

Trzy filary motywacji wewnętrznej: jak je budować?

Joanna Steinke-Kalembka



Czym jest motywacja wewnętrzna?

motywacja to coś, co pobudza nas do działania i powoduje, że możemy w tym działaniu wytrwać.

Motywacja wewnętrzna ma źródło w nas samych. Gdy jesteśmy zmotywowani wewnętrznie to podejmujemy działania ponieważ dostarczają nam one **przyjemności, satysfakcji albo są dla nas po prostu interesujące i ciekawe**. Samo angażowanie się w działanie jest dla nas nagradzające i daje poczucie radości i spełnienia. To również podejmowanie działań, które wiążą się z **naszymi wartościami**, z robieniem tego, co dla nas ważne, w **czym widzimy sens**.

Różnice pomiędzy motywacją wewnętrzną a zewnętrzną:

Motywacja zewnętrzna powoduje:	Motywacja wewnętrzna zwiększa:
Sztywność myślenia	Elastyczność myślenia
Stereotypowość i zamknięcie	Kreatywność i otwartość
Nastawienie na cel i rezultat	Zaangażowanie i zainteresowanie pracą
Brak satysfakcji	Satysfakcję
Brak poczucia sensu i spełnienia	Zdrowie psychiczne i poczucie szczęścia
Sztuczną rywalizację	Trwałość relacji z innymi ludźmi

Trzy filary motywacji wewnętrznej



Autonomia

- Pozwól mi zrobić to samemu



kompetencja

- Wiem, że potrafię



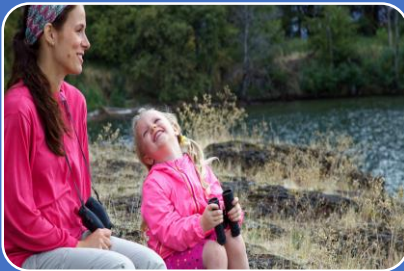
Relacja

- Potrzebuję być kochany i rozumiany

Relacja w centrum

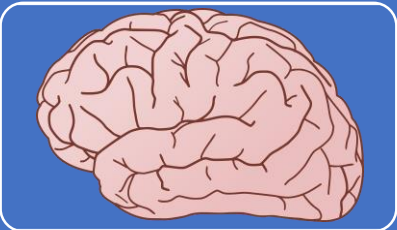


Potrzeba relacji: to najważniejsza potrzeba człowieka, która ma korzenie w naszej ewolucji. Człowiek, aby przetrwać, musiał działać w grupie. Bycie w zdrowej zależności od drugiej osoby stymuluje rozwój i motywuje do podejmowania wyzwań. Relacja oparta na zaufaniu jest fundamentem uczenia się



Komunikaty:

Zauważ mnie. Jestem dla ciebie ważny. Akceptuj mnie, takiego jakim jestem. Potrzebuję czuć się bezpiecznie. Nie oceniaj mnie. Kochaj mnie. Troszcz się o mnie. Uwierz we mnie.



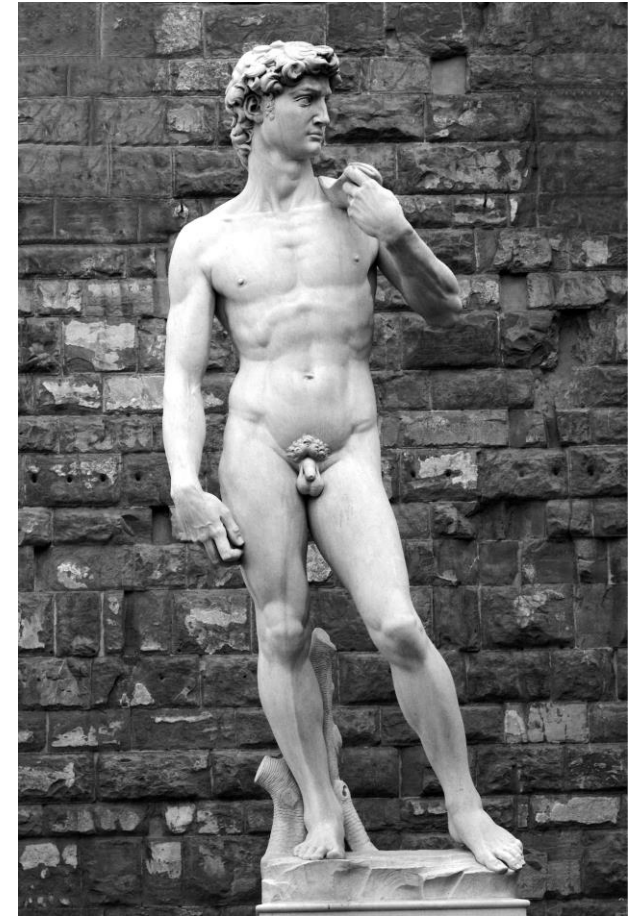
Neurobiologia:

Bezpieczna relacja z drugim człowiekiem powoduje wydzielanie się hormonów (np. oksytocyny) i neuroprzekaźników (np. GABA), które aktywują układ parasympatyczny i wyciszają reakcję stresową- zwiększenie kreatywności, innowacyjności, refleksyjności

Bądź Michałem Aniołem

Gdy pytano Michała Anioła, jak udało mu się stworzyć tak doskonałe dzieło Dawida odpowiadał:

Jedyne, co zrobiłem, to odłamałem niepotrzebne kawałki skały. Dawid znajdował się pod nimi.



Autonomia: pozwól mi zrobić to samemu

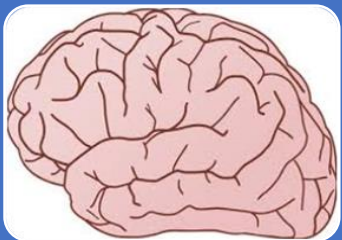


Każdy człowiek ma w sobie potrzebę samostanowienia i decydowania o sobie. Nikt nie lubi czuć się zniewolony i kontrolowany. Opór i bunt jest naturalną reakcją człowieka gdy czuje, że traci swoją autonomię.



Komunikaty:

- Chcę decydować o sobie. Chcę dokonywać własnych wyborów. Chcę wyznaczać własne cele. Jestem ciekawy świata. Jestem urodzonym odkrywcą. Potrzebuję widzieć sens swoich działań. Pozwól mi mówić „nie”. Pozwól mi zrobić to samemu. Pozwól mi eksperymentować.



Neurobiologia:

Neuroprzekaźnikiem, który aktywuje się w momencie stawiania i realizowania własnych celów jest dopamina.

Automat z przekąskami?

Chociaż bardzo byśmy tego chcieli (i bardzo by nam to ułatwiło życie), człowiek nie działa na zasadzie automatu z przekąskami. Ot, wrzucisz pieniążek i od razu wyskakuje chęć do pracy czy nauki.

Motywatory zewnętrzne (nagrody i kary) są bardzo często odbierane jako formy sprawowania kontroli i tym samym odbierają dziecku jego naturalną potrzebę samostanowienia o sobie. Człowiek na bycie kontrolowanym reaguje w dwojaki sposób: **poprzez bierne podporządkowanie albo bunt.**

Motywowanie za pomocą kontroli (jeśli zrobisz x, dam ci y)
Jest mechanizmem, który w największej mierze niszczy motywację wewnętrzną



Kompetencja: wiem, że potrafię!



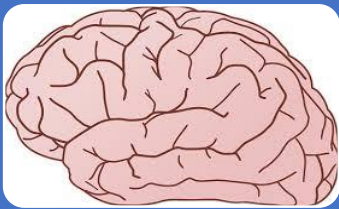
Człowiek od urodzenia dąży do rozwoju i stawania się lepszym. Widać to zwłaszcza, gdy obserwujemy małe dzieci, które nieprzerwanie dążą do poznawania świata i uczenia się nowych rzeczy.

Poczucie „Umiem!”, „Potrafię!” rodzi wewnętrzną dumę i umacnia wiarę we własne możliwości (poczucie mocy, poczucie kontroli)



Komunikaty:

- Jestem z siebie dumny. Potrafię. Zobacz, co zrobiłem! Chcę się rozwijać. Zauważ moje wysiłki. Ciesz się moimi sukcesami. Doceniaj mnie. Czuję się ważny. Jestem z siebie dumny. Wspieraj mnie, gdy coś mi nie wychodzi i naucz mnie lubić moje błędy.



Neurobiologia:

- Neuroprzekaźnikiem, który motywuje do rozwoju własnych kompetencji jest serotonina i dopamina

Mózg uczy się całe życie i lubi błędy czyli nastawienie na rozwój

Mamy tendencje do przeceniania wrodzonego talentu czy ilorazu inteligencji. Tymczasem badania pokazują, że zarówno poziom naszej inteligencji, jak i nasze zdolności są płynne- całe życie możemy je rozwijać i wzmacniać. Mózg jest organem dynamicznym- pozostaje plastyczny przez całe życie.

Uważaj, w jaki sposób chwalisz dziecko!

Jesteś
taki
mądry!

Masz
prawdziwy
talent do
przedmiotów
ściśłych

Jesteś zdolny,
ale leniwy



środowisko wspierające motywację wewnętrzną



Buduj i dbaj o **relację**.
Pozwalaj na **autonomię**.
Rozwijaj **kompetencje**.

Spotkanie na ringu czy na parkiecie?

