

TABELA MOTYWACJI - PORADNIK RODZICA

Ten poradnik pokaże Ci, jak rozpocząć skuteczną motywację dziecka.

CZYM JEST TABELA MOTYWACJI?

Tabela motywacji to system punktowania oraz nagradzania pożądaných 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 IŁOŚĆ 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 OPTYMALNEGO ZDROWIA I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O IDEI EDUKACJI KOMPLEMENTARNEJ:

WWW.AKTYWNYROZWOL.ORG.PL

aktywny
rozwój
.org.pl

FACEBOOK.COM/EUROPEJSKINSTYTUTSZKOLENIOWY



TABELA MOTYWACJI

KROK 1

KONANIA	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
NAUKA POZA SZKOŁĄ	+1	+1	+1	+1	+1		
Trening karate	+2	+2	+2				
Porządek w pokoju	+1	+1				+1	
Dzień bez stłdycz				+1	+1	+1	
SUMA	4	3	3	6	2	1	1

KROK 2

NAGRODA TYGODNIA:

Wyprawa na zamek

CEL:

15

KROK 5

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
+1	+1	+1	+1	+1		
+2	+2	+2				
+1	+1				+1	
+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
4	3	3	6	2	1	1

SUMA: 20

NAGRODA TYGODNIA: Kino

CEL: 15

PN WT ŚR CZ PT SO ND

+1 +1 +1 +1 +1

+2 +2

+1 +1

+1 +1 +1 +1 +1

4 3 3 6 2 1 1

SUMA: 20

NAGRODA TYGODNIA: Aquapark lub basen

CEL: 15

PN WT ŚR CZ PT SO ND

+1 +1 +1 +1 +1

4 3 3 6 2 1 1

SUMA: 20

NAGRODA TYGODNIA: Aquapark lub basen

CEL: 15

PN WT ŚR CZ PT SO ND

+1 +1 +1 +1 +1

4 3 3 6 2 1 1

SUMA: 20

NAGRODA TYGODNIA: Aquapark lub basen

CEL: 15

PN WT ŚR CZ PT SO ND

+1 +1 +1 +1 +1

4 3 3 6 2 1 1

SUMA: 20

KROK 4

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

KROK 5

WYPEŁNIAJ 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



TABELA MOTYWACJI

FACEBOOK.COM/EUROPEJSKIINSTYTUTSZKOLENIOWY



MISJE DO WYKONANIA	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND		PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	
UKOŃCZENIE LEKCJI EIS	+5															
NAUKA POZA SZKOŁĄ	+1															
	+2															
	+1															
	+1															
SUMA PUNKTÓW:								SUMA:								SUMA:
NAGRODA TYGODNIA:								CEL:								CEL:
MISJE DO WYKONANIA	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND		PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	
UKOŃCZENIE LEKCJI EIS	+5															
NAUKA POZA SZKOŁĄ	+1															
	+2															
	+1															
	+1															
SUMA PUNKTÓW:								SUMA:								SUMA:
NAGRODA TYGODNIA:								CEL:								CEL:

DUŻA NAGRODA WCAŁE NIE MUSI BYĆ CZTERY RAZY LEPSZA I DROŻSZA NIŻ NAGRODY TYGODNIA. WYSTARCZY, ŻE DLA DZIECKA BĘDZIE WARTĄ PRACY, KTÓRĄ WŁOŻYŁO W JEJ OSIĄGNIĘCIE. WARTO POROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM I POZNAĆ JEGO MARZENIA, A TAKŻE DOWIEDZIEĆ SIĘ CZEGO CHCIAŁOBY SPRÓBOWAĆ. POMYSŁ NA DUŻĄ NAGRODĘ MOŻE BYĆ WYNIKEM SWEGO RODZAJU „NEGOCJACJI”. REALIZACJA WŁASNEGO POMYSŁU WYWALA W DZIECKU WIĘKSZĄ MOTYWACJĘ I POCZUCIE ZAUFANIE.

UKOŃCZENIE LEKCJI EIS I NAUKA POZA SZKOŁĄ TO KATEGORIE, POMAGAJĄCE SYSTEMATYCZNIE WYKONYWAĆ LEKCJE NA PLATFORMIE EIS I AMBITNIE PODCHODZIĆ DO NAUKI W DOMU. SYSTEMATYCZNOŚĆ JEST GWARANCJĄ EFEKTÓW.

WŁASNE CELE - Z PUNKTU WIDZENIA RODZICÓW SĄ RÓWNIE WAŻNE JAK KATEGORIE ZWIĄZANE Z NAUKĄ, GDYŻ POMAGAJĄ KREOWAĆ DOBRE NAWYKI W DOWOLNIE WYBRANEJ SFERZE ŻYCIA. KLUCZEM DO OSIĄGNIĘCIA DUŻYCH EFEKTÓW JEST DOBRE OKREŚLENIE ZADAŃ, ZGODNIE Z ZASADĄ MAŁYCH KROKÓW.

JAKĄ NAGRODĘ WYBRAĆ?

WARTO SKORZYSTAĆ Z PONIŻSZYCH SUGESTII:

- NAGRODA MUSI BYĆ ATRAKCYJNA PRZEZ PRYZMAT EMOCJI JAKIE WYWOŁUJE, A NIE WARTOŚCI FINANSOWEJ.
- LEPIJ WYBIERAĆ NAGRODY NIEMATERIALNE, ABY NIE UCZYĆ DZIECKA ŻYCIA WEDŁUG ZASADY „COŚ ZA COŚ”,
- NAGRODA MUSI BYĆ REALNA I MOŻLIWA DO SPEŁNIENIA.

PRZYKŁADOWE POMYSŁY NA NAGRODY:

CZAS SPĘDZONY Z DZIECKIEM NIE MOŻE BYĆ NAGRODĄ, GDYŻ JEST TO COŚ OCZEWISTEGO I CODZIENNEGO.

NAGRODĄ MOŻE BYĆ NATOMIAST FORMA SPĘDZANIA WSPÓLNEGO CZASU:

- WSPÓLNE PRZEŻYWANIE KULTURY - WYJŚCIE DO KINA, TEATRU, MUZEUM,
- WSPÓLNA AKTYWNOŚĆ - ROWER, ROLKI, SPACER, BASEN, GRA W PIŁKĘ,
- WSPÓLNE TWORZENIE - MALOWANIE, BUDOWANIE Z KŁOCKÓW, PISANIE,
- WYCIECZKI: NA RYBY, POD NAMIOT, NA LOTNISKO, DO LASU,
- ZAJĘCIA POPULARNO-NAUKOWE: PUSZCZANIE LATAWCA, PLANETARIUM, MAJSTERKOWANIE,
- ZABAWA: WESOŁE MIASTECZKO, BAWILANDIA, PLAĆ ZABAW,
- SZALONA KUCHNIA - PIECZENIE CIASTA, ROBIENIE PIZZY LUB UGOTOWANIE LOSOWO WYBRANEGO PRZEPISU,

NALEŻY ZABAĆ O ATMOSFERĘ - DZIECKO OCZEKUJE UŚMIECHU, DOBREJ ZABAWY, POZYTYWNYCH EMOCJI.

WARTO CELEBROWAĆ NAGRADZANIE ORAZ DOCENIAĆ SŁOWAMI OSIĄGNIĘTY SUKCES.

INFORMACJE, CZEGO NIE MOŻNA ROBIĆ!

- UNIKAĆ „TRESURY” SŁODYCZAMI. CUKIERKI ZA WYKONANE ZADANIA KOJARZĄ SIĘ Z TRESURĄ PSA. TA FORMA „NAGRADZANIA” NISZCZY ZDROWIE I GROZI OTYŁOŚCIĄ.
- UNIKAĆ DROGICH NAGRÓD. DZIECKO OCENIA WARTOŚĆ NAGRODY SUBIEKTYWNE; NIE PRZEZ PRYZMAT CENY. UCZĄC DZIECKO, ŻE NAGRODA MA BYĆ CORAZ DROŻSZA, Z PEWNOŚCIĄ BĘDZIE TEGO OCZEKIWAĆ.
- UNIKAĆ PUSTYCH OBIETNIC - ZAWSZE GWARANTUJ TYŁE, ILE MOŻESZ SPEŁNIĆ. DOTRZYMANIE SŁOWA JEST WARTOŚCIĄ NADRZĘDNĄ, SZCZEGÓLNIE W TYM SYSTEMIE MOTYWACJI.

CEL TYGODNIOWY I ZWIĄZANA Z NIM NAGRODA ZACHĘCA DZIECKO DO PRACY Z DNIA NA DZIEŃ. DECYDUJĄC SIĘ NA PRACĘ Z TABELĄ MOTYWACJI TRZEBA USTALIĆ CEL OSIĄGALNY, ABY DZIECKO MOGŁO OSIĄGNAĆ SUKCES, DZIĘKI WŁOŻONEJ PRACY ORAZ ZAANGAŻOWANIU.

JEŻELI DZIECKO OSIĄGNIŁE POŁOWĘ CELU, POWINNO DOSTAĆ NAGRODĘ POCIESZENIA, ABY WIEDZIAŁO, ŻE WARTO SIĘ STARAĆ. MOTYWACJA BYWA JAK KRUCHA SKORUPKA - JEDEN NIEWŁAŚCIWY RUCH I PĘKA.

CEL PUNKTOWY MOŻNA USTALIĆ NA POZIOMIE 70 PROC. SUMY WSZYSTKICH PUNKTÓW, TEORETYCZNIE MOŻLIWYCH DO UZYSKANIA W DANYM TYGODNIU. RAZ USTALONY CEL MOŻNA MODYFIKOWAĆ W KOLEJNYCH TYGODNIACH, ZWIĘKSZAJĄC GO LUB ZMNIJSZAJĄC, JEŻELI JEST ZBYT ŁATWY LUB ZBYT TRUDNY DO OSIĄGNIĘCIA.

PRZYKŁADOWY, REALNY PLAN DLA DZIECKA:

- LEKCJA EIS ZA 5 PKT (1/TYDZ.) = 5 PKT,
- NAUKA W DOMU - 1PKT (4/TYDZ.) = 4 PKT,
- SPRZĄTANIE POKOJU - 2 PKT (2/TYDZ.) = 4 PKT,
- TRENINGI KARATE ZA 1 PKT (2 /TYDZ.) = 2 PKT,
- SPACER Z PSEM ZA 1 PKT (6/TYDZ.) = 6 PKT,

OPTIMALNE MAKSYMUM WYNOŚI 21 PKT.

CEL USTALAMY NA POZIOMIE 14 PKT, CO STANOWI OK. 70% MAKSYMUM (NIE STOSUJE SIĘ UŁAMKÓW).

JAK USTALIĆ MISJĘ (KATEGORIĘ)?

MISJA POWINNA PROWADZIĆ DO USTALONEGO CELU, KTÓRYM MOŻE BYĆ DOBRY NAWYK, NOWA UMIEJĘTNOŚĆ LUB POŻĄDANA ZMIANA. PRZYKŁADOWO:

- UTRZYMANIE PORZĄDKU (RÓŻNE WARIANTY),
- UCZESTNICTWO W TRENINGU SPORTOWYM,
- OPIEKA NAD ZWIERZĘCIEM,
- AKTYWNOŚĆ ARTYSTYCZNA,
- UDZIAŁ W ZAJĘCIACH POZASZKOLNYCH,
- DZIEŃ BEZ SŁODYCZY (FAST-FOODU, COLI ITP),
- DZIEŃ DOBREGO ZACHOWANIA.

JAK UTRZYMAĆ WYSOKĄ MOTYWACJĘ?

POBUDZANIE MOTYWACJI JEST STOSUNKOWO ŁATWE. DO DYSPOZYCJI SĄ DWA NARZĘDZIA - **CEL PUNKTOWY I ATRAKCYJNOŚĆ NAGRODY**. ZWIĘKSZENIE MOTYWACJI UZYSKUJE SIĘ POPRZECZ OBNIŻENIEM CELU PUNKTOWEGO, ABY BYŁ ŁATWIEJSZY DO OSIĄGNIĘCIA, LUB POPRZECZ ZWIĘKSZENIEM ATRAKCYJNOŚCI NAGRODY.

KLUCZEM DO POWODZENIA JEST UŁATWIENIE OSIĄGANIA SUKCESÓW W KRÓTKIM OKRESIE. DZIECI ZNIECHĘCAJĄ SIĘ, GDY NAGRODA JEST ODLEGŁA I NIE CZUJĄ BIEŻĄCYCH POSTĘPÓW.

