOTYWACJĘ.**

***"Życie jest pełne wspaniałych
doświadczeń,
trzeba tylko dać sobie szansę"***

Nick Vujicic



<https://www.youtube.com/watch?v=3Lj9y0fwU4M>



ŹRÓDŁA:

- M. Wojtaszek, *Chcę - kilka słów o motywacji*
- I. Grygiel, R. Stanek (red.), *Warsztaty dla rad pedagogicznych*, Wydawnictwo PWSZ w Raciborzu, 2011
- M. Stanowski, *Przegląd teorii motywacji*, ORE, 2017
- ORE - kształcenie zawodowe - *Motywacja - co to jest i po co?* - odcinek 3

<https://www.youtube.com/watch?v=iwvWiCpDNks&t=5s>

- *Motywacja do nauki – 14 skutecznych sposobów*

<https://nonstopdoprzodu.pl/>

- *Film motywacyjny - Nick Vujicic*

<https://www.youtube.com/watch?v=3Lj9y0fwU4M>

- A. Koch, S. Prusakowski, *Edukacja na czasie. Uczeń. Czym jest motywacja? Prawdy i mity*, Nowa Era

<https://www.youtube.com/watch?v=0aimk7qNazM>