

*nowa  
era*



*Twoje mocne strony*

# Czym jest motywacja?

Prawdy i mity

| Sławomir Prusakowski

| Agnieszka Koch



Gratuluje!



## Motywacja to...

Wszelkie mechanizmy odpowiedzialne za:

- I. uruchomienie
- II. ukierunkowanie
- III. podtrzymanie
- IV. zakończenie działania.

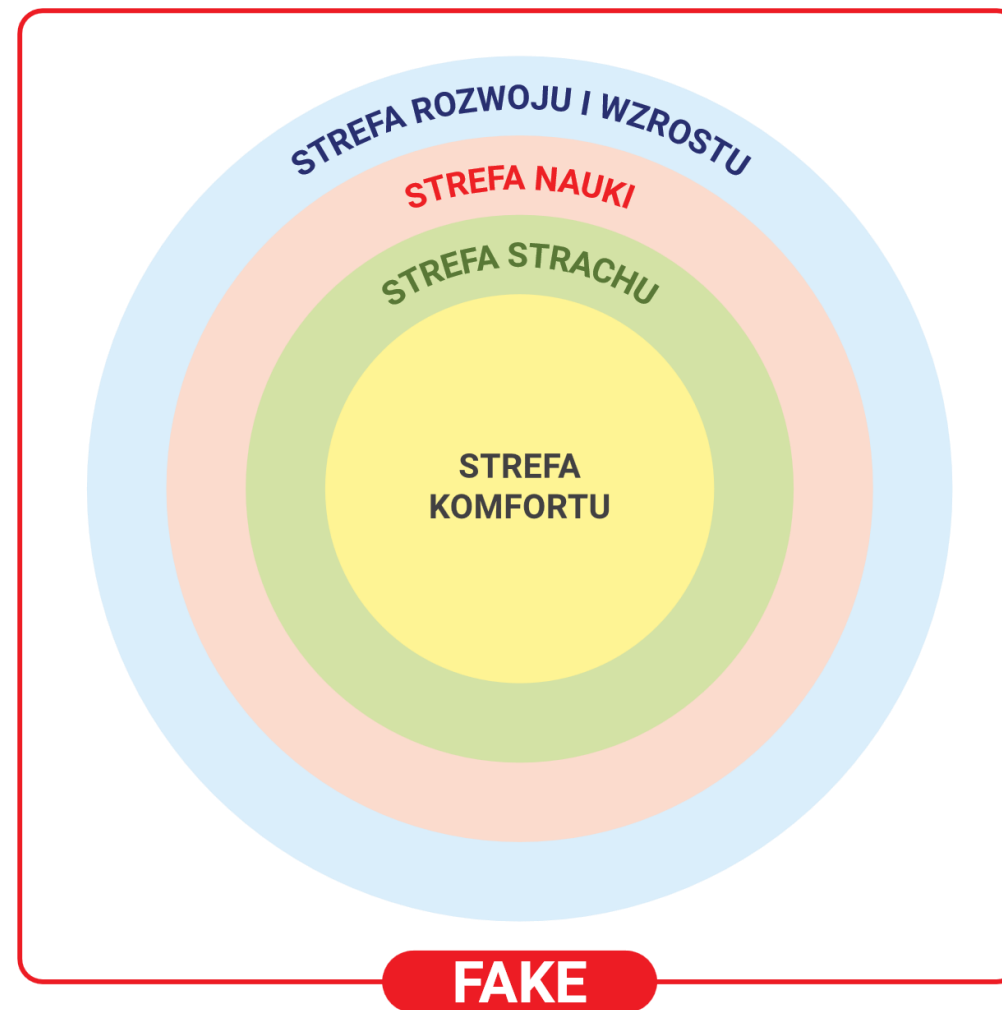
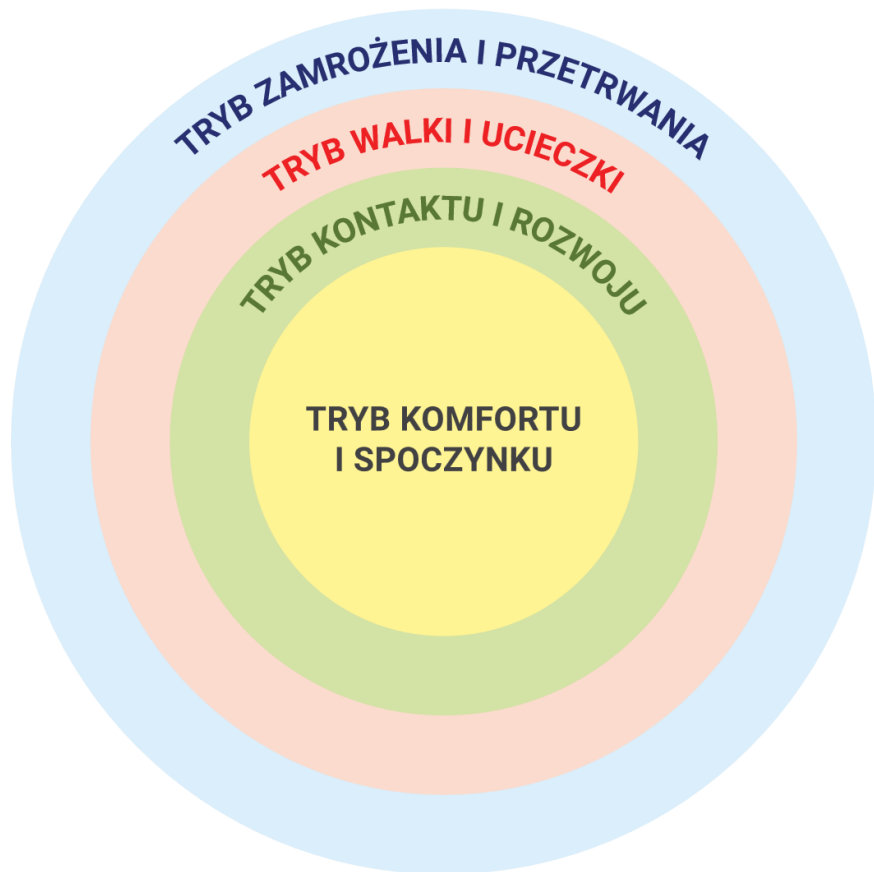


(według Łukaszewskiego)

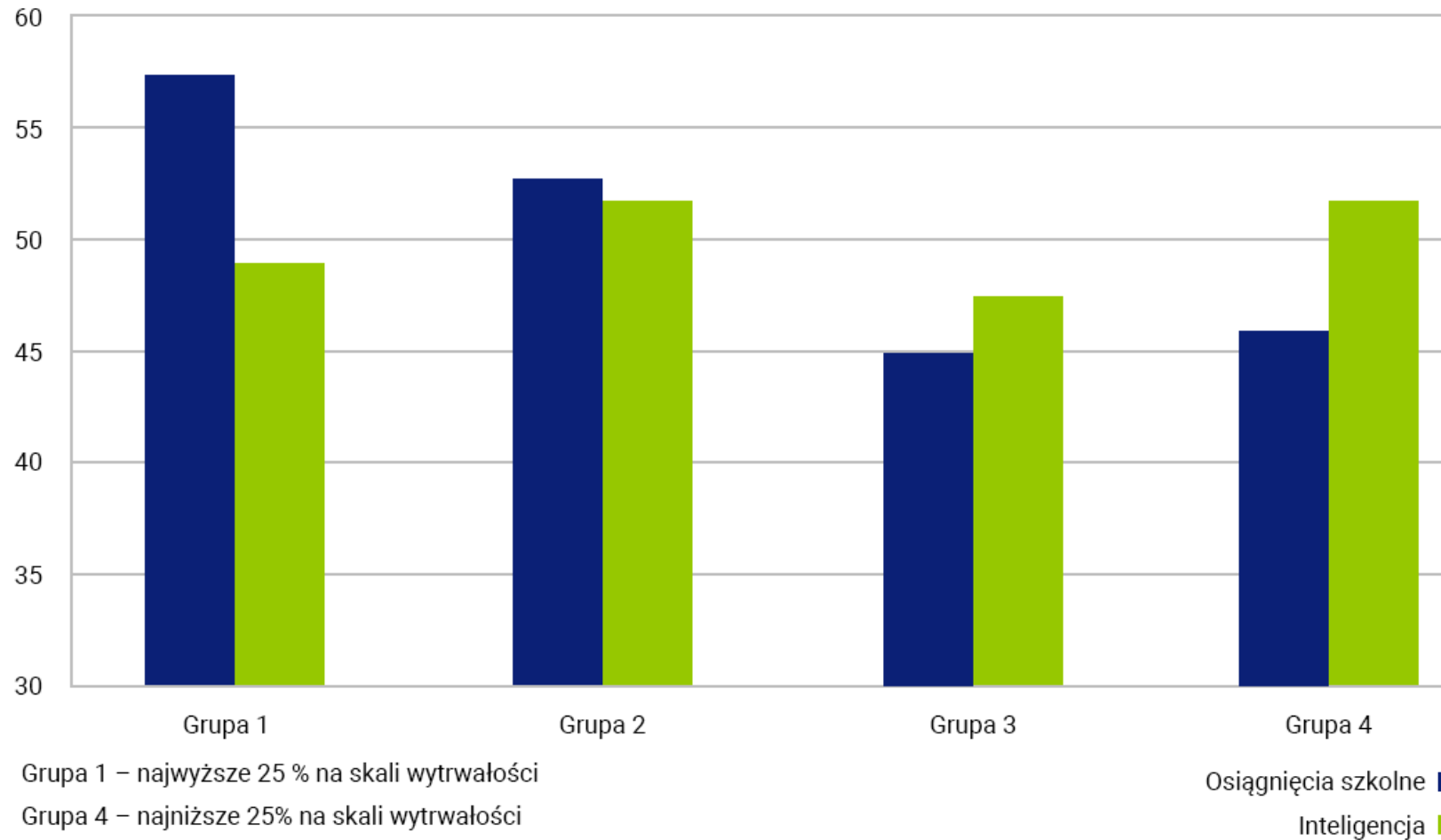
## Program spotkania

- I. Trochę o mitach motywacji – czego nie robić, co nie działa
- II. Dlaczego tak trudno jest uczniom czasem się zmotywować
- III. Jak możemy zadbać o motywację (swoją i ucznia 😊)

## Motywacyjne mity. Wyjście ze strefy komfortu



## Motywacyjne mity. Osoby inteligentne są bardziej zmotywowane



Wytrwałość a poziom osiągnięć szkolnych i poziom inteligencji (dane standaryzowane). Źródło: Ryans, 1988, opracowanie własne.



## Samo chcenie nie wystarczy

- tryb chęciowy vs. tryb wykonaniowy
- marzenia vs. cele
- postanowienia noworoczne





## A może jak babcia Miłosza Brzezińskiego?

- Co ma działanie do chcenia?
- Po prostu zrób to!



# Co wiemy o motywowaniu?

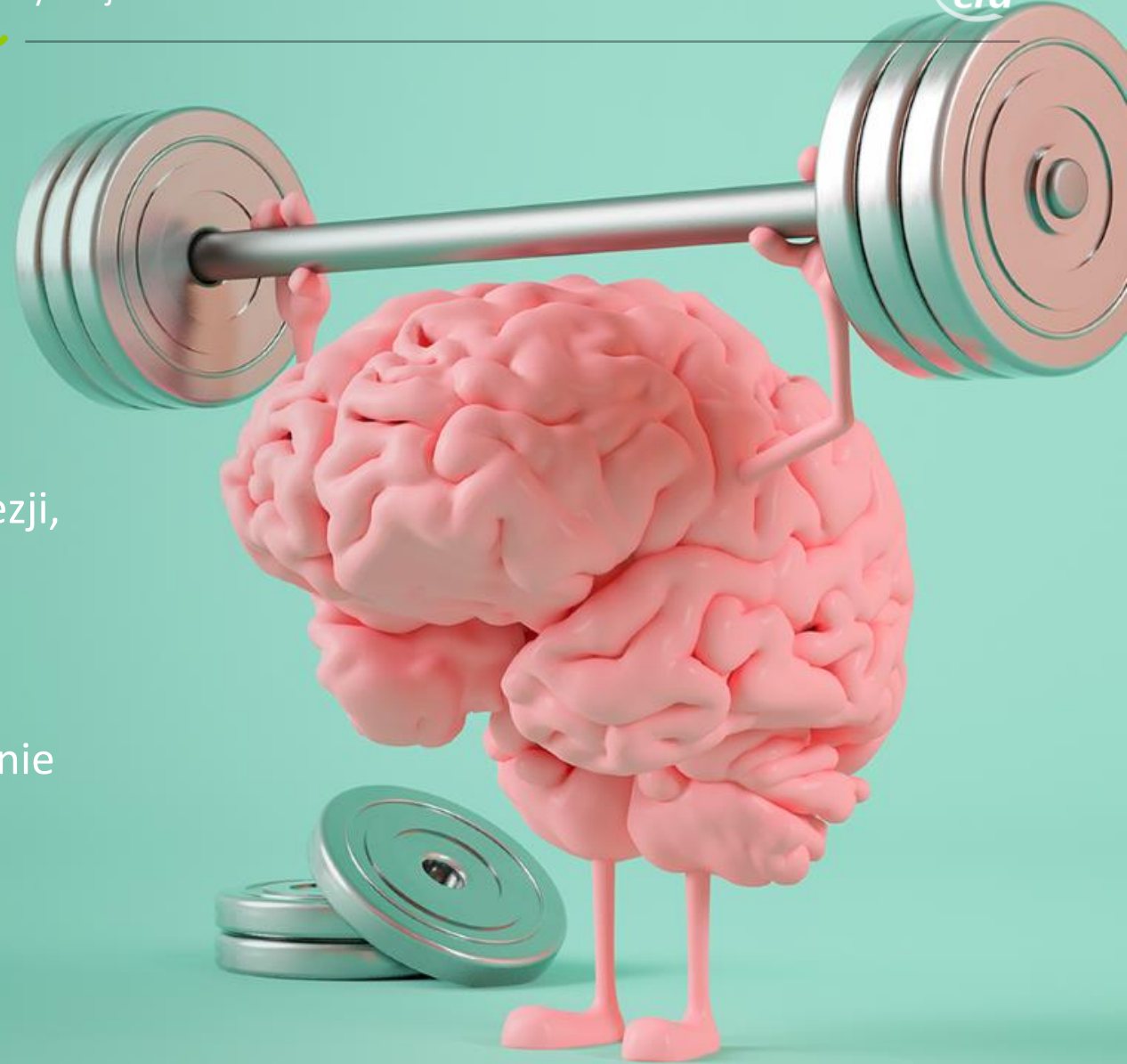




# Rodzaje motywacji

Motywacja wewnętrzna vs. motywacja zewnętrzna

- Łatwiej nam budować motywację zewnętrzną.
- Budowanie motywacji wewnętrznej wymaga finezji, uważności i czasu...
- Nawet jeśli dziś będziemy mówić o motywacji zewnętrznej, to celem powinno być przekierowanie motywacji do wewnątrz.



## Energetyczny model siły woli (według Baumeistera i Tierneya)

- Energia wyczerpuje się podczas działania.
- Nie za dużo na raz! 😊



## Samoregulacja a samokontrola

- dobrostan vs. cel
- wytyczanie celów



## Mózg nie lubi zmian





# Model Seeds dr Arden

Biologiczne podstawy motywacji:

**S:** Social support – wsparcie społeczne

**E:** Exercise – ćwiczenia fizyczne

**E:** Education – nauka, rozwój osobisty

**D:** Diet – dieta

**S:** Sleep – zdrowy sen.



# Co możemy zrobić, aby pomóc uczniom (i sobie) w budowaniu motywacji



# Buduj plany działania

- Opracuj plan na rok.
- Czemu to służy?
- Stwórz plan sprawdzianów.



## Praca w grupach ma sens

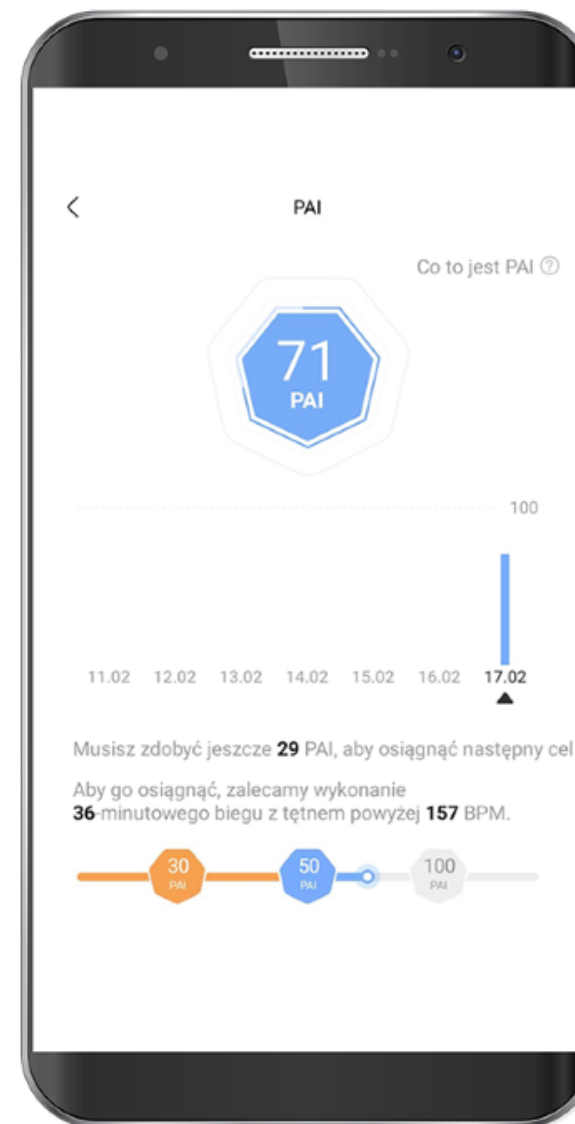
Działania grupowe motywują...

- jigsaw puzzle
- metodyka odwróconej klasy
- tutoring
- modelowanie



## Dziel działania na etapy i sprawdzaj postępy

- dzielenie materiału na mniejsze części i sprawdzanie efektów
- sprawdzian przed sprawdzianem
- zbieranie punktów za aktywności
- mierzenie się z samym sobą – wyścig
- grywalizacja





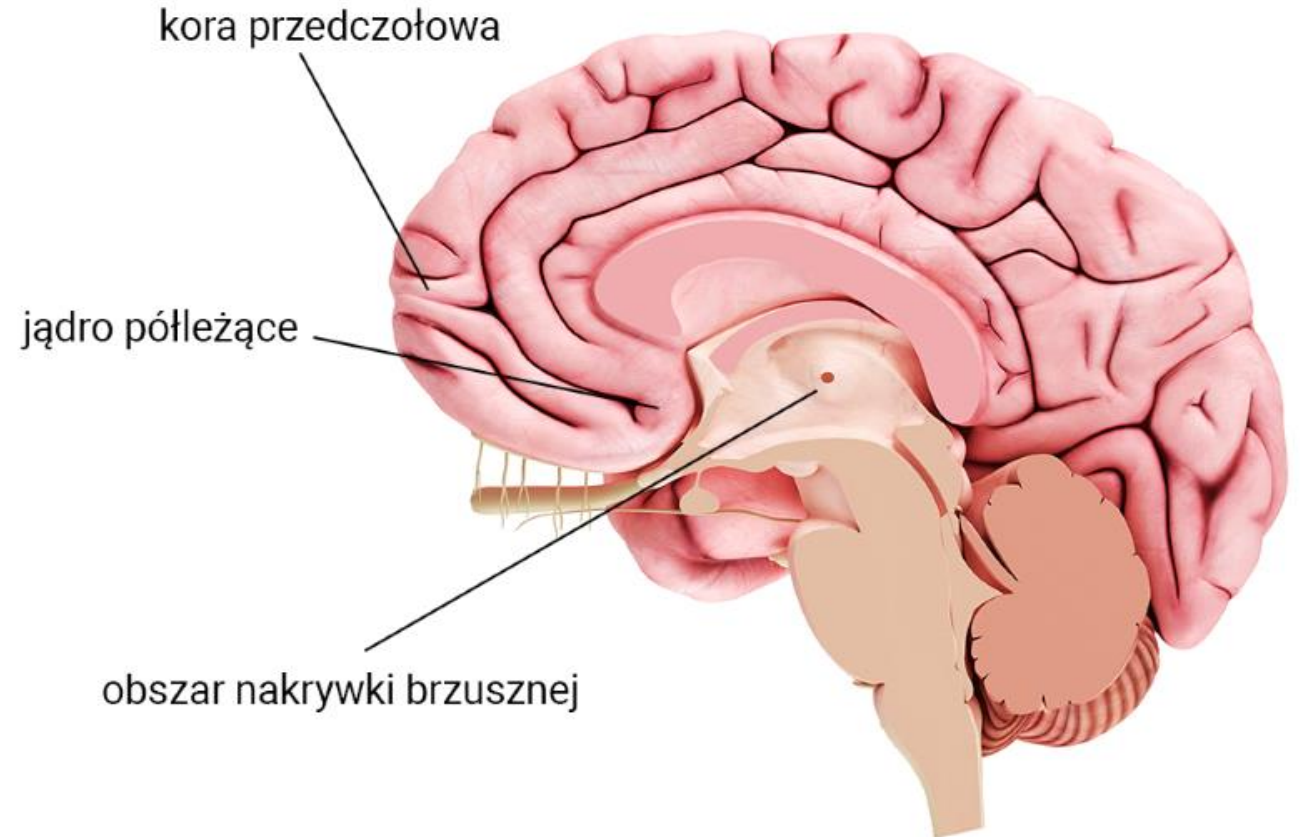
## Ucz, jak się uczyć

- Kontrola nad procesem uczenia zwiększa motywację.
- Uczenie mnemotechnik zwiększa poczucie kontroli i kompetencji.
- Ucz w cyklach.
- Korzystaj z aplikacji do uczenia się (np. metoda *pomodoro*).
- Świętuj efekty!



## Korzystaj z prostych narzędzi behawioralnych i poznawczych

- Wzbudź ciekawość.
- Flow – dostosuj poziom trudności do możliwości.
- Dąż do mistrzostwa – wyścig.
- Baw się – zabawa nie męczy.
- Wprowadź losowość – niepełna przewidywalność.
- Stosuj nagrody – małe i nieregularne.





## Co jeszcze pomaga?

- Zaczynij od jednej minuty...
- Zapytaj o argumenty.
- Co by się musiało stać...
- Warunkuj instrumentalnie (grywalizacja).
- Ustal zasady i się ich trzymaj.
- Nie dociskaj!



## Buduj poczucie wpływu

Optymizm daje poczucie wpływu we właściwych proporcjach.

|  |                  |                          |            |
|--|------------------|--------------------------|------------|
|  <b>Optymista</b> | Zależne ode mnie | Mogę zmieniać / ulepszać | Tak będzie |
|  <b>Pesymista</b> | Przypadek        | Nie mam wpływu           | To minie   |

## Kto ma inspirować uczniów do zmiany?



Wyobraź sobie,  
że to Twoje zdjęcie!

**Dziękujemy za uwagę!**



*Twoje mocne strony*

Autor wykładu

**Sławomir Prusakowski**

Montaż i realizacja nagrania

**Vincent Studio**

### W webinarium wykorzystano zdjęcia

Getty Images/Digital Vision/Guido Mieth (sadzenie nasiona), Getty Images/E+/aroax (zegar timer), Getty Images/fStop/Malte Mueller (znudzony człowiek przed komputerem, ilustracja), Getty Images/Moment RF/Nora Sahinun (plan działania – kalendarz), Getty Images/Science Photo Library RF/Sciepro (mózg, ilustracja 3d), Getty Images/The Image Bank RF/Thomas Winz (droga z zakrętem), Getty Images/Westend61/George J (mózg podnoszący ciężary, ilustracja 3d), Getty Images/Westend61/Mareen Fischinger (nastolatki uczą się razem przy dużym stole), Shutterstock/cammep (znak motywacja, opór, posłuszeństwo), Shutterstock/fizkes (młoda kobieta z laptopem), Shutterstock/One Pixel Studio (blat biurka z okularami, klawiaturą, itp.), Shutterstock/Stmool (samoregulacja a samokontrola, ilustracja), Shutterstock/stockartstudio (uśmiechnięta nauczycielka przed tablicą z dorysowanymi mięśniami), Shutterstock/studioarz (smartphone), Shutterstock/Viktoriia Hnatiuk (starsza kobieta), Shutterstock/Visual Generation (aktywność mózgu – myślenie), Unsplash/Jo Lanta(rzodkiewki), Unsplash/T'Amal (czekolada), Unsplash/ Jessica Loaiza (praliny).

Copyright by Nowa Era Sp. z o. o.



*Twoje mocne strony*