



CO MOTYWUJE DZIECI DO NAUKI I DZIAŁANIA

PIGUŁKA WIEDZY

Motywacja jest:

● Stanem

Gotowości do podjęcia działania, osiągnięcia celu, wykonania zadania.

● Siłą

Wewnętrzną lub zewnętrzną, która pobudza nas do działania i dążenia do osiągnięcia celów.



Co motywuje nas do działania?



Według jednej z najnowszych teorii motywacji (teoria autodeterminacji) autorstwa Edwarda Deci i Richarda Ryana do działania motywuje nas realizacja 3 potrzeb: kompetencji, autonomii i przynależności. Nikt z nas nie chce wykonywać zadań, które pokazują nasze niekompetencje. Każdy chce móc podejmować samodzielnie decyzje. Chcemy czuć się częścią wspólnoty, która nas zauważa i docenia.

Poniżej kilka przykładów działań sprzyjających zaspokajaniu potrzeb: kompetencji, autonomii i przynależności.

Potrzeba kompetencji

Dziecko chce umieć zrobić to, czego się ode niego oczekuje, chce być skuteczne

Działania wspierające:

- ✓ Stwarzaj możliwości wykonywania zadań na poziomie adekwatnym do wieku oraz aktualnych umiejętności
- ✓ Jeżeli przydzielasz zadanie trudniejsze zapewnij wsparcie
- ✓ Przydzielaj zadania realne do wykonania
- ✓ Wspieraj w rozwoju kompetencji:
 - udzielaj instruktaży (powiedz jak to zrobić)
 - demonstruj (pokaż jak to zrobić)
 - trenuj z dzieckiem (rób wspólnie z dzieckiem)
 - udzielaj konstruktywnej informacji zwrotnej
 - pracuj też na błędach i porażkach, mów dziecku o swoich porażkach i jak sobie z nimi poradziłeś

Nie porównuj dziecka z innymi dziećmi

Potrzeba autonomii

Dziecko chce móc wybierać i podejmować decyzje

Działania wspierające:

- ✓ Stwarzaj możliwości dokonywania wyborów w zakresie podejmowania decyzji w kwestiach, które mogą zostać pozostawione w gestii dziecka
- ✓ Stwarzaj możliwości dokonywania wyboru metod działania i realizacji zadań
- ✓ Wspieraj w dokonywaniu sensownych wyborów – naprowadzaj na lepsze rozwiązania, argumentuj wybór, udzielaj konstruktywnej informacji zwrotnej

Nie porównuj dziecka z innymi dziećmi

Potrzeba przynależności

Dziecko chce czuć się doceniane i chce czuć, że jest częścią wspólnoty, grupy

Działania wspierające:

- ✓ Dostrzegaj i doceniaj wysiłki i starania dziecka – udzielaj konstruktywnej informacji zwrotnej
- ✓ Buduj poczucie wspólnoty, angażuj dziecko np. w organizowanie, planowanie, realizację wydarzeń rodzinnych
- ✓ Oczekuj wsparcia i współpracy

Nie porównuj dziecka z innymi dziećmi

Co motywuje nas do działania?



Według teorii Psycholog Carol Dweck działamy w oparciu o co najmniej dwa podejścia do działania : nastawienie na trwałość i nastawienie na rozwój. Nastawienie na trwałość oznacza, że nie podejmujemy nowych wyzwań wierząc w to, że nasze zdolności są stałe i nie rozwijają się. Drugie podejście – nastawienie na rozwój – pozwala osiągać lepsze wyniki oraz zwiększa odporność na stres, adaptację do zmian i motywację wewnętrzną.

Nastawienie na trwałość/stałość

Dziecko wierzy, że jego zdolności i inteligencja są niezmiennie, nie chce robić niczego nowego, nie chce ponosić porażki



Jeżeli zauważysz u swojego dziecka nastawienie na stałość zacznij wdrażać działania wspierające zmianę nastawienia na stałość na nastawienie na rozwój

- ✓ Chwal za postępy, a nie wyniki
- ✓ Doceniaj wysiłek, strategię, sposób działania, przygotowania
- ✓ Skup się na opanowaniu nowej umiejętności, a nie na najlepszej ocenie w klasie
- ✓ Mów o błędach jak o procesie nauki, możliwości do nauki i rozwoju
- ✓ Mów o własnych błędach, podejściu do nich i np. sposobach ich rozwiązywania
- ✓ Angażuj dzieci do rozwiązywania problemów (adekwatnych do wieku)
- ✓ Udzielaj konstruktywnej informacji zwrotnej
- ✓ Celebrować z dzieckiem sukcesy

Nie porównuj dziecka z innymi dziećmi

Nastawienie na rozwój

Dziecko wierzy, że jeżeli tylko będzie pracowało, uczyło się, ćwiczyło, to może osiągnąć sukces



Jeżeli zauważysz u dziecka nastawienie na rozwój podejmij działania wspierające podtrzymywanie nastawienia na rozwój:

- ✓ Doceniaj wysiłki i wyniki
- ✓ Udzielaj konstruktywnej informacji zwrotnej
- ✓ Angażuj dziecko w np. rozwiązywanie problemów domowych (adekwatnych do wieku)
- ✓ Oczekuj od dziecka wsparcia
- ✓ Przydzielaj dziecku trudniejsze zadania, ale podkreśl, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc
- ✓ Celebrować z dzieckiem sukcesy

Nie porównuj dziecka z innymi dziećmi

Gdzie ukrywa się motywacja?

W ŚRODOWSKU, KTÓRE JEST WSPIERAJĄCE I DAJE:

- Poczucie wspólnoty
- Poczucie bycia potrzebnym i ważnym
- Poczucie bycia kompetentnym

W NAS

- Dopamina – neuroprzekaźnik motywujący do realizacji celów
- Serotonina – neuroprzekaźnik wspierający rozwój własnych kompetencji
- Oksytocyna – hormon motywujący do bycia w relacji

W MARKECIE

- Dopamina – tyrozyna – orzechy, nabiał, mięso
- Serotonina - ryby, jajka, łosoś, brokuły



Motywacyjna wartość pochwał

Pochwały motywują jeżeli są:

AUTENTYCZNE

- Prawdziwe
- Oparte na faktach, a nie na domysłach czy niepotwierdzonych informacjach

KONKRETNE

- Opisujące wynik/konkretny rezultat działania
- Unikające ogólników typu „To zadanie wykonałeś wspaniale” – zamień ogólniki na konkretne przykłady, co konkretnie dziecko zrobiło wspaniale i dlaczego?

MOŻLIWIE CZĘSTE

- Po wykonanym zadaniu/czynności
- Możliwie w najkrótszym czasie po zdarzeniu



Motywacyjna wartość konstruktywnej krytyki

KONSTRUKTYWNA KRYTYKA

- Oparta na faktach i obserwacjach
- Udzielana po analizie mocnych i słabych stron
- Udzielana w formie informacji zwrotnej równoważącej pozytywy i negatywy
- Zawierająca oczekiwania czyli wskazująca oczekiwany kierunek zmiany w zachowaniu czy działaniu

KRYTYKANCTWO

- Uporczywe koncentrowanie się na negatywnych zachowaniach lub jednym, wybranym negatywnym zachowaniu czy działaniu
- Niedostrzeganie pozytywnych aspektów działania czy zachowania
- Pomijanie oczekiwań i wskazówek dotyczących oczekiwanej zmiany – krytyka „wydmuszka”



Informacja zwrotna równoważąca pozytywy, negatywy i oczekiwania **Model ZET**

Powiedz jakie
pozytywne
działanie
zaobserwowałaś



Haniu posprzątałaś swoje biurko – tak
jak się umawiałyśmy. Książki i zeszyty
pochowane, ołówki i długopisy w
przyborniku, biurko wytarte - super !

Powiedz jakie
negatywne
działanie
zaobserwowałaś



Zauważyłam, że część
śmieci, które wpadły za
biurko podczas sprzątnia
nie wyrzuciłaś do kosza
tylko zostawiłaś za biurkiem

Przejdź do negatywów,
nie używaj ALE

Powiedz jakie masz
oczekiwania



Chcę, żebyś śmieci, które spadną Ci
za biurko podczas sprzątnia
wyrzucała do kosza, a nie zostawiała
na podłodze.



Motywujące cele SMART

S

SPECYFICZNY – SPECIFIC (Co mam zrobić?)

- Bardzo konkretny (nie ogólny)
- Nie dający się pomylić z żadnym innym
- Sensowny, wartościowy

M

MIERZALNY - MEASURABLE (Po czym poznam, że wykonałem zadanie?)

- Którego poziom wykonania można zweryfikować przy pomocy kryterium ilościowego lub jakościowego

A

AMBITNY – ACHIEVABLE (Czy to zadanie wymaga choć odrobiny wysiłku?)

- Pobudzający do nauki
- Stymulujący

R

REALNY – REALISTIC (Czy potrafię wykonać to zadanie?)

- Możliwy do wykonania

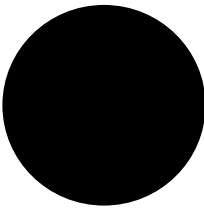
T

TERMINOWY - TIMELY (Do kiedy konkretnie mam wykonać zadanie?)

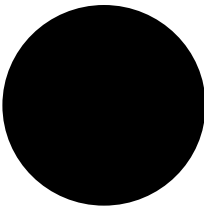
- Z wyznaczonym terminem realizacji



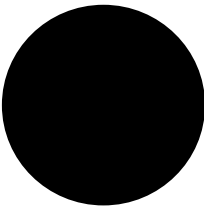
Dlaczego smartne cele są bardziej motywujące od tych niesmartnych?



Jeżeli wiem co mam konkretnie zrobić, wiem również czy umiem to zadanie wykonać czy nie. Mogę poprosić o wsparcie lub zmianę zadania, żeby nie być skazanym na porażkę na starcie. Nikt nie lubi być niekompetentny (teoria autodeterminacji).



Jeżeli cel jest realny oznacza to, że mogę wykonać zadanie i nie narażę się na popełnienie znaczących błędów, które podcinają skrzydła. Obniża to mój poziom stresu. Wysoki poziom stresu nie pozwala skupić się na zadaniu. Mózg zaczyna zastanawiać się jak uciec od tej sytuacji lub jak z nią walczyć. Walka może oznaczać agresywne przeciwstawianie się realizacji zadania.



Jeżeli cel jest osadzony w czasie można zaplanować jego realizację. Planowanie działań pozwala na zorientowanie się w ilości zadań jakie mam do wykonania i zwiększa poczucie kontroli. Wykonane zadanie daje poczucie sprawstwa i sukcesu co wpływa motywująco na dalsze działania.

Podsumowanie

Mini pigułka wiedzy została opracowana w oparciu o m.in. książkę „Dodaj mi skrzydeł, jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną”

Treści zawarte w mini pigułce nie wyczerpują tematyki motywowania dzieci do nauki i działania, a są jedynie zjawką tematu.

treści wykorzystane w mini pigułce są uniwersalne i można je z powodzeniem wykorzystywać w życiu osobistym i zawodowym.

Powodzenie w stosowaniu konstruktywnej informacji zwrotnej i smartnych celów determinuje konsekwencja i regularność ich wykorzystywania.



Opracowanie:

Katarzyna Masierak – Klein

Gdańsk 2025r.