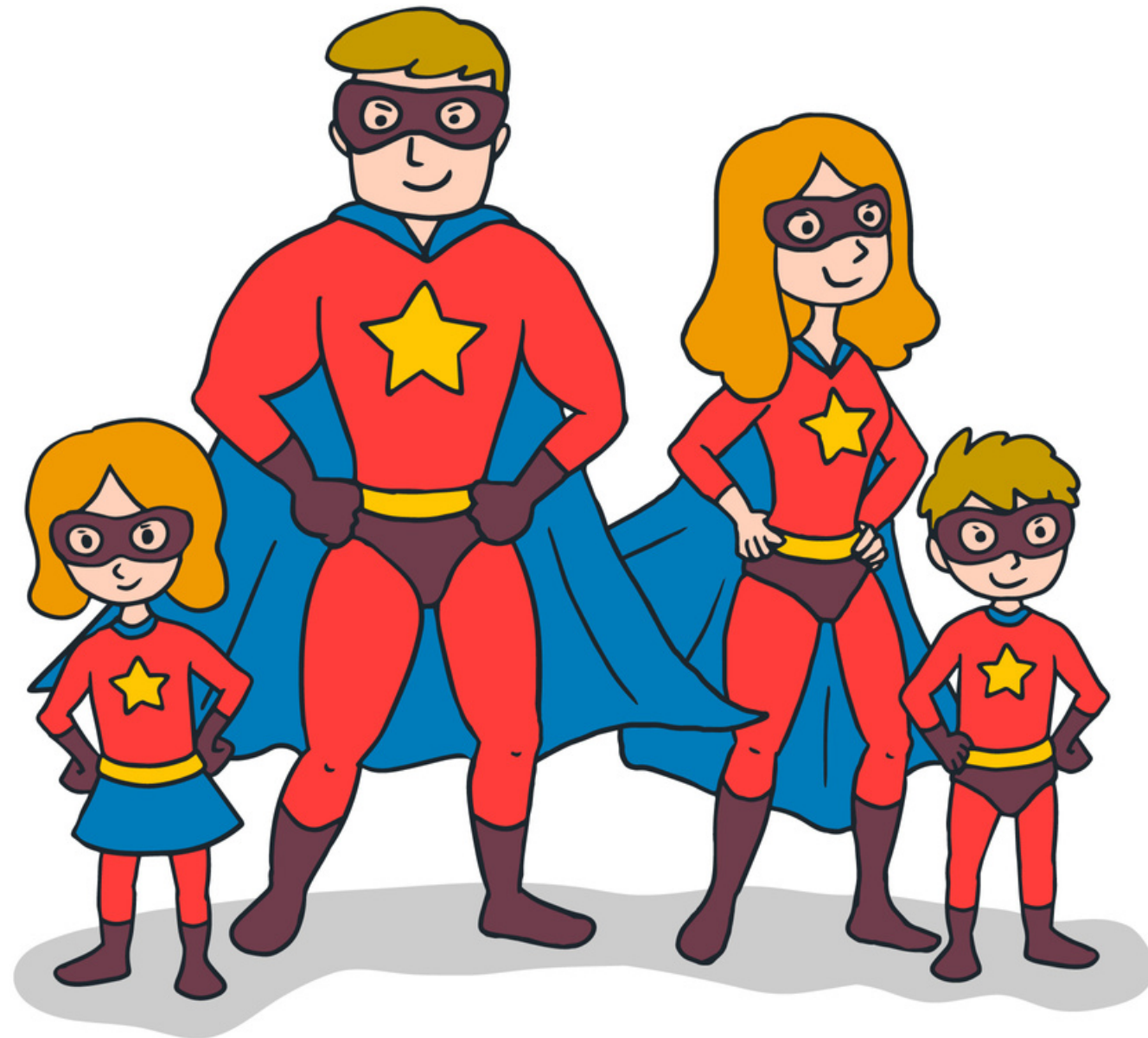


Motywacja u dzieci

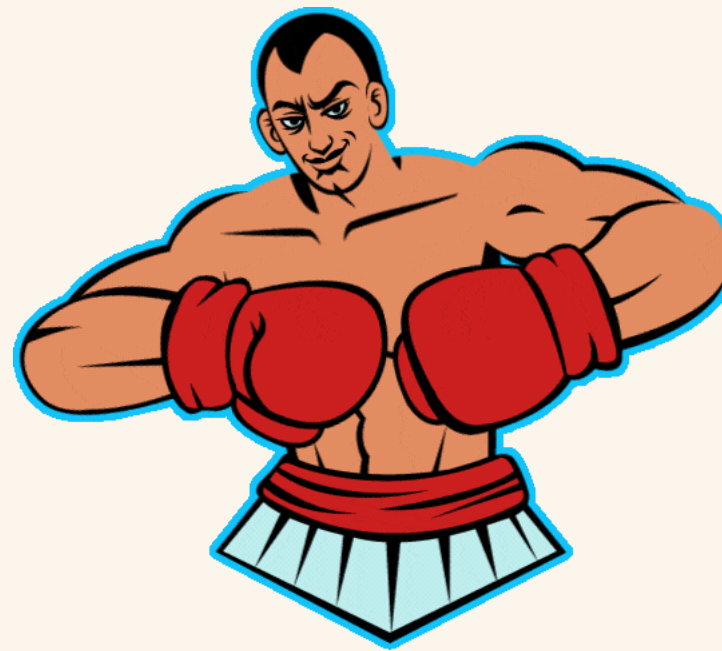


designed by  freepik

*Magdalena
Migda*

psycholog kliniczny
psychoterapeuta
www.magdalenamigda.pl
kontaktmigda@gmail.com

**Motywacja
zewnątrzna**



**Motywacja
wewnętrzna**

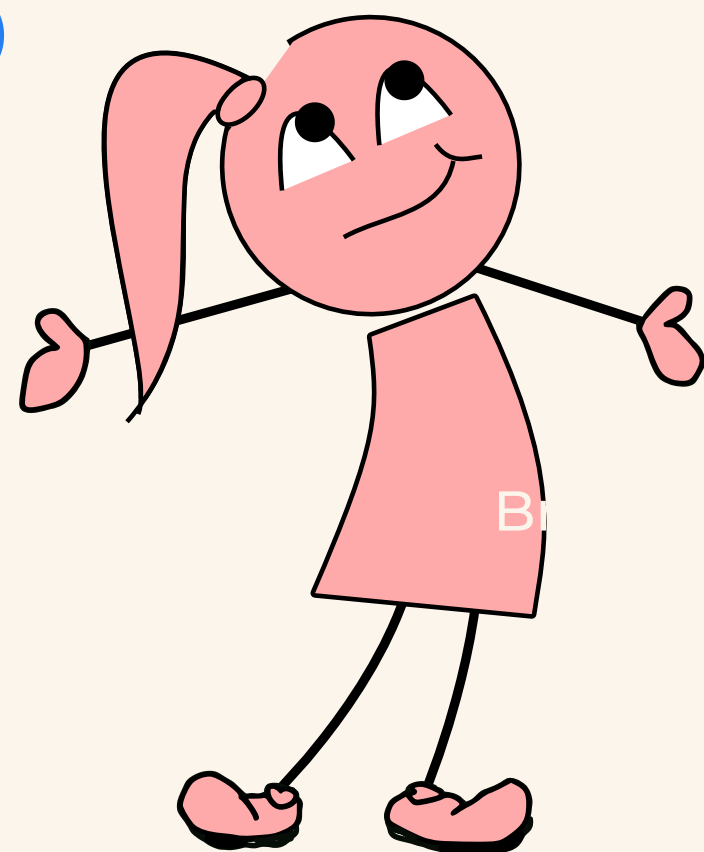
Mit chwaleńia, czyli jeśli nie marchewka, to co?

Dzieci, które mają wysoką i stabilną samoocenę, są również bardziej zmotywowane. Jednakże nie zbudujesz samooceny dziecka pochwałami. One są ważne i budujące, jeśli oparte są na uważnej obserwacji dziecka i kierowane na jego rzeczywistą aktywność. Informacja zwrotna powinna być konkretna, aby dodawała skrzydeł.



**Pochwała,
która działa to
pochwala
nastawiona na
rozwój,
autentyczna lub
dotycząca
naszych uczuć.**

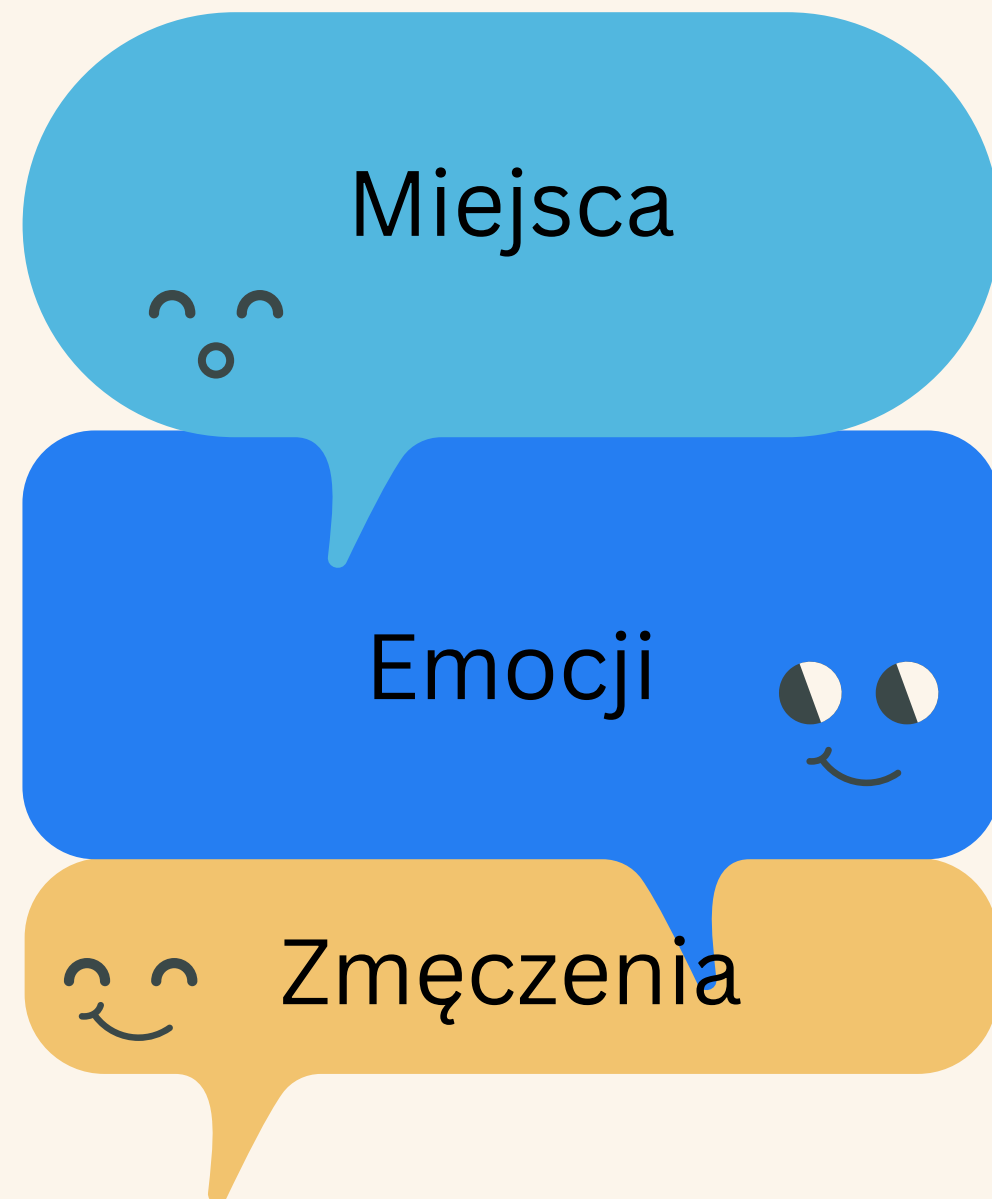
Pochwała nastawiona na rozwój to konkretna informacja zwrotna dotycząca zaangażowania, działania, strategię, itp. Przykład: Widzę, że długo pracowałeś nad tym projektem, spędziłeś wczoraj cały dzień na zbieraniu informacji i tworzeniu prezentacji.



Pochwała autentyczna odnosi się do naszych odczuć i uczuć. Przykład: Oglądanie twojej pracy plastycznej sprawiło mi dużo radości i przyjemności.

Motywacja - co to takiego?

Motywację można rozumieć, jako pewnego rodzaju ENERGIĘ, a nie stałą cechę. Może zależeć od:



"Motywacja jest niczym rzeka. Czasem płynie powoli i niezauważalnie, zaś innym razem jej wezbrane fale dosłownie przelewają się przez koryto rzeczne"

Motywacja wewnętrzna

... czyli dlaczego robię to, co robię?





Bo widzę cel tego, co robię. A ten cel jest dla mnie znaczący i dotyczy moich wartości, potrzeb, marzeń, itp.

Potrzeby dziecka



AUTONOMIA



KOMPETENCJA



RELACJA

Zmotywowane dziecko...



Nie wychowujemy zaciekawionych uczniów, którzy są zmotywowani do rozwoju swojego umysłu. Wychowujemy dzieci, które skupione są na wynikach i ocenach"

**William Stixrud
Ned Johnson**

Jednym z największych wyzwań nauczycieli i rodziców jest sprawienie by dzieci były zaangażowane w swoją edukację.

Komu zależy bardziej, czyli kilka słów o presji.



Za: mindfulnessinside.pl

Nie zmusisz dziecka do zrobienia czegoś wbrew jego woli.

Nie zmusisz dziecka do nie chcenia tego, co aktualnie chce.

Nie zmusisz dziecka do chcenia czegoś, czego nie chce.

Znaczenie przyjemnych uczuć



Przyjemne uczucia stanowią paliwo motywacji wewnętrznej. Poczucie bezpieczeństwa jest paliwem zaciekawienia, przyjemności, czyli uczuć, które potrzebuje, aby skutecznie się uczyć.

Odczywane nieprzyjemne emocje, takie jak lęk, sprawiają, że dziecko jest w trybie "zagrożenia", co zdecydowanie obniża zdolności uczenia się, a wzbudza strategie przetrwania.

PS. Nasz mózg lepiej uczy się, gdy może popełniać błędy, co oznacza, że ważniejszy jest proces, nie osiągnięcie.

Wierzchołek góry lodowej



stres

lęk przed porażką

nastrój

trudności neurorozwojowe

niezaspokojone potrzeby

zbyt duże wyzwanie

wyuczona bezradność

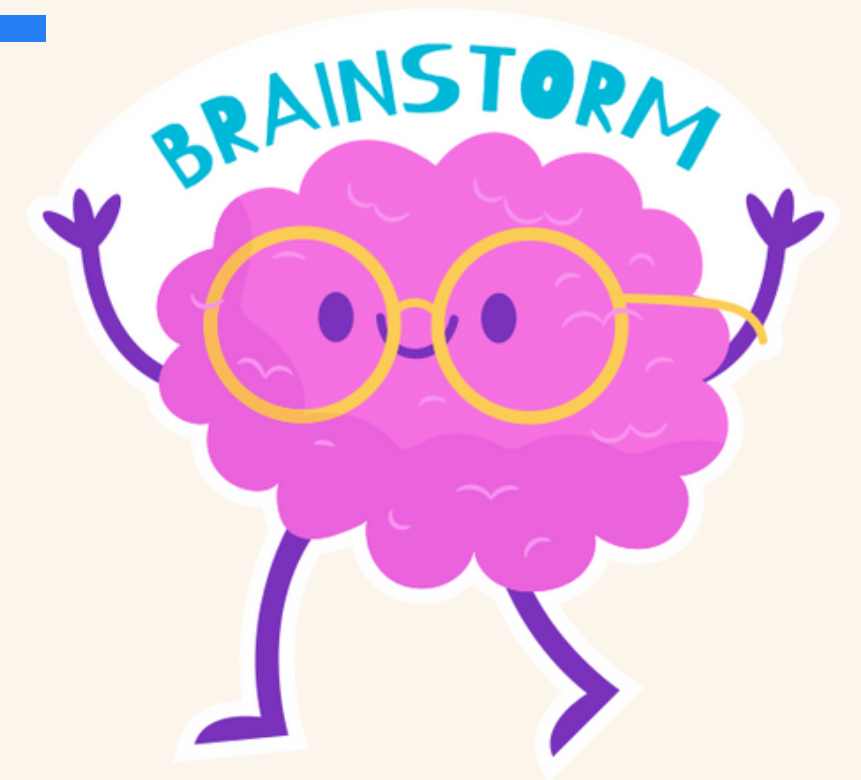
brak poczucia sensu i znaczenia

Jak wesprzeć motywację? - podsumowanie

wspierający
motywację mindset

poczucie
autonomii,
kompetencji
i relacji

optimalny
poziom
dopaminy

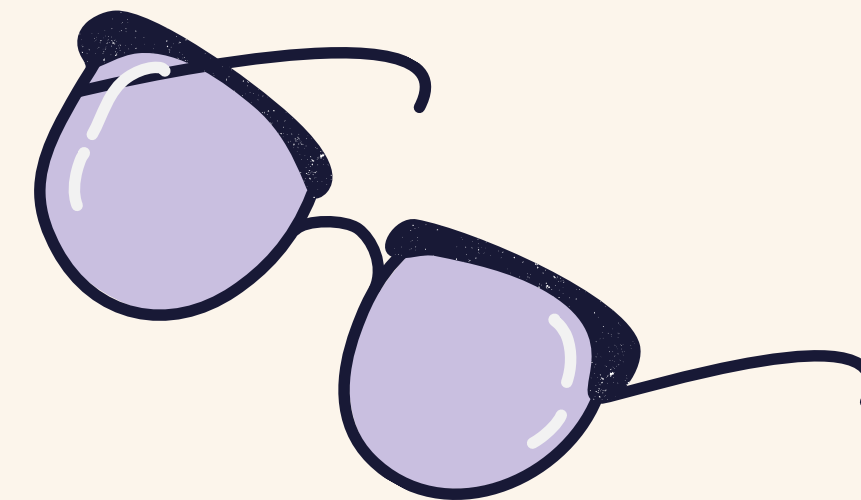


Jak wesprzeć motywację?

wspierający
motywację mindset



**Rozwój motywacji u dziecka
możesz wspierać poprzez
tworzenie warunków do
realizacji potrzeb relacji,
autonomii i kompetencji.**

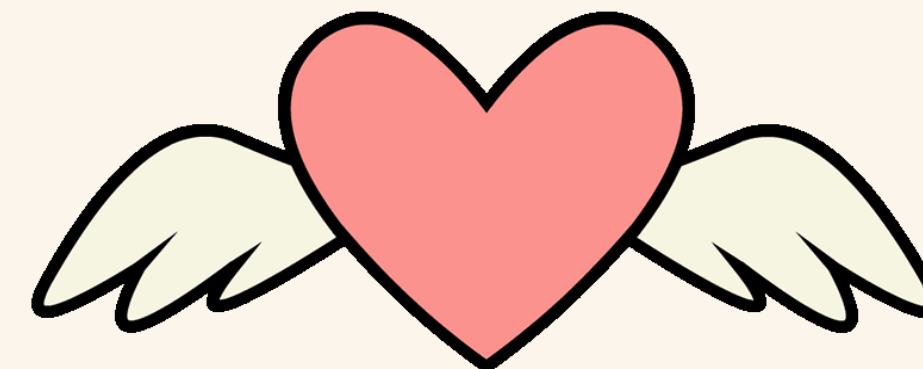


Spójrz na swoje dziecko, jako na osobę chętną do rozwoju, uczenia się, poznawania. Twoje dziecko ma swój indywidualny zestaw mocnych stron, kompetencji i możliwości!

Jak wesprzeć motywację?

Każdy z nas ma silną potrzebę samostanowienia i decydowania o sobie. Kontrola powoduje bunt.

poczucie autonomii, kompetencji i relacji



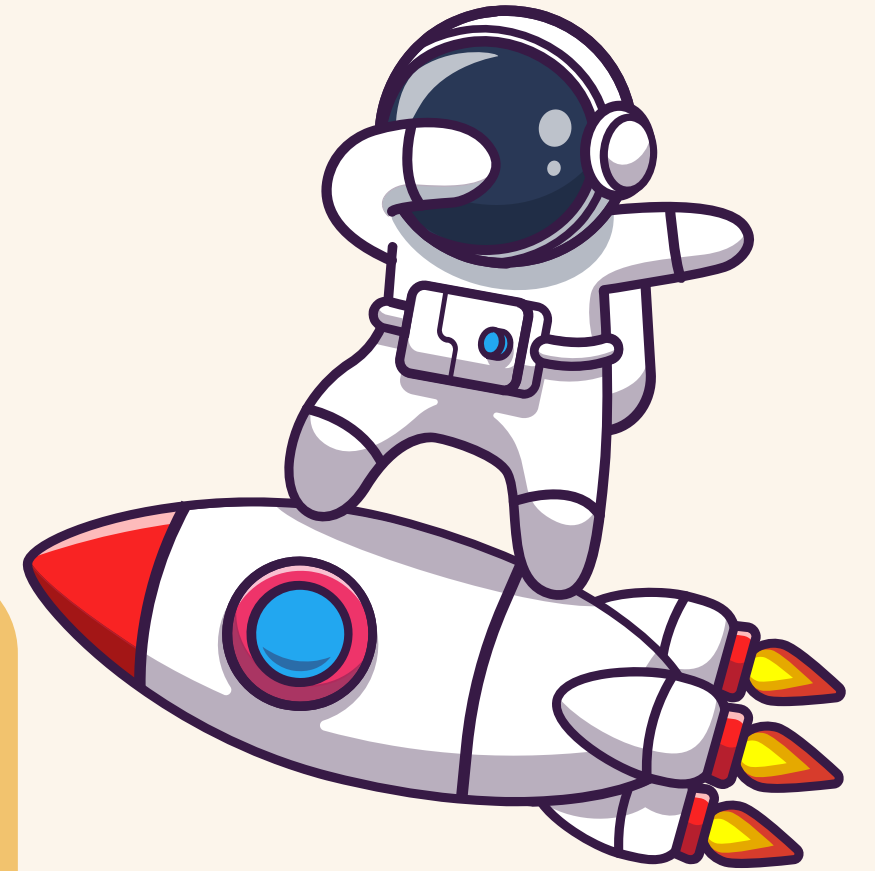
Relacja oparta na zaufaniu jest fundamentem uczenia się.

Każdy z nas rodzi się z potrzebą rozwoju. Poczucie "umiem" i "potrafię" dodaje skrzydeł mocy.

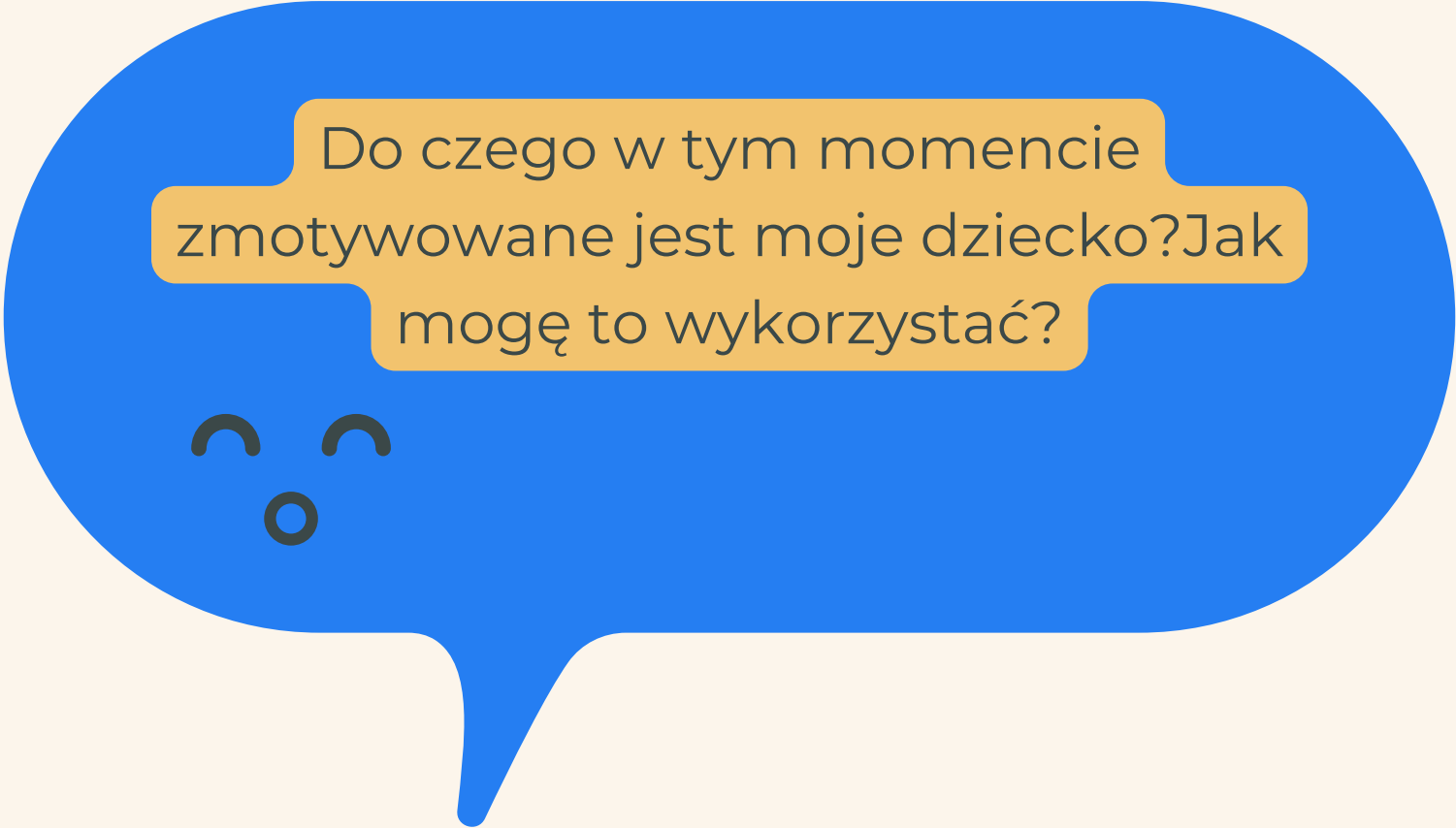
Jak wesprzeć motywację?

Dopamina to neuroprzebiecznik związany z motywacją do działania. Wydziela się, kiedy spodziewamy się nagrody. Jest naszym paliwem działania.

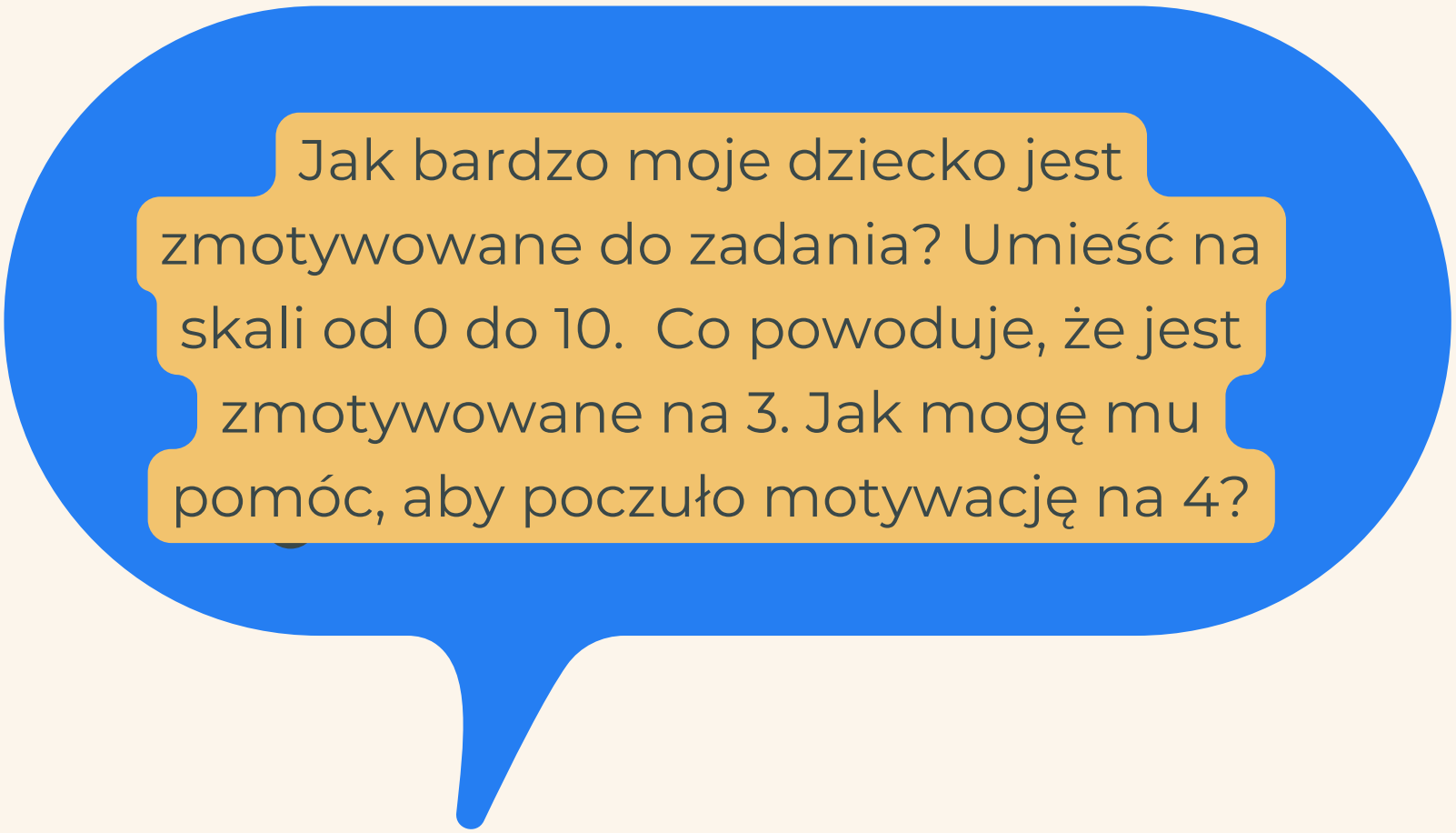

optymalny poziom dopaminy



**Jeśli chcesz
wesprzeć
motywację u
swojego dziecka,
zadaj sobie
pytania:**



Do czego w tym momencie
zmotywowane jest moje dziecko? Jak
mogę to wykorzystać?



Jak bardzo moje dziecko jest
zmotywowane do zadania? Umieść na
skali od 0 do 10. Co powoduje, że jest
zmotywowane na 3. Jak mogę mu
pomóc, aby poczuło motywację na 4?

Literatura:

1. Joanna Steinke - Kalemba, *Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną*, Samo-sedno, Warszawa 2017
2. William Stixrud, ned Johnson, *The self - driven child*, Penguin Books, 2019

*Magdalena
Migda*

psycholog kliniczny
psychoterapeuta
[www. magdalenamigda.pl](http://www.magdalenamigda.pl)
kontaktmigda@gmail.com