



Motywacja nastolatka - komunikaty rozwojowe vs warunkowa akceptacja!

... zauważaj i wspieraj...



A large, open human hand is positioned in the center of the image, palm up. In the center of the palm, there is a small blue silhouette of a family consisting of two adults and two children holding hands. The background is a rustic wooden surface with horizontal planks. At the top and bottom of the image, there are rows of white silhouettes of families (two adults and two children) holding hands, creating a sense of a community or a line of people.

Agenda spotkania:

- postawa zwinności osobistej w XXI wieku,
- nastawienie na rozwój, osobowość, potrzeby i wartości,
- komunikaty rozwojowe,
- kształtowanie umiejętności i postawy ucznia.



NA CO PRZYGOTOWUJEMY NASZE DZIECI?

**„Niepiśmienni w XXI wieku
nie będą ci,
którzy nie potrafią czytać
i pisać, ale ci,
którzy nie mogą się uczyć,
oduczać się i uczyć na nowo”.**

- Alvin Toffler

Zwinność osobista



Zwinność osobista

Dlaczego?

W ewoluującym i gorączkowym świecie, w którym tempo życia jest szybsze niż kiedykolwiek wcześniej, coraz ważniejsza staje się umiejętność **samodzielnego myślenia** oraz **szybkiej i pozytywnej adaptacji**.





Jak rozwijać swoją zwinność?

- **przyjmij nastawienie na rozwój,**
- **przyjmij zmianę,**
- **rozwijaj swoją osobowość.**

„Sukces dzisiaj wymaga zwinności i ciągłego przemyślenia, ożywienia, reagowania i odkrywania na nowo”.

- Bill Gates



NASTAWIENIE NA ROZWÓJ - co oznacza w praktyce?

Nasze mózgi mogą rozwijać się do końca naszego życia!

Nie tylko tworząc sieci neuronalne, ale także połączenia prawa -lewa półkula mózgowa!

Mózg jest jak mięsień.

Kiedy uczymy się, nasz mózg rozwija się.

JEŚLI COŚ JEST TRUDNE, MÓZG ROZWIJA SIĘ!

JEŚLI COŚ JEST CIEKAWE, AKTYWUJEMY RÓŻNE OBSZARY MÓZGU!

PORAŹKI + BŁĘDY = UCZENIE SIĘ

CHWAŁMY SIEBIE ZA:

- WYSIŁEK,
- POSTĘP,
- WYTRWAŁOŚĆ,
- PODJĘCIE WYZWANIA,
- UCZENIE SIĘ NA BŁĘDACH..

A NIE ZA:

- INTELIGENCJĘ,
- WRODZONY TALENT,
- BEZBŁĘDNOŚĆ...

DLACZEGO?



POSTAWA NASTAWIONA NA ROZWÓJ
SIŁA SŁOWA: jeszcze!
"Jeszcze tego nie umiem..."

Pytaj:

co dzisiaj robiłaś(teś) co zmusiło Cię do myślenia?

jakiej nowej strategii użyłaś(teś)?

jaki błąd zrobiłaś(teś), który nauczył Cię czegoś?

co dzisiaj próbowałaś(teś) i było trudne?



Młody człowiek, który uczy się samodyscypliny i zarządzania sobą, nieraz zaliczy wpadkę: zapomni o czymś, przegapi, nie dopilnuje, zwątpi w siebie, poczuje się zagubiony. Bardzo ważne jest to, co wtedy słyszy od rodziców. Czy słowa krytyki, pobłażania i kpiny (które zranią i zapadną w pamięć na długo)?

W czasach przymusowej edukacji domowej, nauczyciele i rodzice powinni wspierać uczniów i motywować do regularnej pracy, trochę **jak trenerzy umiejętności społecznych**.



Co każdy rodzic może powiedzieć?

● OKREŚL SWÓJ CEL

Jakie masz cele na koniec tego roku szkolnego. Na czym ci najbardziej zależy? Czego chcesz się nauczyć, jakie osiągnąć wyniki? Pozytywne nastawienie do rozwoju nastolatka, stwarza przestrzeń do akceptacji porażek ucznia przy jednoczesnym oczekiwaniu poprawy jego wyników.

● ROZPLANUJ ZADANIA

Ile masz czasu do wystawienia ocen końcowych w tym roku. Przypomnij sobie lub poszukaj w notatkach, jakie czekają cię sprawdziany, ile masz prac do oddania, jakich ocen ci brakuje.

● POMÓŻ PAMIĘCI

We wszystkich dziedzinach nauki szukaj **ciekawostek** i wiadomości, które **pozwolą ci inaczej spojrzeć na otaczający świat**. Kiedy uczysz się czegoś, opowiadaj o tym. **Rób notatki – odręcznym pismem**, we własnym stylu, wykonując własną mapę skojarzeń (najlepiej z rysunkami i kolorowymi oznaczeniami).

● ZROZUM I ĆWICZ

W przedmiotach ścisłych podstawa to **zrozumienie** praw i teorii. Matematyki nie da się nauczyć na pamięć, trzeba ją zrozumieć. Korzystaj więc ze sprawdzonych źródeł, by **dogłębnie zrozumieć omawiane na lekcjach zagadnienia**. Potem zaś **ćwicz, ćwicz i jeszcze raz ćwicz**. Rób zadania, aż poczujesz, że korzystanie ze wzorów i reguł weszło ci **w nawyk**.



Co każdy rodzic może powiedzieć?

SPRAWDZAJ SWOJĄ WIEDZĘ

Nie wystarczy przeczytać zadany fragment materiału. Warto jeszcze odtworzyć wiadomości, odpowiedzieć na pytania, rozwiązać quiz, użyć dobrze opracowanych fiszek z danego tematu.

NIE ROZPRASZAJ UWAGI

Choćby ci się wydawało, że potrafisz się skupić na nauce, gdy w tle leci ulubiony podcast, staraj się **ograniczać ilość bodźców i robić tylko to, co masz do zrobienia**. Nie zaglądaj w tym czasie do mediów społecznościowych, **nie czatuj** ze znajomymi. **Badania pokazują, że mózg potrzebuje dużo czasu (ok. 20 minut), by powrócić do tematu, od którego „na chwilę” się oderwał**, a zajmowanie się na raz kilkoma sprawami znacznie utrudnia wydajną pracę. Inna sprawa, że wiele osób ma **problem z wytrzymaniem w ciszy – pojawia się pokusa włączenia jakiegoś „zagłuszacza”, by zmniejszyć niepokój**. Warto o tym **wiedzieć i to kontrolować**. Trzeba też pamiętać, że na taki problem jest **lekarstwo – kilka minut aktywności fizycznej przed pracą lub nauką znacznie poprawia naszą gotowość do skupienia nad zadaniem**.



Co każdy rodzic może powiedzieć?

RÓB PRZERWY

Planuj naukę i przerwy między jej etapami. **Wstań, poruszaj się, wypij szklankę wody (regularne nawadnianie organizmu wspiera pracę mózgu!), przewietrz pokój, rozluźnij mięśnie.** Wyznaczaj sobie także limit godzin na pracę i potem **odpocznij, oderwij myśli od nauki.** Koniecznie **wysypiaj się!** Nie zarywaj nocy grając w gry czy oglądając do późna seriale.

ROZMAWIAJ ZE ZNAJOMYMI

Nie możesz wychodzić i spotykać się w realu, ale **umawiaj się ze znajomymi na rozmowy online czy przez telefon.** Właśnie rozmowy, a nie pisanie wiadomości. Możecie gadać, grać w coś, oglądać razem film, ale **mówcie do siebie, żartujcie, opowiadajcie o zwykłych sprawach.** Szkoła to przecież nie tylko nauka, ale także przerwy, wycieczki, relacje z innymi ludźmi. **Kontakt ze znajomymi cię wzmacnia.**

PROŚ O POMOC

Jeśli **coś jest trudne, mów o tym.** Pytaj nauczycieli, proś o wyjaśnienia, a jeśli masz problem z uzyskaniem wsparcia, zapytaj wychowawcę, co robić. Możesz także liczyć na szkolnego pedagoga lub psychologa – obowiązuje go poufność, możesz z nim szczerze porozmawiać, jeśli coś cię trapi. Mów rodzicom, jeśli trudno ci się odnaleźć w nowej sytuacji, jeśli nie możesz spać, nie masz na nic siły, czujesz niepokój, smutek.



Co jeszcze warto wiedzieć?

CODZIENNIE POWSTAJE OD 60 DO 70 TYSIĘCY MYŚLI, A 90 % Z NICH JEST KOPIĄ TYCH, KTÓRE MIELIŚMY DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

Jeśli nasze myśli z wczoraj tworzą nasze jutro to czym karmisz swoje myśli?

Fast foodem (lękiem, złością, frustracją)?
Zdrowym jedzeniem (radością, empatią)?

Jeśli w twojej głowie rodzi się seria **dobrych myśli**, związana z serią **dobrych uczuć**, to utrwalasz zachowania i kształtujesz swoją pozytywną postawę nastawioną na rozwój!

W jaki sposób uczymy się schematów - **wzorców i swojego oglądu rzeczywistości**, zgodnie z którymi działamy w stresujących sytuacjach interpersonalnych?

ZDARZENIE → SCHEMAT → EMOCJA →
IMPULS → STRATEGIA RADZENIA SOBIE

Jak myśli wpływają na nasze zachowania?



Jak kształtujemy naszą osobowość?

Temperament - Geny - Kapitał wejściowy

- ✓ **reaktywność** - struktura układu nerwowego (energia życiowa, emocjonalność),
- ✓ **wrażliwość** na bodźce o różnej wartości stymulacyjnej.

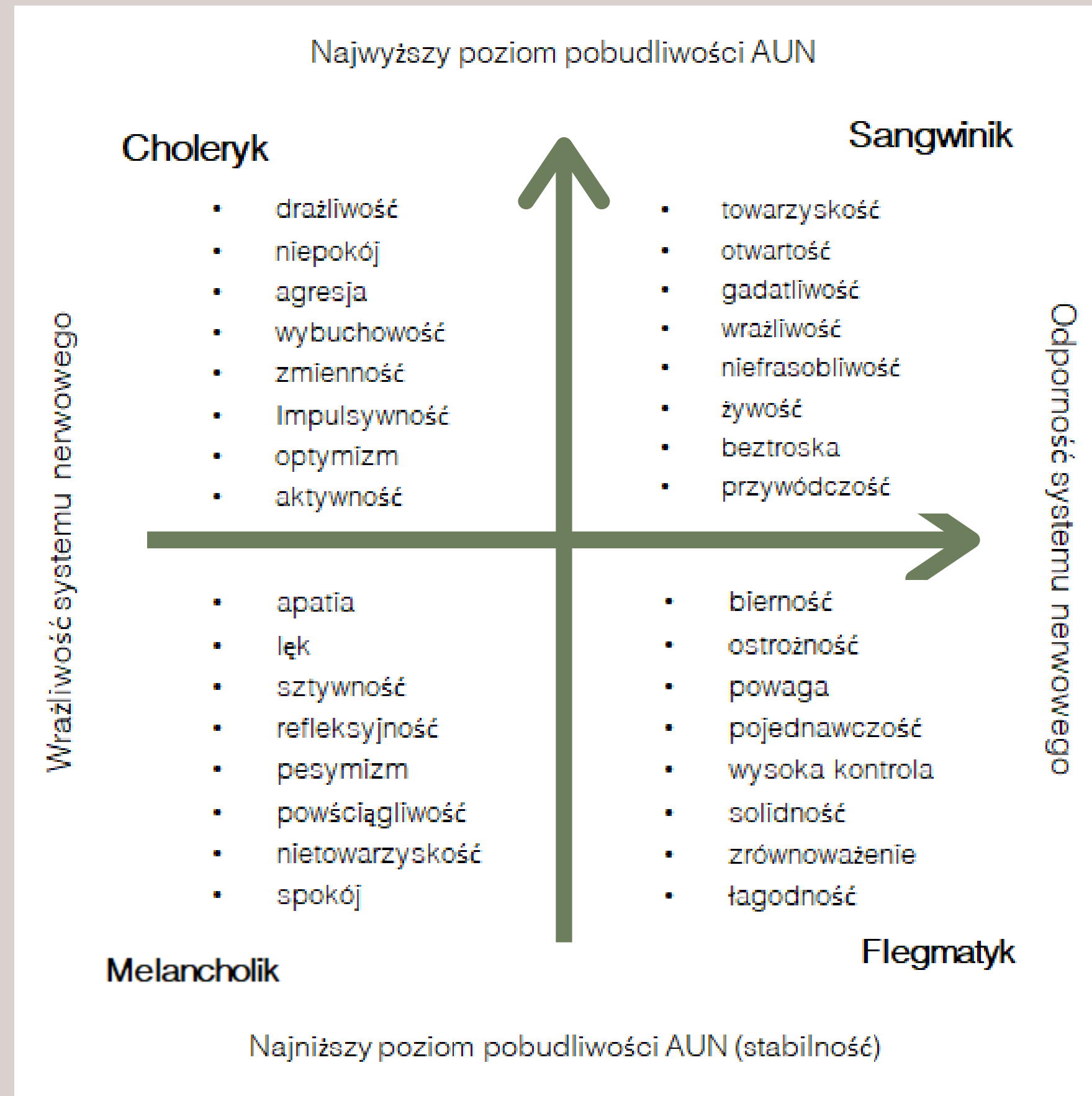
Charakter - Wartości - Wychowanie

Pakiet nabytych cech, umiejętności wykształcony w procesie socjalizacji:

- ✓ pierwotnej (rodzina),
- ✓ wtórnej (ktoś uczy + praca własna nad samorozwojem).



osobowość = temperament + charakter



Co Cię motywuje?

Choleryk - najsilniejsza automotywacja, dominujący z natury, odporni na trudności, poszukujący wrażeń i przeżyć lubi rywalizację

Sangwinik - dążenie do doskonałości poprzez wyznaczanie kolejnych, częściowych celów i zwracanie uwagi na konsekwentną realizację zadań

Melancholik - wysoka potrzeba niezależności, styl kooperacyjny stwarza mu możliwość samodzielnego decydowania o sobie, swoich planach – może przestymulować się lub odczuwać nadmierne napięcie, słabo odporny na stres

Flegmatyk - silna potrzeba afiliacji - przynależności do grupy, aprobaty społecznej, przełamywania izolacji, wrażliwość na harmonię w relacjach w grupie, konflikty zakłócają jego funkcjonowanie i motywację, poczucie więzi z szefem zwiększa jego zaangażowanie



Jaka siła napędza i kształtuje wszystkie nasze wartości życiowe, emocje, działania, motywy, a ostatecznie nasze losy i życie?

PEWNOŚĆ I KOMFORT

Pierwszą ludzką potrzebą jest potrzeba pewności. **Potrzebujemy bezpieczeństwa, wygody, komfortu i spójności. Chcemy mieć poczucie kontroli.** Pragniemy wiedzieć, co będzie dalej i co nasz czeka, abyśmy mogli czuć się bezpiecznie.

Nasza potrzeba pewności jest mechanizmem przetrwania. Wpływa na to, ile ryzyka podejmujemy w życiu – w naszej pracy, w naszych relacjach czy inwestycjach finansowych. Pragniemy stabilności, nie chcemy być niemile zaskakiwani. **Im wyższa potrzeba pewności, tym mniejsze ryzyko, które chcemy podjąć lub znieść emocjonalnie.** Z tej potrzeb właśnie pochodzi nasza prawdziwa „tolerancja dla ryzyka”. Nasza chęć do wchodzenia i angażowania się w nieznane nam dotąd obszary.

NIEPEWNOŚĆ I RÓŻNORODNOŚĆ

Obok potrzeby pewności, potrzebujemy także w życiu pewnej dozy niepewności i zmienności. Mamy w sobie **potrzebę nieznanego, zmiany, nowych bodźców.**

Potrzebujemy niespodzianek i przygody w życiu. **Nie chcemy się nudzić,** doświadczając wciąż tych samych przewidywalnych sytuacji każdego dnia. **Chcemy różnorodności i pragniemy nowości.**



Jaka siła napędza i kształtuje wszystkie nasze wartości życiowe, emocje, działania, motywy, a ostatecznie nasze losy i życie?

ZNACZENIA

Chcemy czuć się **ważni, wyjątkowi, niepowtarzalni i potrzebni**. **Sposoby na zrealizowanie tej potrzeby są bardzo różne**. Dla jednych będzie to dążenie do **władzy i większego wpływu**. Zdobywanie kolejnych **tytułów**. **Bogacenie się, zarabianie i wydawanie pieniędzy**. **Wyrażanie swojego stylu i siebie przez ubiór, tatuaże, biżuterie** itp. **Aby zrealizować tę potrzebę, robimy wszystko, co sprawia, że czujemy się wyjątkowi czy ważni**. Cokolwiek, co powoduje, że wyróżniamy się z tłumu. Chcemy uniknąć bycia niewidzialnym i nieistotnym, bez względu na czego to od nas wymaga. Eksponujemy naszą indywidualność.

MIŁOŚCI I WIĘZI

Kolejna podstawowa potrzeba to potrzeba **miłości i więzi**. Miłość jest dla nas jak tlen. Potrzebujemy jej do życia. Chcemy być kochani, poszukujemy i potrzebujemy miłości. **Kiedy kochamy i jesteśmy kochani, czujemy, że żyjemy**. Kiedy tracimy miłość, rodzi się wielki ból, z którym czasem trudno nam sobie poradzić. Tkwi w nas potrzeba obcowania z innymi. **Realizujemy naszą potrzebę miłości i więzi poprzez komunikację, budowanie i utrzymywanie relacji, zawieranie związków małżeńskich, przyjaźń** itp. **Nie chcemy czuć się porzuceni, wykluczeni, samotni**. **Pragniemy bliskości, chcemy być częścią wspólnoty, potrzebujemy związku z drugim człowiekiem**.



Jaka siła napędza i kształtuje wszystkie nasze wartości życiowe, emocje, działania, motywy, a ostatecznie nasze losy i życie?

ROZWOJU I WZROSTU

Mamy w sobie też **potrzebę stałego rozwoju emocjonalnego, intelektualnego i duchowego**. Chcemy mieć poczucie, że **ciągle się rozwijamy i robimy postępy**. Jeśli Twój związek, kariera, biznes i Ty sam nie rozwijasz się i nie rośniesz, prawdopodobnie nie doświadczysz prawdziwego spełnienia. **Jako ludzie nie chcemy mieć poczucia, że się cofamy czy popadamy w stagnację. Poprzez rozwój osobisty i uczenie się zaspokajamy potrzebę wzrostu w naszym życiu.** Ta podstawowa potrzeba jest tym, co pobudza nas do sięgania po więcej i napędza postęp ludzkości.

UDZIAŁU I WKŁADU

W życiu nie chodzi tylko o Ciebie, ale o nas i wspólnotę. Mamy potrzebę dzielenia się z innymi. Dobrym przykładem jest działanie social media. Gdy tylko coś się wydarzy w naszym życiu, od razu mamy ochotę to zakomunikować i podzielić się z innymi, szczególnie z bliskimi nam ludźmi. Życie polega na tworzeniu znaczenia. A znaczenie nie pochodzi z tego co otrzymujesz, ale z tego co dajesz. Jako ludzie mamy ogromną potrzebę, aby wnieść coś więcej niż nas samych.

Po prostu musimy dzielić się tym co mamy z innymi, aby uzyskać jak największe spełnienie z życia. **Nasze talenty i majątek niewiele nam pomogą, jeśli zachowamy je tylko dla siebie.** W finalnym rozrachunku i dłuższej perspektywie to **nie to co uzyskujesz czyni Cię szczęśliwym, ale raczej to kim się stajesz i jaki wkład wnosisz w życie innych i świata.**

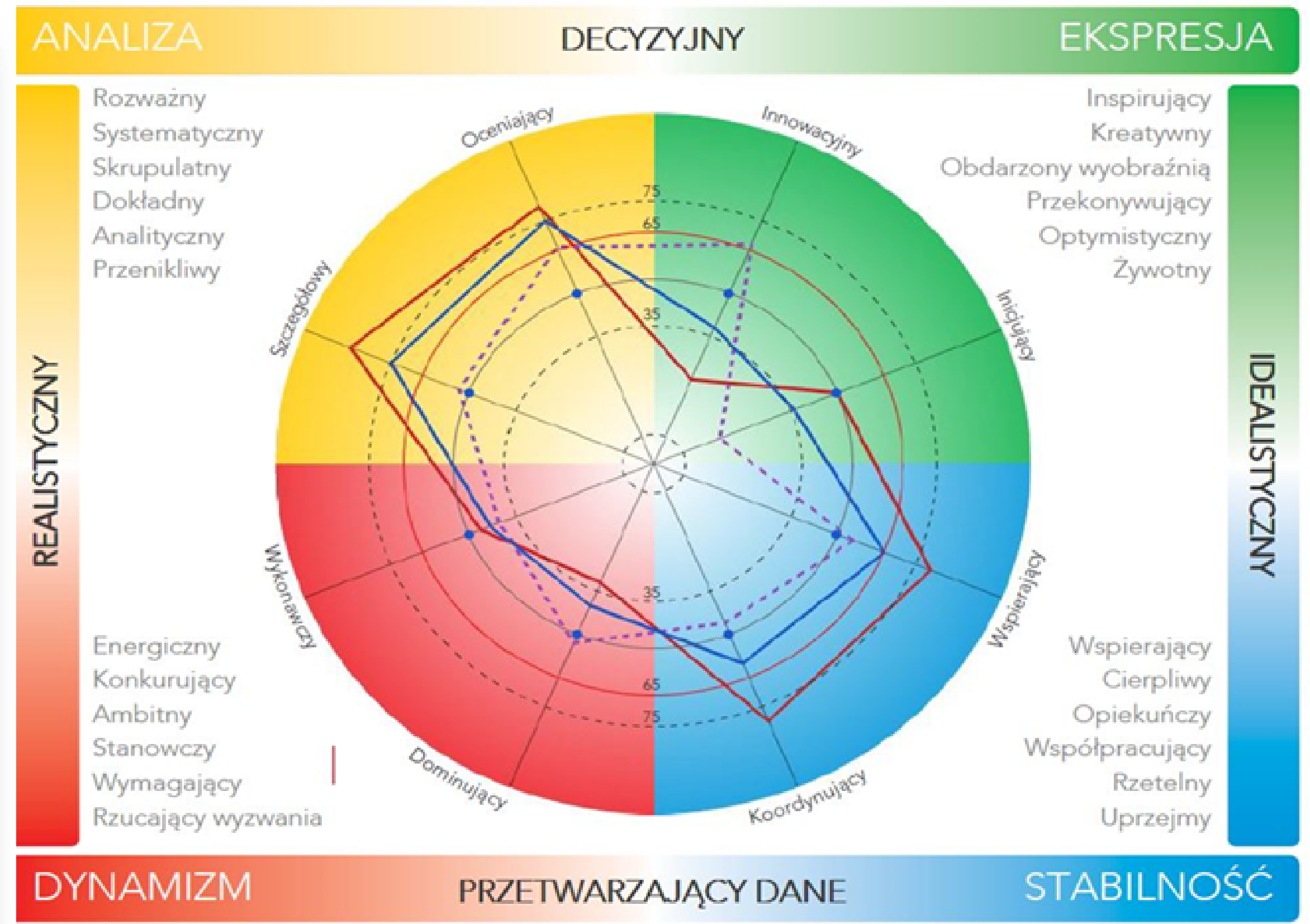
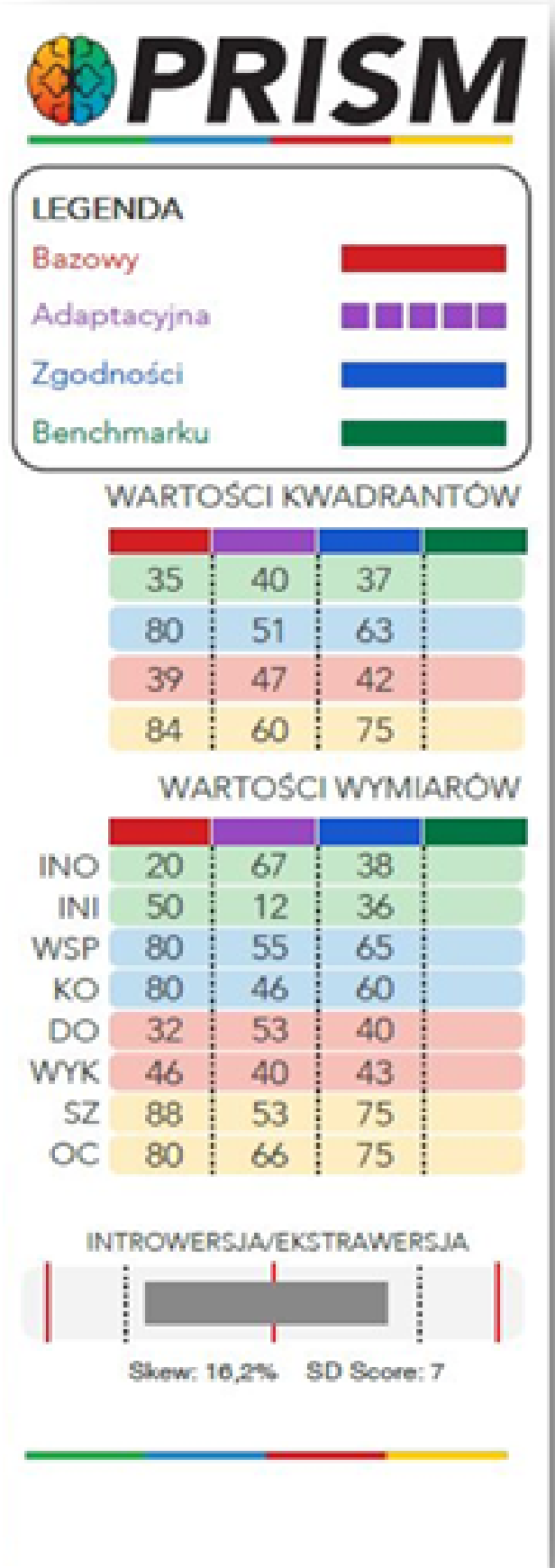
Do czego się przyczyniasz? Jak jest Twój udział? Co po sobie dobrego zostawisz? W jaki sposób dzięki Tobie świat będzie lepszym miejscem?



Jakie środowisko pracy,
jaka rola pasuje
do Twojego stylu
myślenia i działania?

BEATA KRZOS
CERTYFIKOWANY PRAKTYK
PRISM BRAIN MAPPING

Często pracujemy niezgodnie
z naszymi naturalnymi
preferencjami w myśleniu i
działaniu, nawet o tym nie
wiedząc.
A to sprawia, że czujemy się,
jakbyśmy żyli na "autopilocie".
Szybciej wypalamy się, gdy nie
zastanawiamy się, czy to,
co robimy i w jaki sposób
pracujemy, jest tak naprawdę
tylko zachowaniem osoby, którą
staramy się być, a nią nie
jesteśmy.
Podążając za swoją strukturą
mózgu, odnajdujemy swój talent
łatwość wykonywania zadań
i satysfakcje w pracy!



Z czym zmagają się uczniowie?

MOTYWACJA

Przyczyn braku motywacji do nauki może być wiele, np.:

- chcę odpocząć, bo brak mi energii,
- nie chcę się ciągle uczyć, bo mnie to męczy,
- chcę zrobić coś ciekawszego,
- chcę uczyć się tego, co mnie interesuje, a nie wszystkiego.

PROKRASTYNACJA

Przyczyn prokrastynacji może być wiele, np.:

- mam za dużo zadań,
- nie wiem, jak zrobić trudne zadanie,
- nie wiem, co jest teraz ważniejsze, aby zrobić,
- przeczytam raz i wystarczy, więc mam czas.

RELACJE

Przyczyny związane z trudnościami w relacjach mogą mieć różny kontekst, np.:

- nie pasuję tutaj, oni mnie nie rozumieją – brak połączenia z grupą,
- schematy zachowań powodujące kłopoty w relacjach,
- nieumiejętna komunikacja potrzeb,
- mój głos jest nieważny, bo i tak mnie nikt nie słucha.

STRES

Odczuwanie poziomu intensywności stresu może być różne u każdego z nas, gdyż wpływ na to ma wiele czynników, m.in.:

- niewystarczająca ilość snu,
- postrzeganie sytuacji i swoich umiejętności,
- różnice w osobowości,
- odczuwany brak wsparcia w trudnej sytuacji.



Jak wspierać postawę nastawioną na rozwój?

Nauczyciele

Pokazywać sukcesy i nagradzać za progres.
Wskazywać konsekwencje, a gorsze oceny ucznia omawiać na osobności, a nie na forum klasy!
Podnosić samoocenę ucznia.

Rówieśnicy

Okazywać zrozumienie, szacunek i akceptację poprzez postawę: pomogę Ci w tym zadaniu, a Ty pomożesz mi w innym.

Rodzice

Chwalić za postępy w nauce.
Akceptować swoje dziecko, takim jakim jest!
Podnosić samoocenę swojego dziecka.

Uczeń sam dla siebie

Zrozumieć powód gorszej oceny, przestać porównywać się do innych i krytykować siebie!
Pracować nad swoim samorozwojem!





7 sposobów na
podniesienie swojej
samooceeny!



Akceptacja

● AKCEPTUJMY SIEBIE I INNYCH TAKIMI, JAKIMI
RZECZYWIŚCIE SĄ!

WNOSIMY COŚ CENNEGO DO SPOŁECZNOŚCI.

Duma i wartość

● Poczujmy dumę i wartość w tym, co sami tworzymy!
Starajmy się dawać z siebie wszystko, aby wyeliminować poczucie winy, że mogliśmy zrobić więcej.

Pozytywne nastawienie to podstawa!

DEFINICJA POZYTYWNEGO MYŚLENIA - Całkowite skupienie się na swoim potencjale, a nie na ograniczeniach otoczenia.

Kultywowanie wdzięczności do tego, co robimy, a także do tego, kim jesteśmy.

Bycie aktywnym
i obecnym

● BĄDŹMY AKTYWNI W SZUKANIU ROZWIĄZAŃ.

Sami je rozwiązujemy i sami decydujemy kiedy i kogo chcemy prosić o wsparcie!
To daje poczucie kontroli nad własnym życiem!



Samodyscyplina

PRACUJEMY NAD SWOJĄ SAMODYSCYPLINĄ!

- Uczmy się postawy polegającej na tym, że zamiast działać zanim pomyślimy i przekroczymy granice przyjętych zasad, to potrzebujemy poznać zasady i porozmawiać o ustaleniu wspólnych zasad pomiędzy nauczycielem a uczniami oraz uczniami między sobą!
Na co chcemy się umówić, aby dobrze się nam razem pracowało?
Co będziemy robić, kiedy ktoś będzie łamał nasze zasady?

Obrona własnego zdania

ROZWIJAJMY UMIEJĘTNOŚĆ OBRONY WŁASNEGO ZDANIA I KOMUNIKACJI Z NAUCZYCIEŁ - UCZEŃ, MÓWIENIA O NASZYCH POTRZEBACH!

Wyrażanie siebie

METODY NA OSIĄGNIĘCIE GŁĘBSZEJ I STABILNIEJSZEJ PEWNOŚCI SIEBIE.

Rozmawiajmy o potrzebie usłyszenia szczerego, prawdziwego uznania, tego, co robimy dobrze!

Asertywność

UCZYMY SIĘ I WYCIĄGAMY WNIOSKI Z POPEŁNIONYCH PRZEZ NAS BŁĘDÓW I PORAŹEK.



INSPIRACJE DLA RODZICA

JAK MOGĘ WSPIERAĆ POSTAWĘ NASTOLATKA NASTAWIONĄ NA ROZWÓJ?

Mówić więcej o tym,
co uczeń zrobił dobrze,
a nie źle.

Krytyka skierowana do oceny osoby (jesteś leniwy, nieogarnięty itd.), niszczy poczucie wartości i sprawia, że uczeń sam się krytykuje, a zauważanie dobrych rezultatów buduje poczucie sprawczości i wiary w siebie.

Docenić różnorodność
w osobowościach.

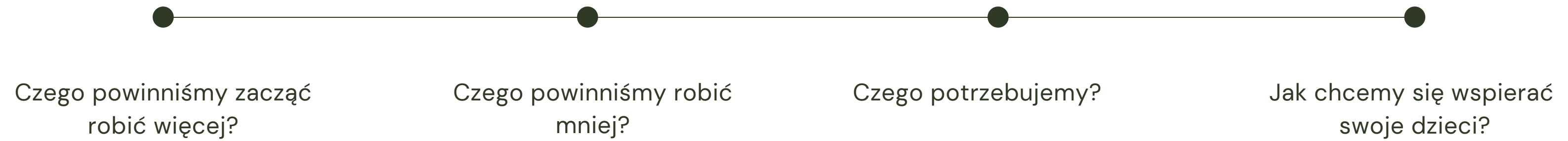
Osobowości różnią się pobudliwością układu nerwowego oraz jego odpornością na bodźce, dlatego każdy m.in. inaczej reaguje w tych samych sytuacjach!

Okazywać akceptację dla ucznia niezależnie od jego ocen.

Akceptacja nastolatka spowoduje wzrost szacunku do samego siebie i ograniczy samokrytykę!



Co potrzebujemy, aby rozwijać potencjał swoich dzieci?



”
RÓB TO, CO MOŻESZ.
Z TYM, CO POSIADASZ.
I TAM, GDZIE JESTEŚ.
Theodore Roosevelt



Prowadząca szkolenie



Współzałożycielka Akademii Wellbeing, trener rozwoju osobistego, HeartMath® Certified Practitioner, praktyk PRISM Brain Mapping, wykładowca na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, psychodietetyk, coach w procesie certyfikacji ICF, Certified Practitioner w procesie certyfikacji RTT, absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego, Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu w Maastricht, Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu oraz Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie.

Pasjonuje się rozwojem osobistego potencjału, budowaniem efektywnych i zaangażowanych zespołów, tworzeniem wellbeing - dobrostanu w organizacjach.

Łączy narzędzia, techniki, metody rozwoju osobistego z wiedzą z zakresu neuronauki oraz najnowszymi badaniami naukowymi.

Szkolenia są wiedzą przekazywaną w pigułce, ale to nasze nastawienie i chęć podjęcia działania, sprawia na ile ta wiedza znajdzie zastosowanie w naszej rzeczywistości.

Wierzę, że nasze spotkania online pozwolą Państwu inaczej spojrzeć relacje z nastolatkami oraz zainspiruje Państwa do tego, jak lepiej wspierać swoje dzieci w rozwoju:)

Zapraszam do kontaktu!

BKRZOS@AKADEMIAWELLBEING.PL





Dziękuję za uwagę!

Beata Krzos :)

BKRZOS@AKADEMIAWELLBEING.PL

