

MOTYWACJA CZYLI CO?

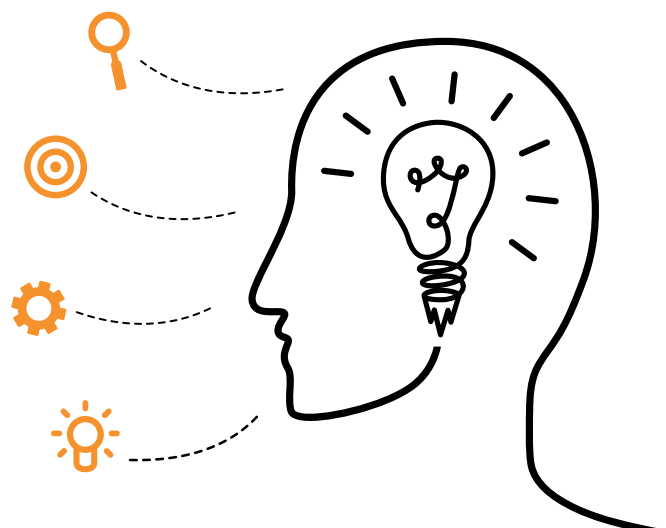
Chcę zmotywować **bo.....**

Chcę zmotywować **do...**

Chcę zmotywować **robiąc...**

Chcę zmotywować **mówiąc...**

JASNY OBRAZ!!!



WIDZIEĆ → OCENIAĆ →



DZIAŁAĆ

- ▶ **pozytywnie**
- ▶ **konkretnie**
- ▶ **bazując na tym co dobre, zauważając to**
- ▶ **pracując na JEDNYM obszarze**

▶ POZYTYWNIE

1. Motywować do:

- wzbudzenia poczucia własnej wartości (mogę, potrafię, jestem w stanie)
- aktywności
- samodzielności
- chęci współdziałania w grupie
- świadomej, otwartej, poszukującej postawy

2. Motywować robiąc/mówiąc/prezentując SWOJĄ postawą:

■ „doceniam cię”

- *Podoba mi się, że dotrzymujesz naszej umowy.
- *Doceniam to, że jesteś prawdomówny.
- *Cieszę się, że widzę jak cierpliwie realizujesz...
- *Doceniam to, że się starasz.
- *Podoba mi się, że się nie poddajesz.
- *Widzę, że wymyślanie własnego sposobu na zrobienie tego jest dla Ciebie ważne.
- *Podziwiam to, że sam się zorganizowałeś żeby usiąść do lekcji.
- *Cieszę się, że się zmobilizowałeś żeby wystartować...

■ „jestem z tobą”

- *Mogę sobie wyobrazić co czułeś kiedy...
- *Ja też mam czasami trudność żeby wystartować.
- *Dla mnie też czasami coś wydaje się zbyt trudne, wtedy siadam i....
- *Rozumiem jak się czujesz kiedy masz dość żmudnej/nudnej pracy.
- *Ja też czasami muszę coś sobie zaplanować, żeby wiedzieć co mam zrobić krok po kroku.
- *Ja też czasem potrzebowałem przerwy w pracy, kiedy długo nad czymś siedziałem.

KIEDY MAMY WZBUDZONĄ/POBUDZONĄ MOTYWACJĘ, MOŻEMY KREOWAĆ ROZWIĄZANIE (etapy/kroki)

I. Dziecko zmotywowane przez dorosłego daje propozycje:

- „Jak chciałbyś to rozwiązać?”
- „Jaki miałbyś na to pomysł?”
- „Co chciałbyś zrobić najpierw?”

II. Jeśli dziecko nie jest w stanie nic zaproponować, dajemy opcje do wyboru – ostateczną decyzję podejmuje dziecko

III. W przypadku braku decyzji dziecka, dorosły podejmuje decyzję.

----> taka droga zmniejsza szansę na bunt, zwiększa szansę zrealizowania zadania, uczy dziecko podejmowania decyzji

► KONKRETNIE -JASNE POLECENIA

niejasne:

Bierz się do lekcji!!!

JASNE

Usiądź do biurka,
wyciągnij zeszyty
i sprawdź jakie
lekcje masz do
przygotowania

niejasne:

Nie podoba mi się
twoje podejście!!

JASNE

Złoszczę się kiedy
popychasz siostrę.
Spróbuj powiedzieć
o co chodzi/co się
wydarzyło.

niejasne:

Przestań pyskować!

JASNE

Powiedz spokojnie
o co ci chodzi.
Wtedy będę w stanie
lepiej cię zrozumieć.

niejasne:

Znowu bajzel. Może w końcu
zaczyniesz ogarniać.

JASNE

Poukładaj ubrania
do szafy, a książki
z biurka odłóż
na półkę.

niejasne:

Czy planujesz zacząć robić
te zadania jeszcze dzisiaj?

JASNE

Otwórz zeszyt
z matematyki i zacznij
czytać polecenie
z pierwszego zadania.

niejasne:

Czy tak trudno pojąć, że teraz nie
jest czas na komputer?

JASNE

Zgodnie z naszą
umową za 10 minut
zaczynasz odrabianie
lekcji.
Już prawie 17.00.

► UMOWA - CZYLI ZASADY

**MÓW
SPOKOJNYM
TONEM**

**TOWARZYSZ
DZIECKU,
NIE RÓB ZA NIEGO**

**ZWRACAJ UWAGĘ
NA WYSIŁEK,
A NIE EFEKT**

**WSKAŹ
KORZYŚĆ**

**USTAJAJ/WPROWA-
DZAJ ZASADY
W „CZASIE POKOJU”**

**MOTYWUJ
I CHWAŁ**

**DAJ DOBRY
PRZYKŁAD**

PROJEKT dla rodzin

Nie boimy się kryzysów!

czyli profilaktyka i zwalczanie kryzysów w rodzinach na terenie Zagłębia Miedziowego (spotkania indywidualne i warsztaty grupowe) - projekt finansowany z darowizny Fundacji KGHM Polska Miedź.

Warsztaty sfinansowane
z darowizny: **FUNDACJA
KGHM
POLSKA MIEDŹ**



SPECJALISTYCZNA
**PORADNIA
RODZINNA**
św. Joanny Beretty Molla

Poradnia realizuje zadania publiczne
finansowane przez Miasto Lubin.

