

2022, SAUSIS

MOTYVACIJA KAS TAI?

Praėjusį mėnesį kalbėjome apie tai, kas yra tikslai ir ko reikia, norint juos pasiekti. Galvodamos kitą mūsų naujienlaiškio temą, supratome, jog siekiant savo užsibrėžtų tikslų yra labai svarbu jaustis motyvuotiems, todėl nusprendėme, šį kartą kalbėsime apie motyvaciją plačiau!

Mokslo metai jau įpusėjo, už lango vis dar šalta, saulės spinduliai džiugina trumpai, daugiau laiko praleidžiame namie. Neretai šiuo metų laikotarpiu galime jaustis labiau pavargę bei mažiau motyvuoti. Turbūt pats laikas būtų susipažinti ir giliau suvokti, kas gi ta motyvacija? Ką reiškia ši sąvoka? Ar tikrai žinome, kiek daug iš tikrųjų slypi po šiuo žodžiu?

Trumpai tariant, motyvacija – tai vidinė jėga, leidžianti tęsti veiklą net tada, kai viskas atrodo per daug sudėtinga. Motyvacija leidžia mums imtis veiksmų tam, kad pasiektume savo tikslus.



VIDINĖ IR IŠORINĖ MOTYVACIJA

Egzistuoja daug ir įvairių pamąstymų apie motyvaciją, jos reikšmę, apie tai, kaip ir kodėl žmogus motyvuoja pats save. Dauguma psichologų teigia, jog motyvacija gali būti skirstoma į dvi rūšis: vidinę ir išorinę.

Išorinė motyvacija – tai ta motyvacija, kuri kyla ne žmogaus viduje, o yra skatinama iš išorės. Paprastai tariant, išoriškai motyvuoti esame tada, kai kažko siekdami tikimės mums galimai pažadėto apdovanojimo (pvz.: gero įvertinimo, diplomo, prizo ir t.t.) arba atvirkščiai, siekiame išvengti numatomos bausmės. Kad būtų dar paprasčiau suprasti, pateiksime tokį gyvenimišką pavyzdį: įsivaizduokite, kad su klasės auklėtoja susitarėte, jog jei visą mėnesį Jūs ir visi Jūsų klasės draugai gaus labai mažai pastabų dėl netinkamo elgesio klasėje (pavyzdžiui 3), mėnesio pabaigoje kartu vyksite į klasės ekskursiją. Taigi, šiuo atveju išorinė motyvacija – klasės ekskursija. 😊 Taip pat išorinei motyvacijai priklauso ir pagyrimai!

Vidinė motyvacija – na štai, o vidinė motyvacija, kaip jau galite nujausti iš pavadinimo, kyla ne kažkur išorėje, o mūsų pačių viduje. Kitaip tariant, dažniausiai pati veikla, kuria užsiima žmogus teikia jam vidinį malonumą, prasmės jausmą. Tam, kad imtumėtės daryti šią veiklą, Jums nereikia jokio išorinių paskatinimų ar apdovanojimų. Vėlgi, kad labiau suprastume, pabandykime pagalvoti, kaip tai gali atrodyti mūsų kasdieniame gyvenime. Pavyzdžiui, žmogus jaučiantis vidinę motyvaciją sportuoti, eis į sporto užsiėmimą dėl to, jog jam patinka aktyviai leisti laiką. Mokinys ims sunkiai įveikiamos užduoties (pavyzdžiui užsirašys į matematikos olimpiadą), nes pats iššūkis jam kelia norą išbandyti savo jėgas. Taigi, šiais atvejais motyvacija – žmogaus viduje jaučiamas malonumas, pasitenkinimas savimi.



APIE MOTYVACIJĄ VAIKAMS



Motyvacija mus veda pirmyn į pažinimo pasaulį. Pažinimas – tai varomoji ir kuriamoji jėga, be kurios neįsivaizduojami nauji išradimai, pasiekimai, naujovių įgyvendinimas. Motyvacija Tave skatina domėtis, ieškoti, analizuoti, pateikti kuo geresnį rezultatą. Todėl motyvacija yra svarbi tiek hobiuose, būreliuose, mėgstamoje veikloje, tiek kasdien mokykloje, net namuose.

O ar būna, jog dienomis, savaitėmis ar mėnesiais neprisiruošiate padaryti vieno ar kito darbo ir vis randate priežasčių, kuriomis save pateisinate? Akivaizdu, jums stinga ne laiko, ne priemonių ar kokių nors kitų dalykų, bet vieno vienintelio... Motyvacijos! Siūlome Jums perskaityti 10 patarimų, kurių laikantis, pavyktų motyvaciją susigrąžinti:

- 1 Svarbiausia tinkamai suformuluoti savo tikslus.** Kai jie yra dideli ir aiškūs, ir motyvacija lygiai tokia pati. Jei jums reikia atlikti kokią nors užduotį, įvertinkite, koks yra galutinis viso to tikslas. Jei atlikdami net ir mažiausias užduotis galvoje turėsite galutinį tikslą ir žinosite, ko siekiate – jums tikrai pavyks.
- 2 Susitarkite patys su savimi,** apdovanokite save net už mažiausius nuopelnus. Pavyzdžiui, „kai tik tai padarysiu, leisiu sau ... (kažką, ko labai noriu)“.
- 3 Niekada nelyginkite savęs su kitais,** lyginkite save tik su savimi. Visų žmonių skirtingi tikslai, galimybės, gebėjimai, gyvenimo aplinkybės.
- 4 Neskubėkite!** Daugeliui žmonių norisi savo tikslų pasiekti čia ir dabar. Tačiau pagalvokite apie tai, kad įdomiausias visada yra pats kelias tikslo link – jis mus varo į priekį, skatina svajoti, planuoti, veikti.
- 5 Galvokite apie savo sėkmę.** Tai, ką jums pavyksta padaryti, užsirašykite. Nesikoncentruokite į nesėkmes, jų būna kiekvieno žmogaus gyvenime. Kaskart, kai nusvirus rankos ir jausitės beprarandą motyvaciją, atsiverskite užrašus ir perskaitykite, kas jums pasisekė. Teigiamos emocijos puikiai motyvuoja!
- 6 Nebijokite nesėkmių.** Neretai jos padeda mums kur kas labiau nei nuolatinė sėkmė. Be to, jos irgi yra sėkmingo gyvenimo dalis, nes gyvenimas banguotas. Geriau pasistenkite iš nesėkmių pasimokyti, kad kitą kartą jų išvengtumėte.
- 7 Aiškiai suformuluotus tikslus ir priežastis užsirašykite ant priklijuojamų lapukų.** O juos prilipdykite prie veidrodžio, šaldytuvo, kompiuterio ar kitose gerai matomose vietose. Tokiu būdu jūsų užduotys įeis į sąmonę, nuolat apie jas galvosite, o taip ir atlikti jas bus lengviau.
- 8 Mažiau žiūrėkite televizorių ir laiką leiskite internete.** Tai atima nepaprastai daug laiko. Be to, nepadeda nei kurti, nei realiai imtis kokių nors darbų. Kur kas labiau padeda knygų skaitymas. Tikrai labai greit pastebėsite, kaip Jūsų gyvenime laiko atsiranda vis daugiau!
- 9 Didelius tikslus suskaidykite į mažas užduotis** ir žingsnelis po žingsnelio jų siekite. Pirmiausia mintis nukreipkite į pačius mažiausius darbus. Juos atlikę pasidžiaukite šia maža pergale ir pamąstykite apie tai, kad jau bent šiek tiek toliau priartėjote prie didžiojo tikslo.
- 10 Darbas darbu, užduotys užduotimis, tačiau gyvenime turi būti ir malonių dalykų,** o tai reiškia, kad turite rasti laiko užsiimti tuo, kas jums labai patinka. Tokia veikla padeda pajusti pasitenkinimą ir įgyti daugiau optimizmo. O tai reiškia, kad motyvuoja mus siekti didelių tikslų: užsiimkite sportu, šokite, pieškite, dainuokite ar tiesiog eikite pasivaikščioti. Šie maži momentai Jums padės atsipalaiduoti, o ir jausitės daug geriau

APIE MOTYVACIJĄ TĖVAMS

Kaip skatinti motyvaciją vaikams?

Labai dažnai tėvams tenka susidurti su vaikų nenoru eiti į mokyklą, vengimu atlikti namų darbus ar ruoštis atsiskaitomajam darbui. Tad kyla natūralūs klausimai: ką galėtume padaryti, kad vaikai atrastų mokymosi džiaugsmą? Ir kaip reikėtų tinkamai paskatinti vaikus ruošti namų darbus?

Iš tiesų, visiškai nemotyvuotų vaikų mokymuisi nėra! Žinoma, gali nebūti motyvacijos konkrečiam dalykui ar konkrečiam mokymosi momentui. Vis dėlto žmogaus smegenys yra sukurtos tam, kad mokytųsi. Prieš tai pristatėme, kas yra išorinė ir vidinė motyvacija. Pakalbėkime šiek tiek plačiau apie vidinės ir išorinės motyvacijos veikimą.

Išorinė motyvacija tai ištisa veiksmų seka: priminimas vaikui apie mokytojų užduotus namų darbus, prašymas atlikti pateiktas užduotis, nurodymas, kas bus, jei vaikas jų neatliks. Atlikus nurodytas užduotis vaiką būtina paskatinti dovanėle ar pagyrimu. Tačiau tokia išorinė motyvacija gali nustoti veikti, jei nebus nuolatos taikomi paskatinimai. Taip pat kyla grėsmė, kad vaikas pripras prie paskatinimų ir kad jį išjudinti veikti reikės vis didesnio stimulo. Taigi, kad taip nenutiktų, išeitis – vidinės motyvacijos ugdymas. Ugdydami vidinę motyvaciją skatiname iššūkio jausmo palaikymą.

Didžiausi **vidinės motyvacijos** priešai yra baimė daryti klaidas, perfekcionizmas ir nuolatinė kritika. Tad svarbu vaikus mokyti, kad klaidos yra mokymosi dalis bei kad jų pasitaikys mokymosi procese – tai yra visiškai normalu. Taip pat neįsivėlkime į perfekcionizmo pinkles savo vaikų, tegul jie daro sau įveikiamas užduotis ir mokosi įvertinti pasiektą rezultatą lygindami savo paties šiandieninį ir vakarykštį rezultatą. Jei vaikas girdės nuolatinę kritiką, ką atlieka netinkamai ir ko dar nemoka, ateityje gali kilti sunkumų ir reikės papildomų pastangų motyvuojant vaiką mokytis.



Kaip galime skatinti vaikų motyvaciją?



Išlikime supratingi ir ramūs.

Svarbu atliepti vaiko jausmus. Kas jam nepatinka, kas jam sunku mokykloje? Leiskime vaikui išsikalbėti ir išlieti visus savo jausmus. Parodykime, kad esame šalia ir galime padėti susidėlioti bei įprasminti suvokimą, kodėl reikia eiti į mokyklą. Kalbėkime su vaiku apie mokymosi vertę jam pačiam. Siekime ją su vaiko tikslais, norais, svajonėmis, kad vaikas suprastų, jog reikia mokytis ne tik dėl to, kad baigčiau mokyklą, įstočiau į universitetą ir dirbčiau darbą. Svarbu akcentuoti, kokia jam yra šiandieninė mokymosi vertė.

Pasidalinkime savo patirtimi.

Galime su vaikais pasidalinti ką mes darome, kai galbūt nenorime, tačiau privalome padaryti tam tikrus darbus. Labai dažnai vaikai galvoja, kad tėvai labai nori eiti į darbą. Vaikai gali nesuprasti, kad ir tėveliams būna sunku, kad ir jie tai daro dėl tam tikrų tikslų. Pavyzdžiui, kad galėtų pasirūpinti savo vaikais. Svarbu vaikams paaiškinti, kad ir mums būna sunku ir mes kartais nenorime anksti ryte keltis. Pasidalinkime, kaip mums pavyksta įveikti sunkias emocijas, nenorą bei parodykime vaikams, kad tai yra normalu.

Neskatinkime vaikų nemėgti mokyklos.

Nors mums kartais gali nepatikti švietimo sistema ir pastebime joje ydingų dalykų, labai svarbu prie vaikų nekalbėti apie mokyklą negatyviai. Svarbus mūsų pačių nusiteikimas. Kalbėkimės su vaiku apie tai, ką jis labiausiai mėgsta mokykloje. Stenkimės vaikui pabrėžti mokyklos lankymo privalumus. Bet tuo pačiu stenkimės neformuoti ir vien „rožinių svajonių“. Svarbu vaikams papasakoti realistinius lūkesčius. Papasakokime vaikams, kad bus ir iššūkių, įvairių situacijų, bet mes esame čia tam, kad jiems padėtume. Tuo pačiu reiktų vaiką mokyti įgūdžių, kurie padės jam pačiam susitvarkyti su kilusiais iššūkiais.

Kaip galime skatinti vaikų motyvaciją?

Kelkime realistiškus lūkesčius.

Labai svarbu nekelti vaikams per aukštų tikslų, juk negalime visi būti ir puikūs matematikai, ir šokėjai, ir išmanyti puikiai visas sritis.

Nelyginkime vaikų tarpusavyje.

Reikėtų koncentruotis į pačio vaiko pažangą ir nelyginti jo su broliais, seserimis, kitais klasės draugais ar pažįstamų, draugų vaikais.

Stiprinkime vaiko savivertę.

Savęs vertinimas yra stipriai susijęs su noru mokytis, t. y. jei vaikas tiki, kad jis yra protingas ir gabus, tai didelė galimybė, kad jis pasižymės stipresniu noru mokytis, atlikti namų darbus. Todėl svarbu nuolat pastiprinti vaiką.

Mokymosi procesą susiekite su maloniais dalykais.

Mes mėgstame daryti tuos dalykus, kurie mums sukelia teigiamas emocijas, todėl pasistenkime, kad namų darbų darymas vaikui asocijuotųsi su gerais jausmais, pvz.: vaiką per mokymosi pertraukėlę apdovanokime juodu šokoladu ar sauja riešutų.

Leiskite atrasti priežasties ir pasekmės ryšį.

Vaikai dažnai nesusieja tai, kiek laiko mokėsi ir kokį pažymį gavo, todėl yra svarbu akcentuoti, kad „jei mokeisi pusvalandį tai greičiausiai dėl šios priežasties gavai 6 balus, o jei mokeisi 2 valandas pavyko gauti ir 10 balų“. Toks mokymosi laiko ir gauto pažymio susiejimas leis vaikui pasijusti galinčiu kontroliuoti savo mokslo rezultatus.

Leiskite rinktis nuo ko pradėti.

Vertimas ruošti namų darbus čia ir dabar prieš vaiko valią demotyvuos vaiką mokytis ir ilgam atstums nuo namų darbų atlikimo. Naudinga vaikui suteikti teisę nuspręsti nuo ko jis gali pradėti daryti namų darbus arba kokioje vietoje atliks juos arba ką veiks pertraukėlių tarp namų darbų atlikimo metu. Kai žmogui suteikiame galimybę rinktis, žmogus tampa labiau motyvuotu tą darbą padaryti. Mes nesuteiksime vaikui pasirinkimo laisvės atlikti ar neatlikti namų darbų, bet mes suteiksime galimybę rinktis namų darbų atlikimo aplinkybes.

Vertinkime vaiko įdėtas pastangas.

Labai svarbu koncentruotis ne vien į gautą įvertinimą, bet ir į patį procesą, vaiko įdėtas pastangas mokymosi procese. Kai giriame tik konkretų vaiko pasiektą rezultatą, jis gali jaustis nusivylęs jei nepavyksta pasiekti norimo rezultato. Svarbu skatinti mokinio žingeidumą, smalsumą bei domėjimąsi mokymosi dalykais, pastebėkime kaip jam pavyksta lavinti savo įgūdžius ir gebėjimus. Parodykime ir akcentuokime vaikui jo progresą.

12 KLAUSIMŲ PAKEIČIANČIŲ NUOBODŲ KLAUSIMĄ: *„Kaip sekėsi mokykloje?“*

1. Kas privertė tave šiandien nusišypsoti mokykloje?
2. Kokį įdomų faktą šiandien sužinojai?
3. Jeigu galėtum įvertinti šiandieną balu nuo 1– 10, koks tai būtų skaičius?
4. Koks didžiausias iššūkis, kurį turėjai įveikti?
5. Kokį vieną dalyką padarei kažkam, kad padėtum mokytis?
6. Kuris dienos įvykis tau labiausiai patiko?
7. Ar šiandien pasidžiaugei savimi?
8. Koks dalykas tave šiandien prajuokino?
9. Jeigu šiandieną galėtum išgyventi dar kartą, ką darytum kitaip?
10. Ką įdomaus pastebėjai grįždamas iš mokyklos?
11. Kokį įgūdį norėtum labiausiai pagerinti?
12. Ką norėtum pakeisti savo klasėje?

"Jūsų motyvacija yra Jūsų pačių. Privalote jos išmokti, jei norite padaryti puikų darbą." – Brianas Knappas



Kiekvienam iš Jūsų linkime atrasti tinkamus būdus, kurie Jus motyvuos siekti savo užsibrėžtų naujametinių tikslų! :)



DANIEL J. SIEGEL, TINA PAYNE BRYSON

SMEGENYS, TARIANČIOS TAIP: KAIP STIPrinti SAVO VAIKO DRĄSĄ, SMALSUMĄ IR IŠTVERMĘ

Kaip pasikeistų jūsų šeimos gyvenimas, jei vaikai, valdomi ne negatyvaus, o pozityvaus proto, išmokytų ne priešišškai, o palankiai reaguoti į kasdienes situacijas: ginčus su broliais ir seserimis, prašymus išjungti elektroninius prietaisus ir klausyti, raginimus ruošti namų darbus, vakarinius konfliktus rengiantis eiti miegoti? Kas pasikeistų, jei jie nebūtų tokie nesukalbami, užsispyrę ir sugebėtų susivaldyti, kai kas nors vyksta ne pagal jų norus? Jei jie nesibaimintų naujų potyrių, o jų nekantriai lauktų? Jei mokėtų aiškiau reikšti savo jausmus, taptų atidesni ir dėmesingesni aplinkiniams? Kaip keistųsi jų laimės pojūtis ir kiek laimingesnis ir ramesnis taptų visos šeimos gyvenimas?

Vaikus, kurių požiūrį į aplinką formuoja negatyvus protas, valdo išorinės aplinkybės ir jų pačių jausmai. Tokie vaikai kebliai situacijas sutinka priešišškai, užsisklendžia, negali išsivaduoti iš užplūdusių emocijų, negeba žvelgti į pasaulį smalsiai ir atvirai. Tad svarbiausia tėvų užduotis – ugdyti pozityvųjį vaiko protą: išmokyti drąsiai, lanksčiai ir atvira širdimi pasitikti iššūkius bei galimybes, iš negatyvaus proto būsenos sklandžiai grįžti į pozityvaus proto „režimą“. Būtent to moko naujoji Danielio J. Siegelo ir Tinos Payne Bryson knyga *Smegenys, tariančios TAIP*. Knygoje gausu iliustratyvių pavyzdžių ir praktinių patarimų, kurie padės lengvai įvaldyti autorių siūlomas technikas.



Kaip motyvuoti vaikus mokytis?



<https://www.youtube.com/watch?v=KlqkkA30gZM&t=33s>



<https://www.youtube.com/watch?v=Dmdbg0dnnn0&list=LL&index=4>

Vaiko "apdovanojimas" –
motyvavimas ar papirkimas?

