

Dzień dobry, zapraszam na lekcję online – TEAMS godz. 11.45 - środa.

### Lekcja

Temat: **Motywacja wewnętrzna - co to takiego?**

Cel: porozmawiamy o motywacji wewnętrznej.

NaCoBeZu:

- wiesz, czym jest motywacja wewnętrzna, motywacja zewnętrzna, demotywacja,
  - potrafisz wskazać czynniki podnoszące motywację wewnętrzną.
1. Czas, w którym się znaleźliśmy jest trudnym okresem. Wiecie, że teraz tak jak osoby wykonujące tzw. wolny zawód musicie od siebie bardzo wiele wymagać, by sprostać oczekiwaniom nauczycieli. Porozmawiamy więc o motywacji wewnętrznej.
  2. Jak rozumiesz pojęcia: motywacja wewnętrzna, motywacja zewnętrzna, demotywacja?
  3. Odpowiedz na pytania:
    - Co czujesz, gdy inni mówią do Ciebie: "To Ci się nie uda!", "Nie dasz rady!"?
    - Co czujesz, gdy coś Ci nie wychodzi?
    - Co czujesz, gdy inni wierzą w Ciebie?
  4. Spójrz na schemat. Wyraźnie widać, że motywację można podzielić na dwa rodzaje. Zobacz, jak rodzaj motywacji wpływa na efektywność działań.



5. Czy nie zdarza się czasami tak? Czy jest to właściwe podejście?



6. A jak powinno być? Jak jest w świecie sportu? Czy zachęta trenera może sprawić, że zawodnik da z siebie wszystko?
7. Odczytaj / posłuchaj bajki pt. "Skrzydła służą do latania".



### Skrzydła służą do latania

Kiedy syn dorósł, ojciec powiedział do niego:

-Synu mój, nie wszyscy rodzimy się ze skrzydłami. Prawdą jest, że nie masz obowiązku latania, ale myślę, że szkoda by było, abyś ograniczył się wyłącznie do chodzenia, posiadając skrzydła, które dobry Bóg ci dał.

-Ale ja nie umiem latać - odpowiedział syn.

-To prawda...- rzekł ojciec. Wszedł z nim na górę i stanął nad przepaścią.

-Widzisz, synu? To jest próżnia. Kiedy ze-chcesz latać, przyjdiesz tutaj, nabierzesz powietrza, skoczysz w otchłań, rozłożysz skrzydła, polecisz.

Syn zwątpił.

-A jak spadnę?

– Chociaż spadniesz, nie umrzesz. Będziesz miał tylko parę zdraśnień, które uodpornią cię na kolejną próbę – odparł ojciec.

Syn wrócił do wioski, aby spotkać się ze swoimi przyjaciółmi i kompanami.

Ci z najbardziej ograniczoną zdolnością myślenia powiedzieli mu:

-Zwariowałeś? Po co? Twój ojciec oszalał do reszty... Do czego potrzebne ci latanie? Nie wygłupiaj się! Komu potrzebne jest latanie?

Najlepsi przyjaciele doradzili mu:

-A jeśli to było prawdą? Czy to nie jest niebezpieczne? Czemu nie zaczniesz stopniowo? Spróbuj skoczyć z drabiny albo z korony drzewa. Ale... ze szczytu?

Młodzieniec posłuchał rad tych, co go kochali. Wszedł na wierzchołek drzewa i nabrawszy odwagi, skoczył. Rozwinął skrzydła, potrząsał nimi z całej siły, ale niestety runął na ziemię. Z wielkim guzem na czole spotkał się ze swoim ojcem.

-Okłamałeś mnie! Nie mogę latać. Spróbowałem i zobacz, jak się uderzyłem! Nie jestem taki jak ty. Moje skrzydła są do ozdoby.

-Synu mój — rzekł ojciec. - Żeby latać, trzeba stworzyć sobie przestrzeń wolnego powietrza do rozłożenia skrzydeł. Podobnie jest ze spadochronem: potrzebujesz pewnej wysokości, zanim skoczysz.

Aby latać, trzeba zacząć brać na siebie ryzyko. Jeśli nie chcesz, to może lepiej zrezygnować i na zawsze chodzić.

8. Zastanów się nad symboliką tej bajki.

- Co chciał ojciec udowodnić swojemu synowi?
- Jak zachował się syn?
- Co powiemy o reakcjach znajomych i przyjaciół tego syna?
- Jakie wartościowe rady możemy wyciągnąć z tej opowieści?

9. Obejrzyj film motywacyjny o Cristiano Ronaldo. Zabierz go ze sobą...



[https://www.youtube.com/results?search\\_query=ronaldo+po%C5%9Bwi%C4%99ceni](https://www.youtube.com/results?search_query=ronaldo+po%C5%9Bwi%C4%99ceni)