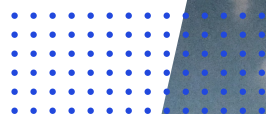


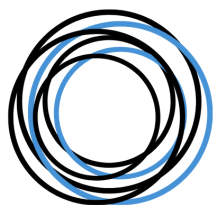


FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Motywacja





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Motywacja

ISBN: 978-83-67802-36-9

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Motywacja a ciekawość**
- 3** — **Jak budować motywację u dziecka?**
- 4** — **Podsumowanie**

Wprowadzenie

Motywacja do nauki jest istotnym aspektem w procesie edukacyjnym nastolatka. **To wewnętrzna siła, która pobudza nas do zdobywania wiedzy, rozwijania umiejętności i osiągnięcia celów. Może mieć różne źródła i być determinowana przez wiele czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.**

Wewnętrzna motywacja wynika z osobistych przekonań, wartości i celów. Mówimy o niej wtedy, kiedy sami odczuwamy potrzebę rozwijania się i zdobywania wiedzy. Ta forma jest często trwalsza i bardziej skuteczna, ponieważ opiera się na naszych własnych pragnieniach i aspiracjach.

Zewnętrzna motywacja pochodzi z takich czynników jak nagrody, kary, presja społeczna lub oczekiwania otoczenia. Choć zewnętrzne bodźce mogą czasami pobudzać do działania, ich wpływ zazwyczaj jest krótkotrwały i mniej skuteczny w dłuższej perspektywie.

Motywacja dzieli się na pozytywną lub negatywną zależnie od jej nacechowania emocjonalnego. Pozytywna jest powiązana z uczuciem satysfakcji, radości i spełnienia, które pochodzą z osiągnięcia postawionych celów i realizowania własnych ambicji. Negatywna natomiast wynika z lęku, stresu lub poczucia zagrożenia. Może to być podyktowana obawą przed porażką, publicznym upokorzeniem, karą lub odrzuceniem.

W praktyce edukacyjnej ważne jest budowanie i utrzymywanie motywacji u uczniów. Nauczyciele i rodzice odgrywają kluczową rolę w tworzeniu inspirującego środowiska. Dobre relacje, wsparcie emocjonalne, odpowiednie wyzwania i nagrody mogą zwiększać motywację do nauki i rozwijania pasji.

Motywacja a ciekawość

Motywacja to złożone zjawisko, które zależy od różnych czynników. Napędza nas do zdobywania wiedzy i osiągania celów edukacyjnych. Ciekawość jest fascynującym zjawiskiem, które można analizować z dwóch perspektyw. Z jednej strony wynika z reakcji na zmianę i nowe doświadczenia - nastolatki czują się pobudzeni i przyciągani przez nowości w swoim otoczeniu. Z drugiej natomiast, może być ona postrzegana jako cecha charakterystyczna osób, które mają w sobie wrodzoną chęć do eksploracji i odkrywania różnych aspektów świata. Są gotowe reagować na wszelkie pojawiające się zmiany i nowinki.



Ciekawość jest fundamentalnym aspektem ludzkiej natury, który wywiera istotny wpływ na nasze działania i rozwój. W kontekście sytuacyjnym, pojawia się jako reakcja na zmianę i nowe doświadczenia. Osoby o większej ciekawości mają naturalną skłonność do eksplorowania nowych obszarów, pomysłów i możliwości. Są otwarte na nowe bodźce poznawcze, które stymulują ich umysł i poszerzają perspektywę. Dzieci, które wykazują silną ciekawość, często angażują się w odkrywanie, zadawanie pytań i poszukiwanie nowych informacji. Ta otwartość na nowość sprzyja zdobywaniu wiedzy i rozwojowi intelektualnemu.

Może być ona postrzegana także jako cecha wrodzona. Osoby o wysokim poziomie ciekawości wykazują gotowość do reagowania na wszelkie zmiany i informacje, które napotykają. Są zmotywowane do zgłębiania tematów, poszukiwania wiedzy i poznawania różnych dziedzin. Mają naturalną chęć do poszerzania swojego horyzontu i zdobywania nowych umiejętności.

W rezultacie, osoby ciekawskie często osiągają lepsze rezultaty w dziedzinie intelektualnej. Ich motywacja do zdobywania wiedzy i zgłębiania tematów jest silnie rozwinięta.

Ta cecha motywuje nas do rozwijania umiejętności poznawczych, poszukiwania rozwiązań i zdobywania wiedzy. Sprzyja kreatywności, innowacyjności i adaptacji do zmieniającego się otoczenia. Jest także podstawą dla rozwoju pasji i zainteresowań, które prowadzą do głębszej satysfakcji i osiągnięcia celów. Towarzyszące jej aspiracje często pełnią rolę

silniejszego motywatora niż inne, pozornie bardziej podstawowe potrzeby fizjologiczne czy społeczne, ponieważ kieruje nasze zainteresowania, pozwala nam odkrywać i rozwijać umiejętności poznawcze w różnych dziedzinach.



Motywacja nie jest jedynie wynikiem zewnętrznych bodźców i nagród. Istnieje coś takiego jak motywacja wewnętrzna, która kieruje nasze działania nie tylko ze względu na zewnętrzne czynniki, ale również na nasze wewnętrzne pobudzenie, potrzeby i interesujące nas aspekty danej aktywności.

Motywacja wewnętrzna jest związana z naszymi własnymi oczekiwaniami, pasjami, ciekawością i potrzebą samorealizacji. Działa jako silny napęd, który skłania nas do podejmowania działań, rozwijania umiejętności i dążenia do osiągnięcia celów niezależnie od zewnętrznych nagród czy kar. Pochodzi z naszego przekonania, że dana aktywność jest ważna, interesująca i sama w sobie satysfakcjonująca. Przykłady motywacji wewnętrznej to tworzenie sztuki, rozwiązywanie skomplikowanych zagadek, nauka nowych umiejętności, eksplorowanie nowych obszarów czy praca nad projektem, który nas pasjonuje. W takich sytuacjach działamy nie tylko dla osiągnięcia konkretnego wyniku czy zewnętrznej nagrody, ale dla samej radości, satysfakcji i spełnienia płynącego z samego procesu działania. Kiedy jesteśmy wewnętrznie zmotywowani, skupiamy się na jakości naszej pracy, kreatywnym podejściu i doskonaleniu umiejętności. Pomaga nam przetrwać trudne czasy i przeciwności losu. Gdy napotykamy przeszkody, wewnętrzna motywacja utrzymuje naszą determinację i siłę, aby kontynuować realizację celów.



Jak budować motywację u dziecka?

Nastolatki są bardziej zmotywowani, gdy mają pewną autonomię i możliwość podejmowania decyzji dotyczących nałożonych na nich zadań. Kiedy mają możliwość wyboru projektów lub przynajmniej pewną swobodę w sposobie ich wykonania, są bardziej skłonni angażować się i w nich pozostać.



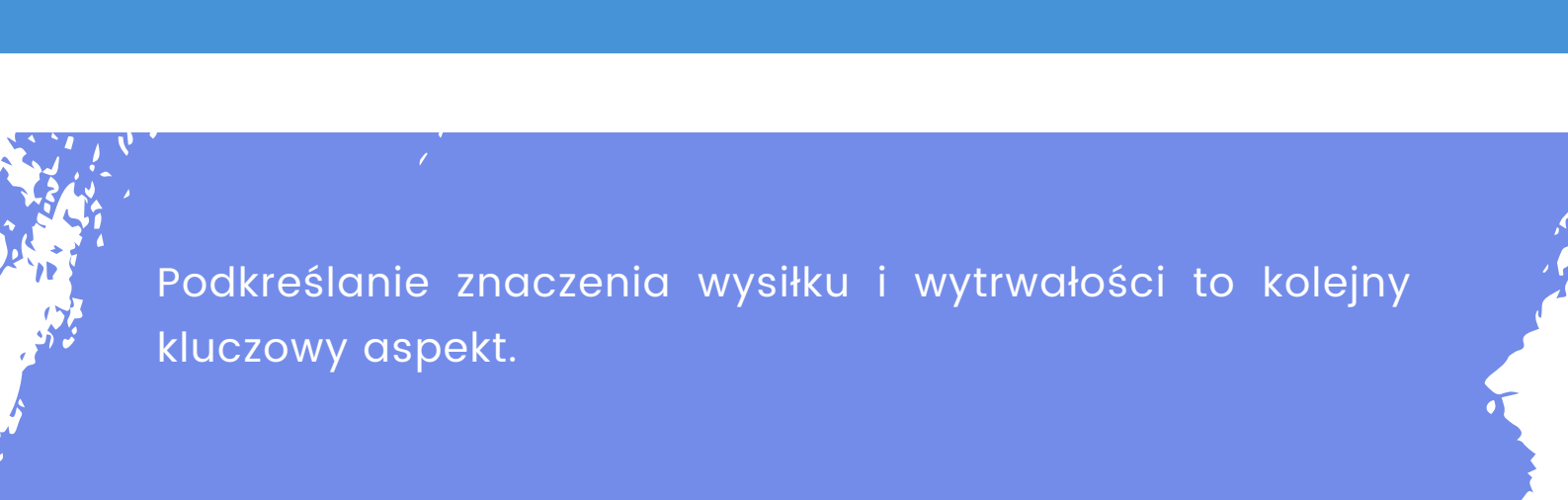
Dając młodym ludziom szansę na samostanowienie, pozwalamy im wybierać ćwiczenia, które są zgodne z ich osobistymi zainteresowaniami i pasjami. Mogą samodzielnie decydować, w jakim kierunku chcą iść i jak chcą realizować dany temat czy projekt. To nie tylko sprawia, że czują większe zaangażowanie, ale również rozwijają swoje pasje i zdolności.

Rozwój i osiągnięcie sukcesów u dzieci są ściśle związane z budowaniem ich motywacji. Bliskie relacje rodzicielskie odgrywają tu kluczową rolę. Wysokie wsparcie opiekunów i otwarty dialog z dzieckiem wiążą się z mniejszą liczbą ryzykownych zachowań takich jak nadużywanie substancji czy przestępczość. Dlatego warto być empatycznym i wspierającym rodzicem, szczególnie biorąc pod uwagę, że nastolatki przechodzą przez okres intensywnych zmian zarówno w mózgu, jak i w ciele.



Ważne jest, aby być obecnym i słuchać potrzeb dziecka, a także obserwować jego zachowanie. Tworzenie atmosfery, w której czuje się ono komfortowo, dzieląc się swoimi przeżyciami i obawami, pozwoli nam lepiej zrozumieć ich potrzeby i reagować w sposób wspierający.

Ustalanie realistycznych celów, które są dostosowane do zainteresowań i możliwości dziecka, jest kolejnym kluczowym elementem budowania motywacji. Dzielenie finalnych osiągnięć na mniejsze kroki pozwoli dziecku dostrzec postępy i osiągnięcia, co dodatkowo pobudzi motywację.



Podkreślanie znaczenia wysiłku i wytrwałości to kolejny kluczowy aspekt.

Motywuujemy dzieci do podejmowania wyzwań i rozwijania umiejętności. Warto tworzyć środowisko wspierające, w którym dzieci czują się akceptowane, docenione i bezpieczne. Ważne jest, aby podkreślać, że każda próba jest wartościowym doświadczeniem i że błędy są naturalną częścią procesu nauki. Wspieranie i docenianie wysiłku oraz postępów nastolatka ma ogromne znaczenie. Udzielajcie im pochwały za ich osiągnięcia, nawet jeśli są małe. To wzmacnia ich poczucie własnej wartości i motywuje do dalszych działań. Zachęcanie do eksplorowania różnych dziedzin i odkrywania zainteresowań jest kolejnym skutecznym sposobem na budowanie motywacji. Kiedy dzieci angażują się w to, co je fascynuje, ich motywacja naturalnie rośnie.

Jako rodzice możecie być również przykładem dla waszych dzieci. Pokazujcie im, że jesteście zaangażowani w realizację swoich celów i dążcie do samodoskonalenia. Wasz entuzjazm, determinacja i pozytywne podejście będą dla podopiecznych inspiracją do osiągnięcia sukcesów. Budowanie motywacji jest procesem, który wymaga stałej troski i wsparcia. Zachowanie jej wysokiego poziomu u dzieci ma istotne znaczenie dla ich rozwoju i sukcesów w różnych obszarach życia.

Podsumowanie



Dajcie swoim nastolatkom pewną autonomię i możliwość podejmowania decyzji dotyczących zadań.



Wspierajcie ich w rozwijaniu pasji i zainteresowań.



Twórzcie przestrzeń do wyboru i podążania za tym, co dla nich ma znaczenie.



Zapewnijcie pozytywne informacje zwrotne, które wzmacniają ich poczucie wartości.



Pamiętajcie, że zewnętrzne nagrody nie są jedynym motywatorem.



Twórzcie równowagę między wewnętrzną motywacją a odpowiednim wsparciem zewnętrznym.



Wspieraj zdrową motywację, która wynika z ich wewnętrznych potrzeb i zainteresowań.



Pomóżcie dziecku ustalić cele, które są osiągalne. Wspólnie dzielcie je na mniejsze kroki. To pozwoli nastolatkowi dostrzec postępy i osiągnięcia. Warto by cele były dostosowane do zainteresowań i zdolności dziecka, aby mogło zaangażować się i czuć motywację do ich realizacji.



Podkreślajcie znaczenie wysiłku i wytrwałości. Pomóżcie dziecku zrozumieć, że sukces ich wymaga. Powarżajcie, że warto wytrwać w dążeniu do celu nawet w obliczu trudności. Motywujcie do podejmowania wyzwań i rozwijania umiejętności.



Stwórzcie atmosferę, w której dziecko czuje się akceptowane, bezpieczne i doceniane. Dajcie możliwość wyrażania siebie i podejmowania decyzji. Podkreślajcie, że błędy są częścią procesu nauki i że każda próba jest wartościowym doświadczeniem.



Wspólnie odkrywajcie zainteresowania. Zachęcajcie nastolatków do eksplorowania różnych dziedzin. Pomóżcie w odkrywaniu pasji, które mogą stać się źródłem motywacji i przyjemności. Motywacja rośnie, gdy dziecko angażuje się w to, co go fascynuje.



Bądźcie motywującym przykładem. Pokażcie mu, że jesteście zaangażowani w realizację swoich celów i dążenie do samodoskonalenia. Wasz entuzjazm i determinacja będą inspiracją dla dziecka.

Piśmiennictwo

1. Głóskowska-Sołdatow M., (2011), Sposoby motywowania uczniów do nauki stosowane przez rodziców i nauczycieli, DOI: 10.18778/7525-559-1.19
2. Strelau J., Doliński D., (2010), Psychologia. Tom 1, wyd. GWP – rozdział 7 "Emocje i motywacja"
3. Zimbardo P., Johnson R., McCann V., (2011) Motywacja i uczenie się, Psychologia – kluczowe koncepcje, PWN
4. Center on the Developing Child at Harvard University, Understanding Motivation: Building the Brain Architecture That Supports Learning, Health, and Community Participation, <https://developingchild.harvard.edu/resources/understanding-motivation-building-the-brain-architecture-that-supports-learning-health-and-community-participation/>

0 Fundacji



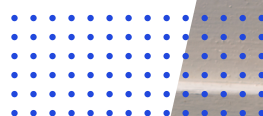
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE