

15 Ćwiczeń motywacyjnych

E-book dla rodziców w ramach cyklu e-booków wspierających rozwój dzieci i młodzieży



Kilka słów wstępu...

Niniejszy **e-book** skierowany jest do rodziców dzieci wczesnoszkolnych. **Bez obaw**, nie chodzi o to aby od razu znalazły się na liście „**Forbesa**”, ale zbudowały pewność siebie i wiarę w swoje możliwości. Poprzez stawianie im wyzwań i zachęcanie do nauki, dzieci mają większą motywację do eksplorowania, odkrywania i rozwijania swoich umiejętności, a to są właśnie fundamenty do osiągnięcia wszystkich celów.... **i marzeń!**

Gotowi?

Cele i nagrody



Ćwiczenie 1

Ustal z dzieckiem cele do osiągnięcia, a następnie nagradzaj je za ich realizację. Pamiętaj, że najważniejsze jest dostosowanie ich do zainteresowań i preferencji dziecka. Może to być dodatkowy czas na zabawę, naklejka lub przysmak za wykonanie zadania domowego zaraz po przyjściu ze szkoły.

Pamiętnik sukcesów



Ćwiczenie 2

Zachęcaj dziecko do prowadzenia pamiętnika w którym zapisuje swoje sukcesy i osiągnięcia. Mogą to być zarówno postępy w nauce, osiągnięcia sportowe lub artystyczne. Może wpisać tam piątkę z matematyki, zdobycie wyróżnienia w konkursie lub opanowania jazdy na łyżwach! Forma również jest dobrowolna, może to być **zwykły zeszyt, tablica korkowa lub aplikacja w telefonie.**

Zabawa w detektywa



Ćwiczenie 3

Stwórzcie wspólnie tajemnicze zagadki, które dziecko będzie musiało rozwiązać, aby zdobyć nagrodę. W tej zabawie ważne jest, aby dziecko miało możliwość samodzielnego myślenia, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Istnieje wiele gier planszowych o tej tematyce, jak np. “Kto to?” czy “Kim jestem?”, ale można też samemu, na kartach dowolnej książki szukać danego przedmiotu, rozwiązywać zagadki matematyczne i rebusy. Satysfakcja z rozwiązywania gwarantowana!

Wybór Zadania



Ćwiczenie 4

Pozwól dziecku wybrać, które zadanie chce wykonać spośród kilku możliwości. Jest to ważne z kilku powodów, po pierwsze rozwija umiejętność podejmowania decyzji i samodzielności. Po drugie kiedy dziecko ma możliwość wyboru jest bardziej zaangażowane w swoje działania. Uczymy je w ten sposób odpowiedzialności i konsekwencji. Wreszcie, wybór zadania daje dziecku poczucie kontroli nad swoim życiem i działaniami, co jest bardzo ważne dla jego rozwoju emocjonalnego.

Wyścigi czasowe



Ćwiczenie 5

Ustalcie czas na wykonanie zadania i stwórzcie atmosferę rywalizacji, aby zmotywować dziecko do szybkiego działania. Możesz ustawić zegar na określony czas i poprosić dziecko, aby jak najszybciej posprzątało klocki. Może rywalizować z samym sobą lub rodzeństwem, aby zobaczyć kto pierwszy skończy. Takie zadania pomagają skupić się na wykonywanej czynności i ćwiczą koncentrację. Upewnij się, że atmosfera jest pozytywna i wspierająca, niech dziecko czuje się zachęcane i docenione za wysiłek, niezależnie od wyniku.

Wspólne cele



Ćwiczenie 6

Ustalcie razem cele, które będą motywować zarówno Ciebie, jak i dziecko do wspólnego działania. Pracując razem nad wspólnym celem, rodzic i dziecko uczą się jak efektywnie współpracować, słuchać i rozwiązywać problemy razem. Dzięki takiej aktywności w dziecku rozwija się nie tylko poczucie sukcesu i samoakceptacji, ale i empatii do drugiego człowieka. To mogą być wspólne treningi, jazda na rowerze, czytanie książek, prace w ogrodzie, wolontariat czy podróże i odkrywanie nowych miejsc.

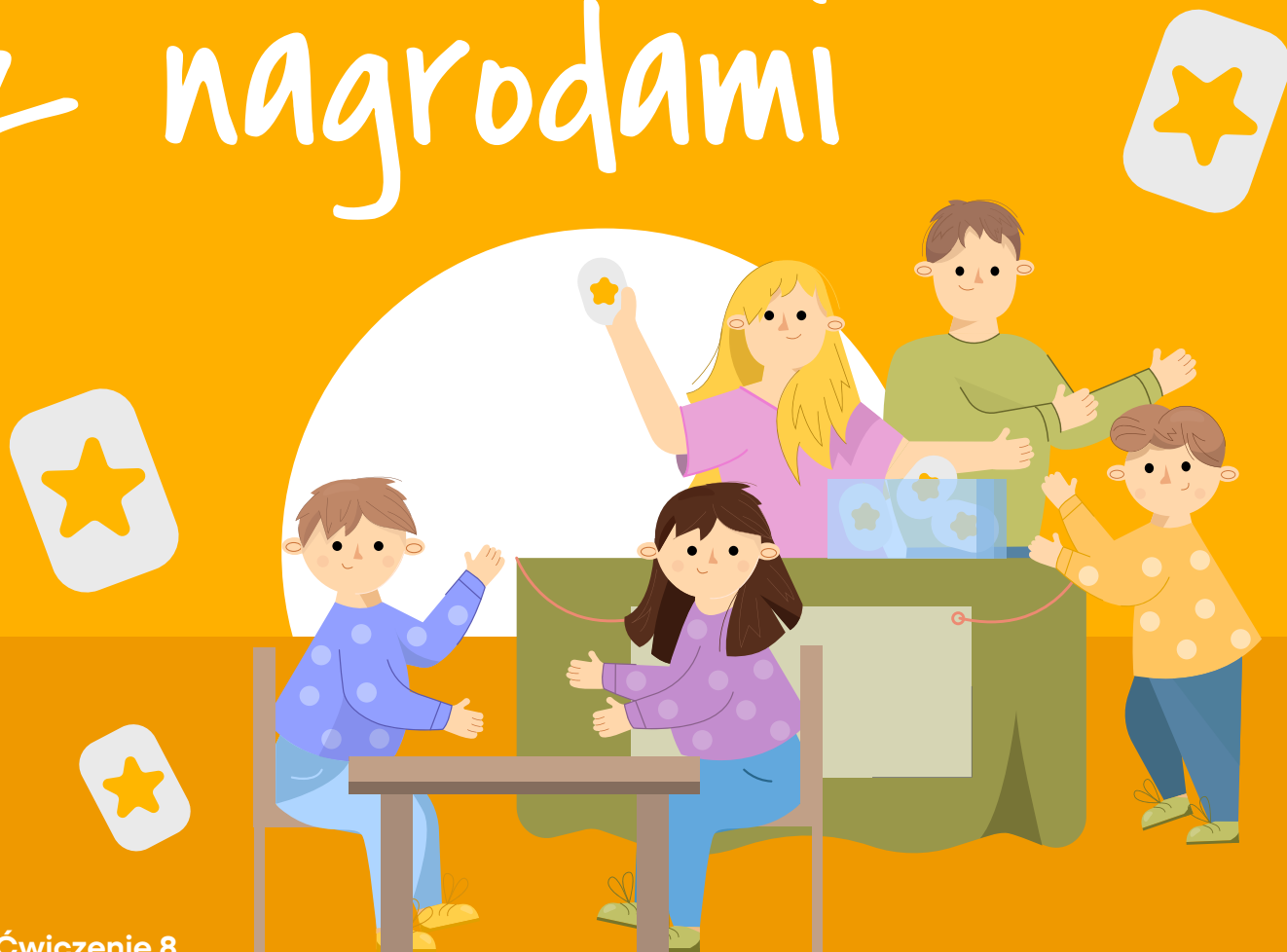
Pochwały i uznanie



Ćwiczenie 7

Doceniaj wysiłek i postępy dziecka, dając mu pochwałę i uznanie. Gdy dziecko otrzymuje uznanie za swoje osiągnięcia i wysiłek, czuje się docenione i zauważone. Kiedy otrzymuje pochwałę uczy się oceniać swoje własne działania i dokonania. Warto pamiętać, że powinna być szczerza, konkretna i ukierunkowana na wysiłek i osiągnięcia dziecka, a nie tylko rezultaty. To pomaga dziecku zrozumieć, że wartość tkwi nie tylko w wyniku, ale również w samym procesie i zaangażowaniu.

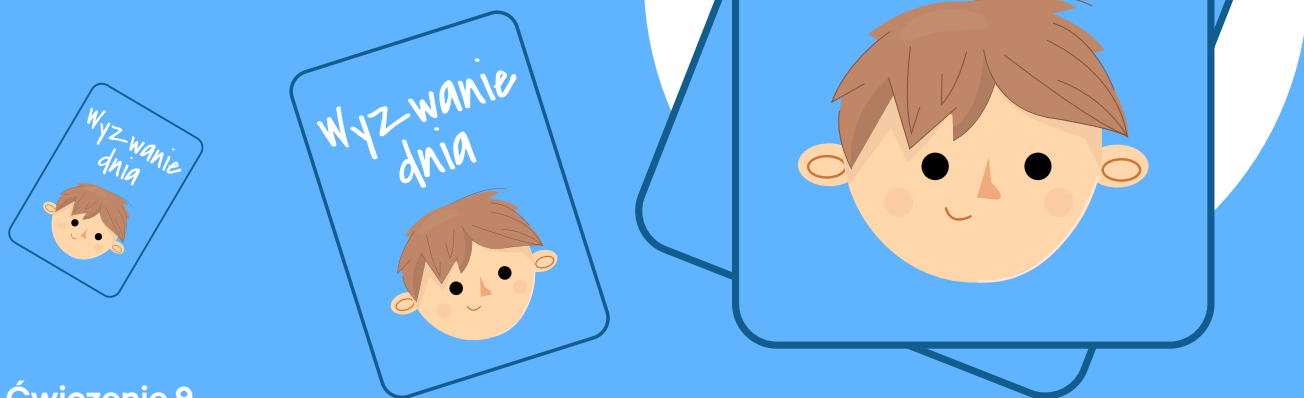
Zabawa z nagrodami



Ćwiczenie 8

Stwórzcie razem zabawne gry, w których do zdobycia są różne nagrody. Dzieci bardzo często czują się podekscytowane i zmotywowane do uczestnictwa w zabawie. Nagrody dają motywację do nauki i rozwoju. Można stworzyć kalendarz nagród, bawić się w loterie z fantami, organizować zawody i wyzwania.

Wyzwanie dnia



Ćwiczenie 9

Codziennie rzucaj dziecku nowe wyzwanie do wykonania, aby utrzymać jego motywację na wysokim poziomie. Oto kilka przykładów:

- zrób coś miłego dla kogoś
- naucz się czegoś nowego
- zorganizuj mini-wystawę (figurek, budowli z lego, rysunków, autek)
- znajdź nową pasję
- zorganizuj piknik w domu itd...

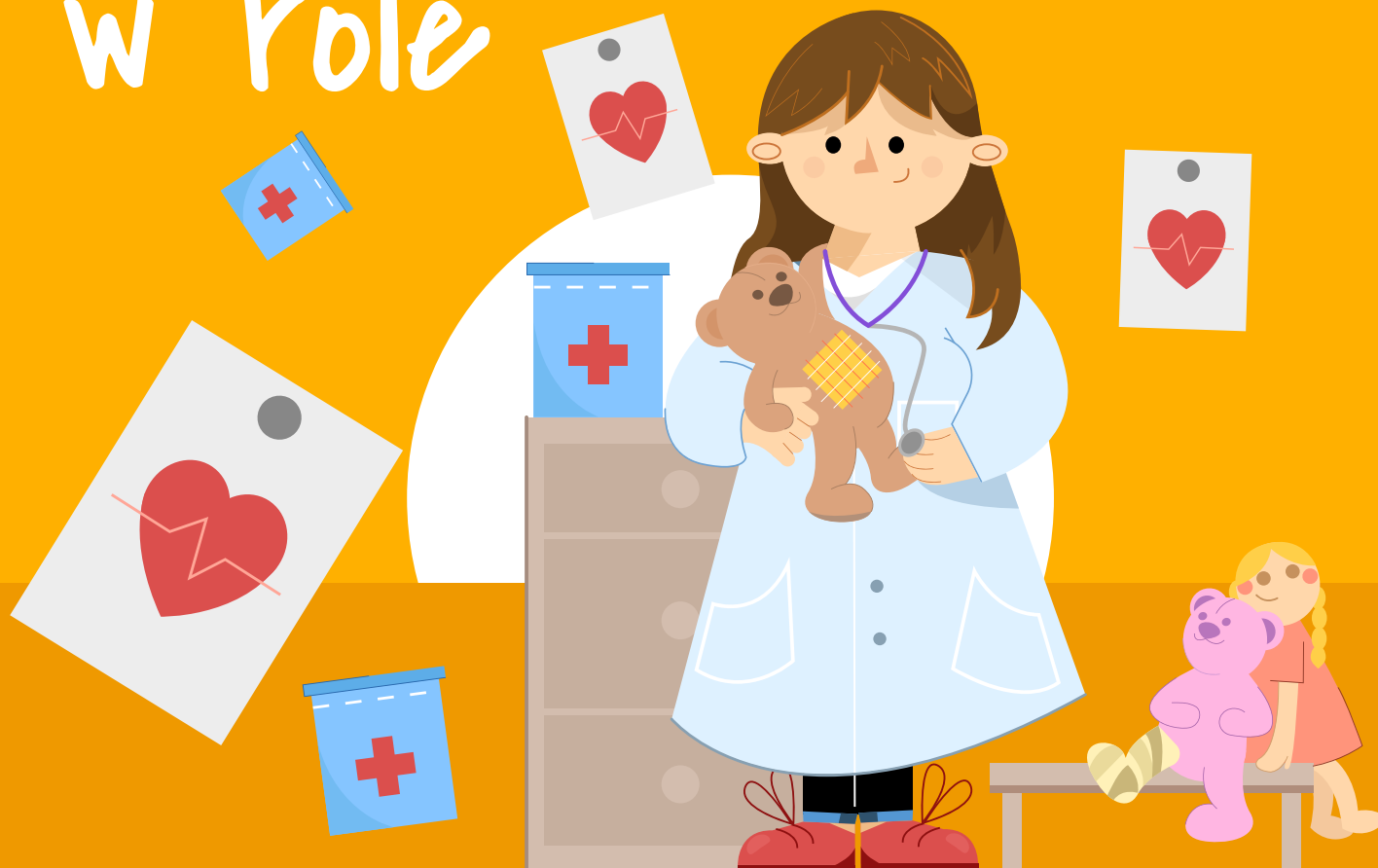
Współpraca z innymi dziećmi



Ćwiczenie 10

Zachęcaj dziecko do współpracy z innymi dziećmi, co może dodatkowo zmotywować je do działania. Dzieci mogą dzielić się doświadczeniami, pomysłami i perspektywami, uczą się też budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami.

Zabawa w rolę



Ćwiczenie 11

Pozwól dziecku odgrywać różne role, to pomoże mu rozwijać wyobraźnię i motywację. Może eksperymentować z różnymi scenariuszami i tworzyć nowe historie. Pokazuje, że nie ma ograniczeń i granic, wzmacniając pewność siebie. Ponadto uczy o różnorodności. Jest to bardzo wartościowe doświadczenie, które wspiera dziecko na wielu poziomach.

Zabawa z nagrodami

Ćwiczenie 12

Zaproponuj dziecku twórcze projekty, które będą go motywować do wykorzystania swojej wyobraźni i kreatywności. Poprzez tworzenie czegoś własnego, dzieci mogą eksperymentować, odkrywać i rozwijać swoje umiejętności artystyczne oraz zdolności manualne. Kiedy ukończy projekt i zobaczy efekt swojej pracy, poczuje się dumne i zadowolone z siebie. To z kolei motywuje je do dalszego działania i eksplorowania nowych możliwości. Podczas pracy nad projektem, dzieci muszą radzić sobie z różnymi trudnościami i wyzwaniem, co z kolei uczy myślenia krytycznego i szukania rozwiązań. Twórcze projekty są motywujące dla dzieci, ponieważ dają im możliwość wyrażenia siebie.



Zdobywanie nowych umiejętności



Ćwiczenie 13

Zachęcaj dziecko do odkrywania i rozwijania nowych umiejętności, co może budzić w nim silną motywację. Ważne, aby dzieci miały dostęp do różnych miejsc i źródeł, gdzie mogą zdobywać nowe umiejętności. Warto sprawdzić zajęcia dodatkowe w szkole, kluby sportowe i organizacje pozaszkolne, warsztaty kulinarne czy kursy programowania, aktywności w publicznej bibliotece czy domu kultury.

Pamiątki i wystawy



Ćwiczenie 14

Stwórzcie razem zabawne gry, w których do zdobycia są różne nagrody. Dzieci bardzo często czują się podekscytowane i zmotywowane do uczestnictwa w zabawie. Nagrody dają motywację do nauki i rozwoju. Można stworzyć kalendarz nagród, bawić się w loterie z fantami, organizować zawody i wyzwania.

Pozytywne otoczenie



Ćwiczenie 15

Stwórzcie dla dziecka pozytywne i motywujące otoczenie, w którym będzie czuło się wspierane i doceniane. Tworzenie przyjaznej i wspierającej atmosfery w domu i szkole jest kluczowe. Dzieci potrzebują poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, aby czuć się zmotywowane do nauki i rozwoju.

Anioły polecają

15. Książek, które zawierają różne historie i wartości, aby inspirować i motywować dzieci:

1. „Opowieści o tym co daje moc” - autor: Marek Michalak
2. „Wielka księga supermoce” - autor: Susanna Isern Rocío Bonilla
3. „Pozytywna dyscyplina” - autor: Jane Nelsen
4. „Być jak kapibara” - autor: Michaela Fabbri
5. „Pewność siebie. Karty pracy rozwijające pewność siebie i wiarę w swoje możliwości. Klasy 1-3” - autor: TUS Kraków
6. „Akademia Pana Kleksa” - autor: Jan Brzechwa
7. „Pippi Pończoszanka” - autor: Astrid Lindgren
8. „Drzewo życzeń” - autor: Katherine Applegate
9. „I ty możesz zmienić świat. 42 inspirujące historie o niezwykłych dzieciach”
- autor: Karolina Grabarczyk
10. „Powiedź mi, kim jestem” - autor: Paola Mastrocola
11. „Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci” - autor: Martyna Broda
12. „Opowieści dla dzieci które chcą być wyjątkowe” - autor: Ben Brooks
13. „Marzycielki” - autor: Jessie Burton
14. „Wymiatasz!” - autor: Matthew Syed
15. „Powerbook dla dziewczyn” - autor: Jedni Pääskysaari



Od ponad 30 lat otaczamy opieką dzieci, młodzież i rodziny w kryzysie na Śląsku i w Zagłębiu. Tworzymy bezpieczną przestrzeń, w której dzieci mogą otrzymać wsparcie, pomoc psychologiczną i obecność bezpiecznego dorosłego – kogoś, kto ich wysłucha, zrozumie i pomoże uwierzyć w siebie. Każdego dnia jesteśmy blisko – pomagamy w nauce, wspieramy emocjonalnie, pokazujemy, że każdy zasługuje na miłość, szacunek i szansę. Dzięki ludziom o wielkich sercach możemy zmieniać los dzieci, które same nie miałyby takiej możliwości.

Dołącz do nas i stań się częścią tej dobrej zmiany.

anioly24.pl

