

Temat: Motywacja.

Cele lekcji:

Uczeń:

1. wie czym jest motywacja i od czego ona zależy,
2. diagnozuje źródła swojej motywacji do działania,
3. dostrzega różnorodne uwarunkowania motywacji wewnętrznej.

1) Dzień dobry.

Moi drodzy. Kilka tematów zajęć z wychowawcą poświęciliśmy już na trudną sytuację związaną z pandemią, na radzenie sobie z własnymi emocjami, ergonomię pracy w czasie nauki online itp. Dzisiaj porozmawiamy o motywacji, tym bardziej potrzebnej w nowej rzeczywistości, w jakiej się znaleźliśmy.

Na początek wyobraźcie sobie taką sytuację:

„Wybitny sportowiec, członek reprezentacji, przyzwyczajony do osiągania najlepszych wyników, rozczarował wszystkich podczas ostatnich zawodów. Po ich zakończeniu udziela wywiadu dziennikarzom”.

Waszym zadaniem jest wymienienie wszystkich możliwych powodów, jakie sportowiec może podać, aby wyjaśnić ten słaby wynik.

Popatrzcie teraz na swoje odpowiedzi. Czy można je w jakiś sposób pogrupować? Myślę, że przyczyny mogą być dwojakie: zewnętrzne i wewnętrzne.

Motywacja zewnętrzna to motywacja zorientowana na korzyści. Człowiek motywowany zewnętrznie wykonuje określoną czynność, ponieważ liczy na jakąś nagrodę: premię, dobry stopień w szkole itp. Motywacja zewnętrzna polega też na robieniu czegoś tylko po to, by uniknąć kary. Przykładem zachowań ludzi motywowanych zewnętrznie jest np. praca podejmowana jedynie dla wynagrodzenia czy premii, udział w biegu ulicznym dla szóstki z w-fu, nauka jedynie dla stopnia.

Motywacja wewnętrzna to całkowite przeciwieństwo motywacji zewnętrznej. Osoba, która jest zmotywowana wewnętrznie, robi coś z wewnętrznej potrzeby, a radość daje jej sam fakt wykonania określonej czynności lub skutek inny niż osiągnięcie korzyści materialnych. Do przykładów zachowań ludzi motywowanych wewnętrznie należą m.in. nauka dla własnej wiedzy czy udział w biegu ulicznym dla poprawy zdrowia.

2) Znając różnicę między motywacją zewnętrzną i wewnętrzną zastanówcie się, która z nich dominuje w Waszych działaniach.

Aby pomóc Wam określić, czy właściwie nazwaliście swój rodzaj motywacji przesyłam Wam ankietę do uzupełnienia.

1. Co zwiększa Twoją motywację i zaangażowanie w naukę?

	TAK	NIE
Uznanie rodziców, nauczycieli		
Uznanie przyjaciół		
Uzasadnienie zadań, poczucie ich sensu		
Powodzenie zadań		
Możliwość ciągłego rozwijania się, zwiększanie zakresu kompetencji		
Dobra atmosfera w domu		
Jasno postawione cele działania		
Nagrody niematerialne		
Pieniądze		
Możliwość uzyskania przewagi nad innymi		
Zazdrość – chcę mieć to samo co inni lub jeszcze więcej		
Myślenie w kategoriach: „Jeśli on potrafi, to ja też potrafię”		
Duma – oni myślą, że mnie się to nie uda – niedoczekanie		
Sukces – satysfakcja z dokonania założonych sobie zadań		
Inne		

2. Co obniża twoją motywację i zaangażowanie w naukę?

	TAK	NIE
Brak doceniania przez rodziców		
Brak efektów działania		
Zadania nieuzasadnione, zbędne, bez efektów		
Częste zmiany celów		
Niekompetencja nauczycieli		
Konflikty i nieporozumienia z innymi		
Czynniki zewnętrzne takie jak np. zdrowie, hałas, brak swojego stałego miejsca uczenia się		
Odległy cel		
Cel słabo określony		
Brak nagród		
Nagrody odroczone		
Lęk przed sukcesem		
Lęk przed porażką		
Krytykanctwo, a nie konstruktywna krytyka		
Inne.....		

3. Przeczytaj każde z pytań, po czym zaznacz a lub b, w zależności od tego, która z opcji wydaje Ci się bliższa.

1. Dostajesz propozycję jednej z dwóch ról w szkolnym przedstawieniu. Którą wybierasz?
 - a. efektowną rolę, dzięki której skupisz na sobie uwagę wszystkich,
 - b. inną, mniej efektowną, ale za to pozwalającą Ci bardziej wykazać się zdolnościami aktorskimi.
2. Dostajesz dwie propozycje pracy. Którą wybierasz?
 - a. dobrze płatną,
 - b. tę, której wykonywanie będzie ci sprawiać wielką przyjemność, nawet jeśli nie będziesz otrzymywał zbyt dużego wynagrodzenia.

3. Wybierasz pomiędzy dwoma kursami. Na który się zapiszesz?
 - a. łatwiejszy,
 - b. ciekawszy, bardziej wymagający.
4. Musisz przeczytać w tym semestrze przynajmniej jedną książkę. Co wybierzesz?
 - a. jedną książkę z listy otrzymanej od nauczyciela,
 - b. pięć równie długich książek, ale wybranych przez siebie.
5. Dwie osoby zaprosiły Cię na dyskotekę. Z kim pójdziesz?
 - a. z osobą, z którą wypada pokazać się publicznie,
 - b. z osobą ciekawszą, choć mniej popularną.
6. Kiedy, twoim zdaniem, więcej się nauczysz?
 - a. kiedy uczysz się, by dostać piątkę,
 - b. kiedy uczysz się, bo przedmiot cię interesuje.
7. Wybierając pomiędzy dwoma sportami, który zdecydujesz się uprawiać?
 - a. ten, w którym na koniec sezonu najlepsi otrzymają trofea,
 - b. ten, który sprawia ci więcej radości.
8. Co sprawia Ci więcej przyjemności?
 - a. sprzątanie pokoju, by dostać kieszonkowe,
 - b. sprzątanie pokoju z własnego wyboru.
9. Ogólnie rzecz biorąc, co jest ważniejsze przy podejmowaniu decyzji?
 - a. to, co inni sądzą,
 - b. to, co ja myślę.
10. Co jest bardziej interesujące?
 - a. ilość,
 - b. jakość.

Policzcie teraz, ile zaznaczyliście odpowiedzi a, a ile b.

Jeśli macie co najmniej 8 odpowiedzi a, oznacza to, że prawdopodobnie jesteście osobami motywowanymi z zewnątrz. Ważne jest dla Was to, co inni o Was myślą.

Jeśli macie co najmniej 8 odpowiedzi b, oznacza to, że prawdopodobnie jesteście osobami motywowanymi od wewnątrz. Najbardziej interesuje Was Wasza własna ocena swojej osoby.

Jak myślicie, która motywacja jest cenniejsza? Oczywiście wewnętrzna, ponieważ zawsze warto działać zgodnie z własnymi przekonaniemami.

- 3) Prześlijcie na moją skrzynkę mailową informację o wynikach ankiety.

Pozdrawiam, Joanna Nowakowska