

Jak wspierać motywację dziecka

A co to jest motywacja ?- motywacja to stan gotowości do podjęcia określonego działania. Jest on ukierunkowany na osiągnięcie rezultatów i wiąże się z wysokim poziomem energii, koncentracją na działaniu oraz pobudzeniem emocjonalnym.

Są dwa rodzaje motywacji

Motywacja wewnętrzna to tendencja do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na jego treść, czyli osobistą satysfakcję lub przyjemność. Związana jest z ciekawością i potrzebą samo determinacji i skuteczności działania.

Np. dziecko trenuje regularnie pływanie bo chce być coraz lepsze czy podejmuje wolontariat ze względu na satysfakcję z pomocy innym

Motywacja zewnętrzna to tendencja do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na pewne konsekwencje, do których one prowadzą i związane z poczuciem, że przyczyna i kontrola działania ma charakter zewnętrzny i nie zależy od nas, to chęć pozyskania nagród . A brak korzyści powoduje niechęć do nauki czy pracy.

Np. dziecko uczy się do sprawdzianu bo otrzyma zgodę na wyjście do kina

Demotywację u dzieci powoduje brak ukierunkowania na rezultaty, niski poziom energii, słaba koncentracja oraz brak pobudzenia emocjonalnego. I efektem tego jest 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

Dlatego

Wyjaśnij dziecku, że to, co cenimy w życiu, co jest dla nas ważne, ciekawe, piękne, dobre, to nasze motywy. 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

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.

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.

ZMIANA MYŚLENIA

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. dlaczego idziecie razem na zakupy)
2. Podkreśl, że udział Twojego dziecka w tym działaniu jest dla Ciebie ważny -daj mu/jej zadanie do wykonania.
3. Doceń pracę dziecka.

STRATEGIA ŚWIADOMEGO WSPÓŁDZIAŁU

A czy Ty myślisz pozytywnie?

ZWRÓĆ UWAGĘ, CO CIEBIE 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 do obniżenia motywacji wewnętrznej aż do silnej demotywacji)

TE SAME ELEMENTY BĘDĄ DEMOTYWUJĄCE DLA TWOJEGO DZIECKA.

Zastanów się, jak możesz ich unikać.

Violetta Lip

(na podstawie materiałów MEN)