



# POZYTYWNA MOTYWACJA PORADNIK DLA RODZICÓW

---

JAK Z NAUKI I CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW  
UCZYNIĆ PRZYJEMNOŚĆ I DOSKONAŁĄ ZABAWĘ

# TABELA MOTYWACJI - PORADNIK RODZICA

Ten poradnik pokaże Ci, jak rozpocząć skuteczną motywację dziecka.

## CZYM JEST TABELA MOTYWACJI?

Tabela motywacji to system punktowania oraz nagradzania pożądanych zachowań i postaw dziecka. Tabela składa się z wierszy, w których określone są zadania, oraz kolumn oznaczających dni tygodnia. Suma zdobytych punktów decyduje o zdobyciu nagrody tygodnia, miesiąca lub nagrody pocieszenia. Korzystanie z tabeli przypomina grę, w której wykonywane są misje i zdobywane kolejne poziomy.

### START

#### CZYM JEST POZYTYWNA MOTYWACJA?

MOTYWACJA DO DZIAŁANIA W OPARCIU O KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z WYKONANIA ZADANIA. KREACJA CHĘCI I ZAANGAŻOWANIA W MIEJSCE NAKAZÓW I OBOWIĄZKÓW, POBUDZENIE INICJATYWY I ZASTĄPIENIE KAR NAGRODAMI.

#### KROK 1

USTAL MISJE DO WYKONANIA ZA KAŻDYM RAZEM, GDY DZIECKO WYKONA MISJĘ, OTRZYMA TYŁE PUNKTÓW, ILE WSKAZUJE KWADRAT.

#### KROK 2

USTAL CEL I NAGRODĘ TYGODNIA DOWIEDZ SIĘ CO DLA DZIECKA BYŁOBY ATRAKCYJNĄ NAGRODĄ I OKREŚL ILOŚĆ PUNKTÓW DO JEJ ZDOBYCIA.

#### KROK 3

USTAL CEL I NAGRODĘ MIESIĄCA WSPÓLNIE Z DZIECKIEM WYBIERZCIE CEL, O KTÓRY WARTO STARAĆ SIĘ PRZEZ CAŁY MIESIĄC. UNIKAJ NAGRÓD MATERIALNYCH.

#### KROK 3

##### NAGRODA MIESIĄCA:

Wycieczka do ZOO

##### CEL PUNKTOWY:

55

EUROPEJSKI INSTYTUT SZKOLENIOWY PARTNER MERYTORYCZNY PROGRAMU AKTYWNY ROZWÓJ WSPÓLNIE Z POLSKIM ZWIĄZKIEM KARATE. REKOMENDUJE TRENING KARATE, JAKO DOSKONAŁY SPOŚÓB NA UTRZYMANIE OPTIMALNEGO ZDROWIA I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O DZIEJ EDUKACJI KOMPLEMENTARNEJ:

WWW.AKTYWNYROZWOL.ORG.PL

aktywny  
rozwój  
.org.pl

FACEBOOK.COM/EUROPEJSKINSTYTUTSZKOLENIOWY

TABELA MOTYWACJI		KROK 1							KROK 2							KROK 3																																																												
		PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND																																																						
KROK 1		<table border="1"> <tr><td>NAUKA POZA SZKOŁĄ</td><td>+1</td><td>+1</td><td>+1</td><td>+1</td><td>+1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Trening karate</td><td>+2</td><td>+2</td><td></td><td>+2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Porządek w pokoju</td><td>+1</td><td></td><td>+1</td><td></td><td></td><td></td><td>+1</td></tr> <tr><td>Dzień bez stodyczy</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>+1</td></tr> <tr><td>SUMA:</td><td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>20</td></tr> </table>							NAUKA POZA SZKOŁĄ	+1	+1	+1	+1	+1			Trening karate	+2	+2		+2				Porządek w pokoju	+1		+1				+1	Dzień bez stodyczy							+1	SUMA:	4	3	3	6	2	1	1	20	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15
NAUKA POZA SZKOŁĄ	+1	+1	+1	+1	+1																																																																							
Trening karate	+2	+2		+2																																																																								
Porządek w pokoju	+1		+1				+1																																																																					
Dzień bez stodyczy							+1																																																																					
SUMA:	4	3	3	6	2	1	1	20																																																																				
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
KROK 2		<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
KROK 3		<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
KROK 4		<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
KROK 5		<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
KROK 6		<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
KROK 7		<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15	<table border="1"> <tr><td>Wycieczka do lasu</td><td>CEL: 15</td></tr> </table>							Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											
Wycieczka do lasu	CEL: 15																																																																											

#### KROK 4

POWIĘS TABELĘ NA ŁODÓWCE BĘDZIE DOBRZE WIDOCZNA I ŁATWO DOSTĘPNA KAŻDEGO DNIA. NP. PODCZAS ŚNIADANIA.

#### KROK 5

WYPEŁNIJ TABELĘ KAŻDEGO DNIA WYSTARCZY KILKA MINUT PRZY OKAZJI ŚNIADANIA. SYSTEMATYCZNOŚĆ JEST BARDZO WAŻNA.

#### KROK 6

NAGRADZAJ EFEKTY ZAWSZE DOTRZYMUJ SŁOWA. ZAUFANIE JEST FUNDAMENTEM, NA KTÓRYM OPIERA SIĘ SYSTEM POZYTYWNEJ MOTYWACJI.

#### KROK 7

GDY ZAPEŁNISZ TABELĘ ROZPOCZNIJ OD NOWA, USTALAJĄC NOWE CELE ORAZ NAGRODY. WPROWADZAJ ZMIANY, ABY UNIKAĆ MONOTONII.

## CZY WIESZ, ŻE...?

WYTWORZENIE NAWYKU ZAJMUJE OK. 30 DNI. TYŁE CZASU POTRZEBA, ABY REGULARNIE WYKONYWANA CZYNNOŚĆ STAŁA SIĘ CZYMŚ NATURALNYM, A JEJ WYKONYWANIE RUTYNĄ.

PREZENTOWANA METODA DZIAŁA NIEZALEŻNIE OD WIEKU. RODZICE MOGĄ TO ZWERYFIKOWAĆ, TWORZĄC PODOBNĄ TABELĘ I WYZNACZAJĄC SOBIE INDYWIDUALNE KATEGORIE I CELE. WSPÓLNE OSIĄGANIE CELÓW TO BARDZO DOBRY I PRAKTYCZNY POMYSŁ





