7+ 1 ÖTLET HOGYAN MOTIVÁLHATOD A GYERMEKED

1. JUTALOM AJÁNLÁSA

Átmenetileg, rövid távon hasznos és meghozza a kívánt eredményt.

Kutatások alapján viszont hosszú távon nem tartható fenn.

Hosszú távon édesanyaként, szülőként arra érdemes törekedni, hogy az elért eredmény, megszerzett tudás maga a jutalom, az öröm forrása (pld. biliről WC-re szoktatás, jó jegyek hozása stb.). Érdemes mindig elmondani, hangsúlyozni az adott eredményt az adott konkrét helyzetben.

2. TEVÉKENYSÉGET VONZÓVÁ TENNI

Kreativitással vonzóbbá lehet tenni számukra egy-egy tevékenységet. (Pld: TSMT tornánál naptárba pecsételés, matrica ragasztása, játékos versenyek, vetkőzés, pakolás, ki bújik be gyorsabban az ágyba, stb.).

A mindennapi tevékenységeket kis méretű, a valódihoz hasonló gyermekjátékkal érdekesebbé lehet tenni (pld: kiskosár, kisseprű és lapát, stb.).

Lehet használni plüssöket, bábokat a kérésetek tolmácsolására.

A felkínált választási lehetőségek erősítik az autonómia érzését, érzik, hogy dönthetnek, figyelembe van véve, hogy ők mit szeretnének, és ez a belső motiváció kialakulását is nagyban segíti.

3. TARTALMAS BESZÉLGETÉSEK

A gyermeki természet kíváncsi, a gyerekek érdeklődőek, ezek lehetővé teszik mélyebb beszélgetések kialakítását. Beszélgetésekkel növelni tudjuk a motivációjukat.

Amennyiben egy gyerek nem vagy kevésbé motivált egy-egy tevékenység végzésében fontos a szülői megértés, „miért van ez így” okának kiderítése.

Érdemes beszélni az adott dolog fontosságáról tájékoztató jelleggel.

Érdemes a beszélgetéseket úgy lefolytatni, hogy éreztetjük, hogy próbálom megérteni és tiszteletbe tartani a gyermekem nézőpontját is.

Érdemes figyelni rá, hogy a „kell”, „muszáj” szavakat kevésbé használjam, ami jobb hangulatot teremt és nagyobb esélyt ad, hogy a gyermek nyitottabbá és együttműködőbbé válik a megoldás kialakításában.

4. PÉLDAMUTATÁS

A példa mutatása, ami követendő példa fontos a gyermeknevelés során.

Fontos következetesnek lenni szülőként, amit mondunk az úgy is van.

Fontos a „kérem”, „köszönöm” szavak használata, az udvarias, jó modor kialakítása, szülői minta adása. A szülő, ha betartja a szavát annak súlya lesz és egyben motiváló ereje.

5. ÉRTÉKELNI A MUNKÁJUKAT

A gyerekeben benne van a vágy, hogy meg szeretné mutatni a szüleinek, elégedetté szeretnék őket tenni. Ez nagyon motiváló számukra, megmutatni milyen ügyes, okos, ő már mit tud önállóan.

Fontos rendszeresen dicsérni, jutalmazni őket és kiemelni, miért is történik. Ez már a szülői kompetencia, hogy a gyermekét ismerve, mit tart eredménynek, dicsérni valónak, ami mögött munka van.

Fontos, hogy ne csak az elért eredményre fókuszáljunk, nagyon fontos a gyermek erőfeszítése, az oda vezető út, és ennek a kiemelése, dicsérete, amely által fejlődik és eléri a célt.

6. KÉPESSÉGEIK FIGYELEMBEVÉTELE

A siker elérése, mint cél nagyon motiváló.

A siker érzése, megélése szintén nagyon motiváló.

Érdemes sokat beszélgetni, megismerni gyermekünk képességeit. Olyan tevékenységek végzésére ösztönözni, amelyekre alkalmasak képességeik alapján.

Tevékenységek, tanulás során motivációjuk gyengének tűnik, érdemes elgondolkodni, valóban erről van szó vagy egyszerűen a képességeikben van hiányosság és így nehéz elvégezni a feladatot.

7. HATÁROK BETARTÁSA

Vigyázni, hogy tevékenységekkel ne terheljük túl.

A játék, pihenés, szabadidős tevékenység gyermeki jog és gyermeki szükség.

Ha valamit nem akar, fogadd el.

A motiváció nem eszköz és végén van egy díj, vagy elismerés.

A motiváció gyermekről kell, hogy szoljón.

7+ 1. ÍGY MOTIVÁLD A GYERMEKEDET MOZGÁSRA

Mozgásterapeutaként abban hiszek, hogy „a mozgás maga az élet”

MOZGÁS ÁLTAL

-az immunrendszere erősödik

-a testi fejlődése támogatást kap

-a lelki fejlődése felgyorsul

-kiegyensúlyozottabb lesz

-ügyesedik

-idegrendszere érik

-jobban koncentrál

-kevésbé szorong

-nő az önbizalma

-a kitartása erősödik

MUTASS PÉLDÁT

A példamutatás a legfontosabb motivációs tényező. Az lesz természetes számára, amit tőled lát.

Önmagában a mozgás, mint példamutatás nem elég.

Példamutatáson keresztül a „mozgás szeretete” is épül.

MOZGÁS JÁTSZVA

Életkorának megfelelő eszközökkel tudod motiválni a mozgásra.

Életkori sajátosság a versengés, használd ki, ösztönözd rá.

Közös játék örömforrás, élményt ad, motivál, jó érzés lesz később felnőttként visszaemlékezni rá.

TEDD ÉLMÉNYSZERŰVÉ A MOZGÁST

Nem érdemes folyamatosan nyaggatni, javítani, ez mind elveszi a mozgás élményét. Ügyetlennek kezdi érezni magát és elmegy a kedve tőle.

Szabad mozgás élményének megélése fontos, hatékony, sikerélményhez juttatja és motiválja.

MOZOGJ RENDSZERESSEN

Mindig találjunk rá alkalmat.

Példamutatás a legjobb motiváló eszközünk.

Rendszeres edzések kötelezettséget, önfegyelmet alakítanak ki és megtanítják a méltósággal való vesztés elviselését.

NE CSAK GYEREKEDÉRT MAGADÉRT IS MOZOGJ!

VÁLASZD EZT AZ ÉLETFORMÁT!

Csoknyay-Huszár Éva

gyógypedagógus / mozgásterapeuta

www.onlinegyogypedagogiaitanacsadas.hu