

CZŁOWIEK A MOTYWACJA

CO MOTYWUJE
NAS DO DZIAŁANIA

AGNIESZKA
WAWRZYŃSKA

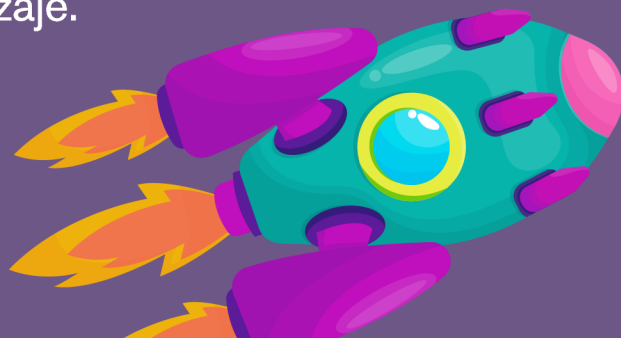


MOTYWACJA TO CHĘĆ DO ZROBIENIA CZEGOŚ

To jak niewidzialna siła, która popycha nas do działania, pomaga nam osiągać cele i radzić sobie z trudnościami. Wyobraź sobie, że masz przed sobą bardzo wysoką górę do wspinania. Motywacja to specjalna energia, która pomaga Ci się wspiąć i nie poddawać się, nawet gdy jest ciężko. Motywacja działa trochę jak bateria. Kiedy jesteśmy bardzo skupieni na czymś, co chcemy osiągnąć, to nasza bateria jest naładowana i mamy dużo energii do działania.

MOTYWACJA JEST JAK BATERIA

Na przykład gdy wiesz, że po odrobieniu lekcji możesz iść na plac zabaw, to czujesz się zmotywowany, żeby szybko i dobrze wykonać zadania. Czasami nasza motywacja może być słaba, jakby bateria była prawie rozładowana. Wtedy trudno nam się skoncentrować i nie chce nam się nic robić. Ważne jest, żeby znaleźć sposoby na naładowanie tej baterii, np. przypominając sobie, dlaczego coś jest dla nas ważne. Motywacja pochodzi z różnych źródeł. Możemy podzielić ją na dwa główne rodzaje.



MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

Motywacja wewnętrzna pochodzi z naszego wnętrza. Robimy coś, ponieważ sprawia nam to przyjemność. Jeśli lubisz rysować, to rysujesz nie dlatego, że ktoś Ci kazał, ale dlatego, że to lubisz i sprawia Ci to radość.



MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

Z kolei motywacja zewnętrzna pochodzi z zewnątrz. Robimy coś, bo chcemy otrzymać nagrodę albo uniknąć kary. Załóżmy, że przez wiele godzin uczysz się do klasówki, bo wiesz, że wtedy dostaniesz dobrą ocenę, a rodzice i nauczyciele będą z Ciebie zadowoleni.



Motywacja jest bardzo ważna, ponieważ pomaga nam w osiągnięciu celów. Bez odpowiedniej motywacji nawet najprostsze zadania mogą wydawać się trudne i nudne...

MOTYWACJA POMAGA NAM W OSIĄGANIU CELÓW

Kiedy jesteśmy zmotywowani, to łatwiej jest nam się skupić, ciężko pracować i pokonywać przeszkody. Pomyśl, że chcesz nauczyć się jeździć na rowerze. Na początku pewnie będzie trudno – możesz się przewracać i robić błędy. Ale jeśli jesteś zmotywowany, to będziesz próbować dalej, aż w końcu się nauczysz. Motywacja sprawia, że nie poddajemy się i dążymy do tego, co jest dla nas ważne.

JAK ZWIĘKSZYĆ MOTYWACJĘ?

OTO KILKA SPOSOBÓW

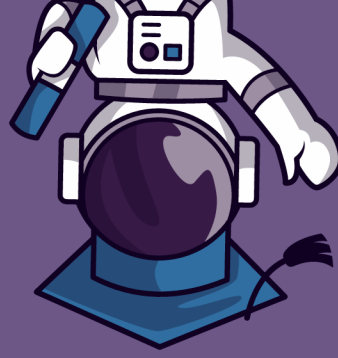


USTALANIE CELÓW Kiedy wiesz, co chcesz osiągnąć, to łatwiej jest Ci do tego dążyć. Cele mogą być małe, jak na przykład nauczenie się nowej piosenki, albo duże, jak zdobycie medalu w zawodach sportowych.

NAGRADZANIE SIEBIE Po wykonaniu zadania warto się nagrodzić. Może to być coś małego, jak chwila na ulubioną grę, albo coś większego, jak wyjście na lody.

ZNAJDOWANIE WSPARCIA Dobrze jest mieć przy sobie osoby, które Cię wspierają. Rodzina i przyjaciele mogą Cię motywować do działania, chwalić za postępy oraz pomagać w trudnych chwilach.



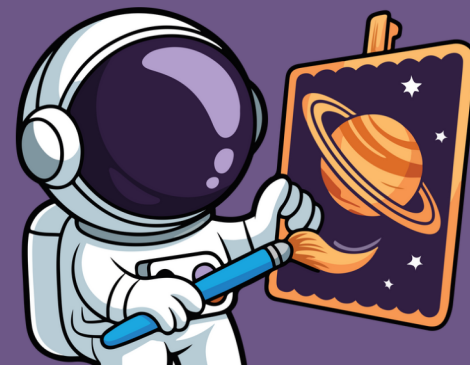
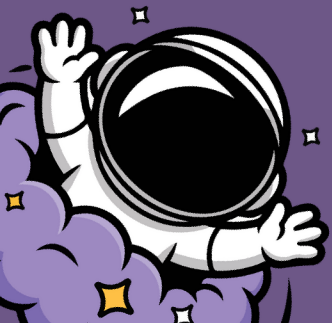


ROZWIJANIE PASJI Robienie rzeczy, które lubisz, pomaga Ci być zmotywowanym. Jeśli masz hobby, które sprawia Ci radość, to poświęcaj mu dużo czasu, a wszystko będzie szło łatwiej i przyjemniej.

Motywacja to ważna część naszego życia, która pomaga nam spełniać marzenia i cieszyć się z tego, co robimy. Dzięki niej możemy być coraz lepsi i stale się rozwijać.

MOTYWACJA POMAGA NAM SPEŁNIAĆ MARZENIA

Pamiętaj, że każdy czasem traci motywację, ale ważne jest, żeby wiedzieć, jak ją odnaleźć i naładować swoją baterię do działania. Mając odpowiednią motywację i wiarę, możemy osiągnąć nawet najtrudniejszy cel, a wręcz dokonać rzeczy prawie niemożliwych. Odszukanie w sobie pokładów motywacji może otworzyć przed nami wiele nowych możliwości. Co najlepsze, Ty też możesz motywować innych do działania. **Jak to zrobić?**



OFERUJ POMOC Zaproponuj swoją pomoc, gdy widzisz, że ktoś sobie nie radzi.

ZACHĘCAJ DO DZIAŁANIA Powiedz coś miłego, co sprawi, że ktoś będzie się czuł lepiej, na przykład: „Wierzę w Ciebie! Na pewno Ci się uda!”.

DAWAJ DOBRY PRZYKŁAD Kiedy inni widzą, że się starasz i nie poddajesz, to też będą mieli więcej motywacji.

CHWAŁ ZA SUKCESY Chwal za sukcesy. Kiedy ktoś robi coś dobrze, to powiedz mu, że świetnie sobie radzi.

BAW SIĘ RAZEM Z INNYMI Baw się razem z innymi. Robienie czegoś wspólnie może być bardziej motywujące i przyjemne. To dobre sposoby, jak możesz motywować swoich przyjaciół i bliskich.

Pamiętaj, że dawanie innym motywacji sprawia, że ludzie wokół nas czują się dobrze i chcą działać. Wsparcie i pozytywne słowa naprawdę mogą bardzo dużo zmienić!

