



Uniwersytet Dzieci

Jak zachęcić dziecko do wykonywania obowiązków domowych?

Co to jest motywowanie:

ZACHĘCANIE NAMAWIANIE

NAGRODA **SPRAWIANIE BY KTOŚ COŚ ZROBIŁ**

ŻEBY MI SIĘ CHCIAŁO, CHOĆ NIKT MI NIE KAŻE,

CHCĘ BO MAM TAKĄ POTRZEBĘ

WEWNĘTRZNY PRZYMUS

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA:

- ✦ **Motywacja zewnętrzna** zachęca nas do osiągnięcia jakiejś korzyści, nagrody, lub uniknięcia kary.
Przykładami takich działań są:
 - ✦ uczenie się po to, by zdobyć dobrą ocenę,
 - ✦ pracowanie, by otrzymać prezent,
 - ✦ posprzątanie pokoju, by uniknąć kary rodziców,
 - ✦ wzięcie udziału w konkursie, po to by wygrać nagrodę.

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA:

✦ Motywacja WEWNĘTRZNA:

- ✦ jest naszą potrzebą:
- ✦ To ciekawość ;
- ✦ autonomia - chcemy czuć, że na coś mamy wpływ,
- ✦ relacje - wszyscy potrzebujemy RELACJI dobrych z ludźmi,

MOTYWUJ SWOJE DZIECKO :

✦ „Jeśli chodzi o nagrody i kary, trudność polega na tym, że jedne i drugie przychodzą z zewnątrz, natomiast motywacja jest dyspozycją wewnętrzną. Gdy zbyt wielką wagę przykładamy do nagród i kar, rodzi się niebezpieczne przekonanie, że praca sama w sobie jest trudna i przynosi nikłe zadowolenie, więc trzeba ludzi kusić, nakłaniać albo zastraszać, by zechcieli cokolwiek robić.

✦ Joseph O'Connor

Teoria frustracji:

- ✦ (1) sytuację frustrującą lub warunki ją wywołujące,
- ✦ (2) skutki frustracji u danej osoby (np. napięcie emocjonalne, nieprzystosowanie itp.),
- ✦ (3) skutki frustracji przejawiające się w sposobie reagowania danej osoby (gniew, agresja, wycofywanie się itp.) Frustracja zachodzi wtedy, gdy przerwany zostaje ciąg zachowań ukierunkowanych na osiągnięcie jakiegoś celu.
- ✦ Frustracja wyzwala różne formy reakcji, prowadząc m. in. do agresji

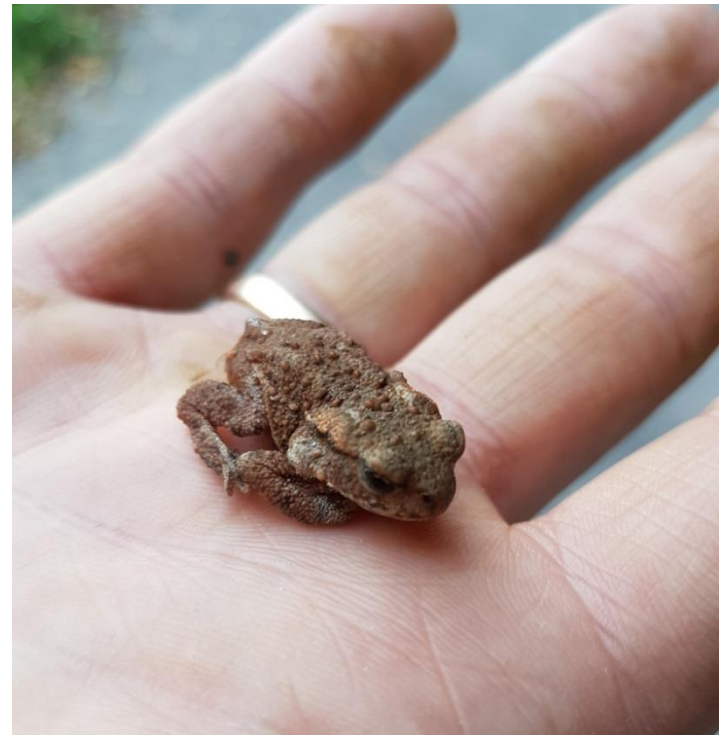
Teoria frustracji:

- ✦ Wyróżnimy 3 rodzaje konfliktów motywacyjnych, mających wpływ na powstanie frustracji:
- ✦ (a) " polega na tym, że musimy wybrać dwa obiekty (cele) *Konflikt „dążenie – dążenie* o jednakowym stopniu atrakcyjności, przy czym zdobycie jednego wyklucza zdobycie drugiego.
- ✦ (b) *Konflikt „unikanie - unikanie*" występuje w sytuacji, w której człowiek zmuszony jest do wyboru między dwoma równie niepożądanymi celami. Jest to tzw. wybór „mniejszego zła„
- ✦ (c) *Konflikt „dążenie - unikanie*" polega na tym, że jakiś jeden cel, zaspokajający określoną potrzebę, ma jednocześnie dwie różne wartości: pozytywną i negatywną. Wywołuje to ambiwalentne nastawienie np. w sytuacji, gdy mamy chęć pogłaskania psa, ale jednocześnie boimy się go. Ten ostatni konflikt jest powoduje najpoważniejsze zaburzenia emocjonalne (nerwice).

MOTYWUJ SWOJE DZIECKO :

Całować? Może jednak nie?

- ✦ Nie zapominaj o lęku przed porażką;
- ✦ Koszty;
- ✦ Lęk przed sukcesem;
- ✦ Prokrastynacja...



MOTYWUJ SWOJE DZIECKO :

- ✦ rozmawiaj z dzieckiem językiem żyrafy, nie szakala;
- ✦ naucz Dziecko przyjmowania porażki, oswajaj ją;
- ✦ unikaj chwaleń: zawsze dasz radę! (nie zawsze musisz dać);
- ✦ zastąp "UDAŁO CI SIĘ" (przypadek)
słowami: "dałeś radę, pracowałeś, umiałeś, masz w sobie możliwości i kompetencje,, (celowe działanie).

MOTYWUJ SWOJE DZIECKO :

- ✦ Pytaj: jestes z siebie dumny? /zadowolony? mow: wiesz, że to umiesz, brawo Ty!
unikaj słów: "jestem z Ciebie dumny",
podkreślaj KONKRETNY wkład dziecka i jego pracę, czas, wysiłek... (bo dziecko nie jest odpowiedzialne za twoje emocje);
- ✦ pozwól dziecku wybierać i ponosić konsekwencje;
- ✦ twórz relację, rozmawiaj;

MOTYWUJ SWOJE DZIECKO :

- ✦ twórz poczucie sprawczości dziecka - za pomocą relacji i efektów;
- ✦ relacja wspierająca - to Twoja decyzja, nie moja;
- ✦ efekty - pokaż jak się SZYBKO uczyć np. za pomocą mnemotechnik; rób pomoce;
- ✦ buduj pewność siebie, pozwól na błędy i pomagaj wstać :), a nie organizuj świata tak, by był idealny. Nie jest. Podobnie jak Ty i Twoje Dziecko. Na szczęście.

6 Ważnych pytań do dziecka:

- ✦ dlaczego mógłbyś to zmienić?
Co jest ważne w tej zmianie dla Ciebie?
(np. bo mam dość rannych afer)
- ✦ jak bardzo chcesz? - w skali od 0-10.
Zaznacz, narysuj.
- ✦ w jakim stopniu jesteś gotowy na tę zmianę?
(chcesz lepszej szkoły, psa - to zacznij wstawać sam rano)
- ✦ dlaczego wybrałeś tą cyfrę, a nie niższą?
- ✦ Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana –
jakie byłyby jej pozytywne skutki?
- ✦ Jaki jest pierwszy krok, jeśli taki istnieje?

Trochę o szczęściu...



* INSPIRACJA



* ŻYCZLIWOŚĆ I OKAZYWANIE CIEPŁA



* DBAŁOŚĆ O SIEBIE

(Harvard)

Co budujemy - ściany czy relację???



Motywowanie...

Motywowanie to zarażanie inspiracją do działania.

To sztuka poruszania serc i umysłów ludzi,

których spotykasz.

Twoich Dzieci...

MOTYWOWANIE....

✦ To akceptacja Dziecka. I jego wyborów...

Konsekwentna...

I jeszcze – wychowywanie do zwykłego szacunku,
do świadomości, że to, co masz wynika z – miłości,
nie z faktu, że to się Tobie, moje Dziecko, należy...

LITERATURA

1. Jasper Juul - **NASTOLATKI**
2. Daniel Siegel - **MÓZG NA TAK!**
3. Daniel Siegel / Tina Bryson - **GRZECZNE DZIECKO.**
4. Ross Campbell - **SZTUKA AKCEPTACJI** - /Vocatio/.

Dziękuję!

Katarzyna Wnęk – Joniec

Zapraszam ciepło na moją nową stronę 😊:

katarzynawnekjoniec.pl