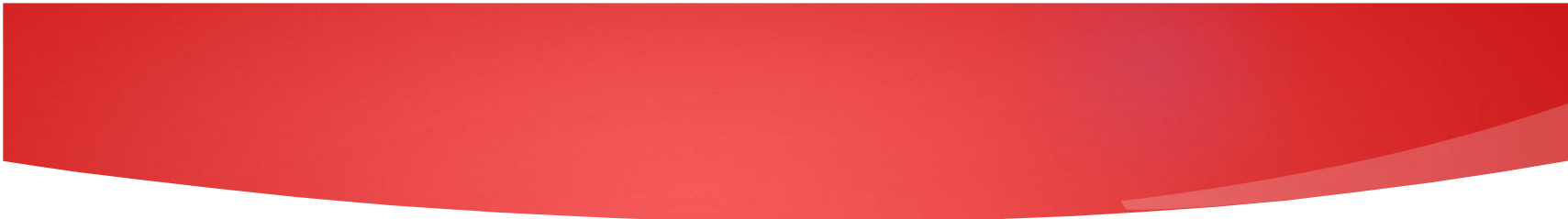


Τίτλος ενότητας: Κινητοποίηση του Εαυτού και Επιμονή

Διάρκεια: 5 ώρες
Εκπαιδεύτρια: Μελίνα Μουρτζιάπη



enterschoolmind



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



enterschoolmind

Συντονιστής Έργου:



MMC Mediterranean
Management Centre

<http://www.cycert.org.cy/index.php/el/>

Συνεργάτες του έργου

RINOVA
Innovazione, crescita e rigenerazione

<http://dim-ap-varnavas-lef.schools.ac.cy/>

15billionebp

www.rinova.co.uk

ΔΗΜΗΤΡΑ
dimitra.gr

<https://15billionebp.org/>

FH JOANNEUM
University of Applied Sciences

www.dimitra.gr

GRUPPO 4

<https://blogs.sch.gr/4dimtyrnavlar/>

<https://www.fh-joanneum.at/>

<https://www.gruppo4.com/>



enterschoolmind

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



enterschoolmind

14. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΘΕΩΡΙΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ (ΟΠΩΣ Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΤΟΧΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΕΝΤΟΣ ΤΑΞΗΣ

15. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΟΠΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ, ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΛΠ, ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥΣ

16. ΑΠΑΡΙΘΜΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΠΗΓΩΝ ΠΕΡΙΣΠΑΣΜΟΥ Ή ΑΠΟΘΑΡΡΥΝΣΗΣ, ΚΟΙΝΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΩΝ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

17. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ (ΟΠΩΣ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΤΟΧΩΝ, ΟΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ) ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΣΧΟΥΝ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

18. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΠΟΥ ΝΑ ΠΡΩΘΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ

19. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΘΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΤΟΥΣ

20. ΕΓΚΑΘΙΔΡΥΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΝΗΣ

21. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Κινητοποίηση του
Εαυτού και Επιμονή

ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΙ
ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΜΗΝ
ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΕΤΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ!



enterschoolmind

Περιεχόμενα

- ▶ **Κίνητρα** - εισαγωγή, θεωρίες, κίνητρα, εμπόδια στην ενίσχυση κινήτρων (διαφάνεια 8)
- ▶ **Αυτογνωσία & ο ρόλος των κινήτρων** - αναγνώριση κινήτρων και εσωτερικών ροπών και τα εμπόδια στην κατανόησή τους (διαφάνεια 30)
- ▶ **Ανάπτυξη και υποστήριξη προσωπικών κινήτρων** - 4 υποστηρικτικοί παράγοντες που ενισχύουν τα προσωπικά κίνητρα και τη διατήρηση των προσωπικών κινήτρων
- ▶ **Δημιουργία εργαλείου κινητοποίησης** (διαφάνεια 55)
- ▶ **Επιμονή** - εισαγωγή, επιμονή στον στόχο εντός τάξης, δραστηριότητες που ενισχύουν την επιμονή (διαφάνεια 57)
- ▶ **Ανοιχτού και κλειστού τύπου ερωτήσεις** (διαφάνεια 64)



Κανόνες εργαστηρίου

- ▶ Κινητά τηλέφωνα
- ▶ Κάπνισμα
- ▶ Διαλείμματα
- ▶ Άλλα



Συμμετοχή

Σεβασμός

Εκφράστε τη γνώμη σας



Κίνητρα

- εισαγωγή
- θεωρίες κινήτρων
- τύποι ενεργοποιητών
- εμπόδια που δυσκολεύουν την κινητοποίηση



Καθοδηγούμενη Οπτικοποίηση - Εισαγωγή στα κίνητρα

Ένα
πρωινό
μου...



Άσκηση:Καθοδηγούμενη Οπτικοποίηση

«Κλείστε τα μάτια σας και ανατρέξτε στο σημερινό πρωινό σας όταν σηκωθήκατε και ετοιμαστήκατε, γνωρίζοντας ότι θα παρακολουθούσατε αυτό το σεμινάριο.

Ήσασταν βιαστικοί ή είχατε πολύ χρόνο; Είχατε ελέγξει ποια ήταν η εταιρεία, είχατε διαβάσει ποιο ήταν το θέμα της σημερινής συνάντησης; Είχατε χρόνο για να πάρετε το πρωινό σας; Υπήρχαν άλλα πράγματα που έπρεπε να κάνετε σήμερα το πρωί; πχ: εργασία από χθες, να πάτε τα παιδιά στο σχολείο, προσωπικά θέματα που σας απασχολούν; Πώς νιώσατε; Ήσασταν κουρασμένοι γιατί κοιμηθήκατε αργά το βράδυ ή είχατε κακό ύπνο; Είχατε πράγματα στο μυαλό σας που σας απασχολούν;

Πώς νιώθεις για το σεμινάριο - Αναρωτήσου: Σου αρέσει να δουλεύεις με άλλους; Θα μπορούσες να κάνεις άλλα πράγματα; Σου αρέσει όταν έχεις τη δυνατότητα να σκέφτεσαι κάτι διαφορετικό;



Άσκηση - Εισαγωγή στα κίνητρα

- ▶ Πόσο κινητοποιημένος ένιωθα το πρωί που ξύπνησα για να παρακολουθήσω το σημερινό σεμινάριο;
- ▶ Τι ενίσχυσε τα κίνητρά μου για να παρακολουθήσω το σεμινάριο;
- ▶ Τι μείωσε τα κίνητρά μου για να παρακολουθήσω το σεμινάριο;
- ▶ Θα μπορούσα να κάνω κάτι διαφορετικό για να ενισχύσω τα κίνητρά μου;
- ▶ Υπάρχει κάτι που να μπορώ να κάνω τώρα για να ενισχύσω τα κίνητρά μου;
- ▶ Τι αντίκτυπο πιστεύετε ότι θα έχει το επίπεδο των κινήτρων σας για μάθηση ή συμμετοχή σας στο σεμινάριο;



Διάλεξη - Εισαγωγή στα κίνητρα

Τι είναι το
κίνητρο;



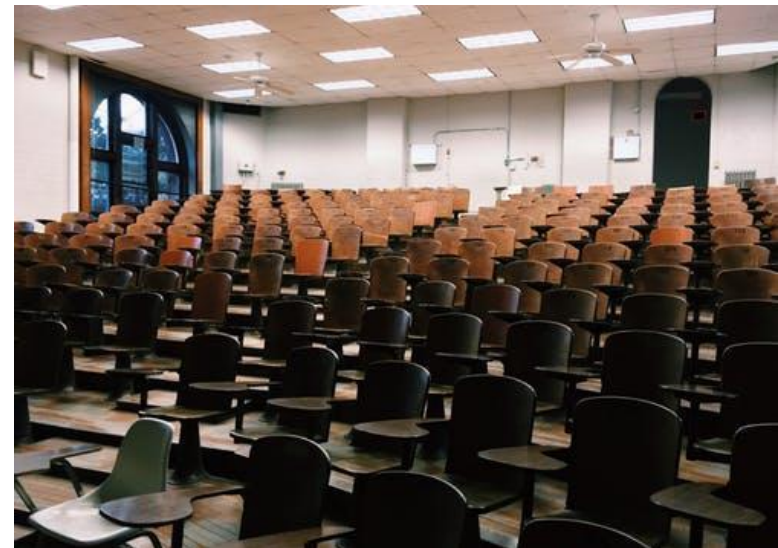
Ομαδική συζήτηση - Εισαγωγή στα κίνητρα

- ▶ Ποια είναι τα οφέλη του να έχει κάποιος κίνητρα;
- ▶ Ποια είναι τα αρνητικά στοιχεία του να μην έχει κάποιος κίνητρα;



Θεωρίες κινήτρων

- ▶ Θεωρία Γνωστικής ασυμφωνίας
- ▶ Θεωρία μείωσης κινήτρων
- ▶ Θεωρία απόδοσης
- ▶ Θεωρία ενίσχυσης κινήτρων ως αποτέλεσμα προόδου
- ▶ Θεωρία γνωστικής αξιολόγησης
- ▶ Θεωρία VIE
- ▶ Θεωρία στοχοθέτησης
- ▶ Θεωρία εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων



Θεωρίες κινήτρων

Γνωστική ασυμφωνία

- ▶ συμβαίνει όταν υπάρχει μια εσωτερική άλυτη σύγκρουσή μας μεταξύ δύο πεποιθήσεων
- ▶ η προκύπτουσα ένταση μπορεί να είναι ένα ισχυρό κίνητρο
- ▶ στην τάξη για να αλλάξετε τη στάση ενός μαθητή, εντοπίστε πρώτα τις πεποιθήσεις του και, στη συνέχεια, δώστε του πληροφορίες που αντισταθμίζουν αυτές τις πεποιθήσεις



Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία μείωσης κινήτρου

- ▶ Όλοι έχουμε ανάγκες που προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε προκειμένου να μειώσουμε την ένταση που προκαλούν
- ▶ Τα εσωτερικά ερεθίσματα που παράγουν αυτές οι ανάγκες αποτελούν κύριες δυνάμεις που καθορίζουν τη ζωή μας
- ▶ Υπάρχουν πρωτογενείς παράγοντες (φαγητό, ύπνος κ.λπ.) και δευτερεύοντες παράγοντες που σχετίζονται με την κοινωνική ταυτότητα και την προσωπική εκπλήρωση
- ▶ Εντός τάξης ο δάσκαλος θα πρέπει να έχει επίγνωση των κινήτρων των μαθητών του ώστε να τους βοηθήσει να κατακτήσουν τους στόχους τους.

Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία της απόδοσης

- ▶ Όταν κάνουμε ένα λάθος, τείνουμε πρώτα να κατηγορούμε τον εαυτό μας για αυτό
- ▶ Αυτή η εσωτερική αναζήτηση όμως δεν οδηγεί πάντα σε αυτο-βελτίωση, καθώς το άτομο αναζητώντας το λάθος στις δικές του ενέργειες πιθανόν να αγνοήσει την πραγματική αιτία του λάθους του
- ▶ Πρέπει να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να μαθαίνουν από τα λάθη τους και όχι να εστιάζουν στο ότι έκαναν λάθος

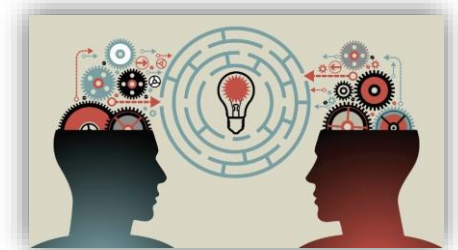


Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία της απόδοσης

Το κίνημα της αυτοεκτίμησης έκανε την εμφάνισή του τον 20ο αιώνα και είχε θετικό αντίκτυπο στην ψυχολογική ευεξία των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες. Σύμφωνα με αυτό:

- ▶ Η στάση του εκπαιδευτικού διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην συμπεριφορά και στην αντίληψη των παιδιών.
- ▶ Ο έπαινος και η επιβράβευση ενισχύουν τα κίνητρα για μάθηση.
- ▶ Τα κίνητρα για μάθηση αυξάνονται όταν τίθενται ρεαλιστικοί και εφικτοί στόχοι και πραγματοποιούνται σωστές αιτιακές αποδόσεις επιτυχίας.
- ▶ Όλα τα παιδιά ανεξαιρέτως μπορούν να φτάσουν στο επιθυμητό στόχο.
- ▶ Οι μαθητές που δεν αναπτύσσουν τα talέντα τους, δεν δέχτηκαν τα κατάλληλα εφόδια και ερεθίσματα για να καλλιεργήσουν και να αξιοποιήσουν τις ικανότητές τους.
- ▶ Όλα τα παιδιά μπορούν να γίνουν αυτό που θέλουν αρκεί να το πιστέψουν. Να τους κάνουμε να το πιστέψουν!



Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία της απόδοσης

- Σύμφωνα με την θεωρία απόδοσης αιτίων υπογραμμίζεται η **σημασία εστίασης σε εσωτερικούς και ελεγχόμενους παράγοντες.**
- Μέσω της επιβράβευσης υπερτονίζεται η προσπάθεια που καταβλήθηκε από μέρους των μαθητών.
- Η καταβολή προσπάθειας προϋποθέτει εσωτερικό έλεγχο. Ενδεικνύται έτσι η εφαρμογή της κατάλληλης παιδαγωγικής προσέγγισης που θα θέσει στο επίκεντρο το μαθητή. Επιβραβεύουμε τη προσπάθεια για να παρέχουμε κίνητρα για μάθηση στο παιδί.



Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία ενίσχυσης κινήτρων ως αποτέλεσμα προόδου

- ▶ όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν σημειώσει κάποια πρόοδο προς έναν στόχο, **είναι πιο αφοσιωμένοι στην επίτευξή του**
- ▶ Εντός τάξης προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές νιώθουν ότι επιτυγχάνουν τους στόχους τους από τα αρχικά κιόλας στάδια, όταν αναλαμβάνουν ένα έργο.
- ▶ Είναι απαραίτητο να παρέχετε μεγάλη υποστήριξη από την αρχή όταν οι μαθητές αναλαμβάνουν μια εργασία



Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία γνωστικής αξιολόγησης

- ▶ Όταν εξετάζουμε μια εργασία, την αξιολογούμε ως προς το πόσο καλά ανταποκρίνεται στην ανάγκη μας να αισθανόμαστε ικανοί και ότι έχουμε τον έλεγχο
- ▶ Σχετίζεται με την αίσθηση «ότι μένουμε πίσω » σε σχέση με εκείνα τα καθήκοντα στα οποία πιστεύουμε ότι δεν ανταποκρινόμαστε ικανοποιητικά
- ▶ Προετοιμάστε τους μαθητές τόσο σε γνωστικό, όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο για δύσκολες εργασίες που θα αναλάβουν



Διάλεξη - Θεωρίες κινήτρου

Θεωρία VIE (Valence Instrumentality Expectancy) Σθένους – οργάνωσης – προσδοκίας

Σε αυτή τη θεωρία, το κίνητρο αναφέρεται σε τρεις παράγοντες:

- ▶ **Σθένος:** τι πιστεύουμε ότι θα κατακτήσουμε από μια δεδομένη δράση / συμπεριφορά (τι υπάρχει για μένα;)
- ▶ **Οργάνωση:** η πεποίθηση ότι αν ακολουθήσω μια συγκεκριμένη πορεία δράσης θα πετύχω (καθαρό μονοπάτι;)
- ▶ **Προσδοκία:** η πεποίθηση ότι θα είμαι σίγουρα σε θέση να πετύχω (αυτο-αποτελεσματικότητα)

Ξεκαθαρίστε στους μαθητές γιατί είναι **επιθυμητό και σημαντικό ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα**. Καθοδηγήστε τους να ακολουθήσουν **ένα συγκεκριμένο δρόμο για να φτάσουν στο στόχο τους και ενισχύστε την αυτοπεποίθησή τους, ενθαρρύνοντάς τους λέγοντάς τους ότι οι στόχοι μπορούν να επιτευχθούν!**



Θεωρίες κινήτρων

Θεωρία της στοχοθέτησης

Για να καθοδηγήσουμε τον εαυτό μας θέτουμε στόχους. Αυτοί θα πρέπει να είναι:

- **Σαφείς:** για να ξέρουμε τι να κάνουμε και τι δεν πρέπει να κάνουμε και να μπορούμε να μετρήσουμε/αξιολογήσουμε το αποτέλεσμα των ενεργειών μας. Με τον τρόπο αυτό κατευθύνουμε τις ενέργειές μας προς τον στόχο, ώστε να γίνει **εφικτός**.

Στην τάξη οι στόχοι θα πρέπει να συμφωνούνται σε συνεργασία με τους μαθητές. Με τον τρόπο αυτό, οι μαθητές θα νιώθουν ότι συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία και επομένως θα κατευθύνουν τις ενέργειές τους προς την κατάκτηση των στόχων.



Θεωρίες κινήτρων

Εγγενές και
Εξωγενές κίνητρο



Τεχνικές προώθησης εγγενών κινήτρων στην τάξη

- ▶ Προκαλέστε το ενδιαφέρον των μαθητών σας διεγείρωντας την περιέργειά τους
- ▶ Χρησιμοποιήστε διάφορους και ελκυστικούς τρόπους διδασκαλίας που να ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά τους
- ▶ Βοηθήστε τους μαθητές να θέσουν τους δικούς τους στόχους
- ▶ Συνεργαστείτε με τους μαθητές σας και ζητήστε τους να συνεργαστούν και μεταξύ τους
- ▶ Συνδέστε το μάθημα με τα ενδιαφέροντα των μαθητών σας

Τεχνικές προώθησης εξωγενών κινήτρων στην τάξη

- ▶ Έπαινος
- ▶ Αναγνώριση
- ▶ Δημιουργία συστήματος ανταμοιβών
- ▶ Χρησιμοποιήστε τα εξωγενή κίνητρα για να ενισχύσετε την ανάπτυξη των εγγενών κινήτρων



Ενεργοποιητές

Τι είναι οι
ενεργοποιητές
και πώς
λειτουργούν;



enterschoolmind

Θεωρίες κινήτρων

- ▶ Η συμπεριφοριστική θεωρία της ανθρωπιστικής προσέγγισης των κινήτρων
- ▶ Στον αντίποδα της συμπεριφοριστικής θεωρίας είναι η θεωρία της γνωστικής ψυχολογίας
- ▶ Ενώ η θεωρία της κοινωνικής μάθησης για τα κίνητρα συναπαρτίζεται τόσο από την γνωσιολογική όσο και από την συμπεριφοριστική προσέγγιση των κινήτρων.



Θεωρίες κινήτρων -5 Τύποι κινήτρων

► Κίνητρο επίτευξης:

η προσπάθεια επιδίωξης στόχων. Η επίτευξη είναι σημαντική για το ίδιο το άτομο ως κατάκτηση του στόχου και όχι για τις ανταμοιβές που τη συνοδεύουν

► Κίνητρο με βάση τη δύναμη

Η επιθυμία για περισσότερη ισχύ και μεγαλύτερο έλεγχο. Επιθυμία για να επηρεάζετε τους ανθρώπους και να αλλάζετε τις καταστάσεις. Αποτελεί κίνητρο για όσους θέλουν να αλλάξουν τον κόσμο



Θεωρίες κινήτρων-5 Τύποι κινήτρων

► κίνητρο ικανότητας:

η προσπάθεια να είσαι καλός σε κάτι. Σχετίζεται με την αναζήτηση της γνώσης, τη μάθηση μέσα από την εμπειρία, την επίλυση προβλημάτων και τις δημιουργικές δεξιότητες.

► κίνητρο στάσης:

Αφορά το πώς σκεφτόμαστε και νιώθουμε για τον εαυτό μας και τον κόσμο. Οι στόχοι σχετίζονται με την αυτογνωσία και την αυτο-αλλαγή.

► κίνητρο σύνδεσης:

Σχετίζεται με την επιθυμία για δημιουργία κοινωνικών συνδέσεων και την επιθυμία για συνεργασία



Ομαδική συζήτηση - Τεχνικές για κίνητρα

- ▶ Ποια είναι τα σημαντικότερα εγγενή ή εξωγενή κίνητρα ;
- ▶ Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αποκτούν κίνητρα και πώς μπορείτε να παρακινήσετε την ομάδα.
- ▶ Απο τον ρόλο του δασκάλου, τι θα κάνατε για να παρακινήσετε μια ομάδα ατόμων, π.χ. τους μαθητές σας για να ευαιθητοποιηθούν σε σχέση με τη μόλυνση του περιβάλλοντος; Εξηγήστε το γιατί...



Συνηθισμένα εμπόδια όσον αφορά τα κίνητρα

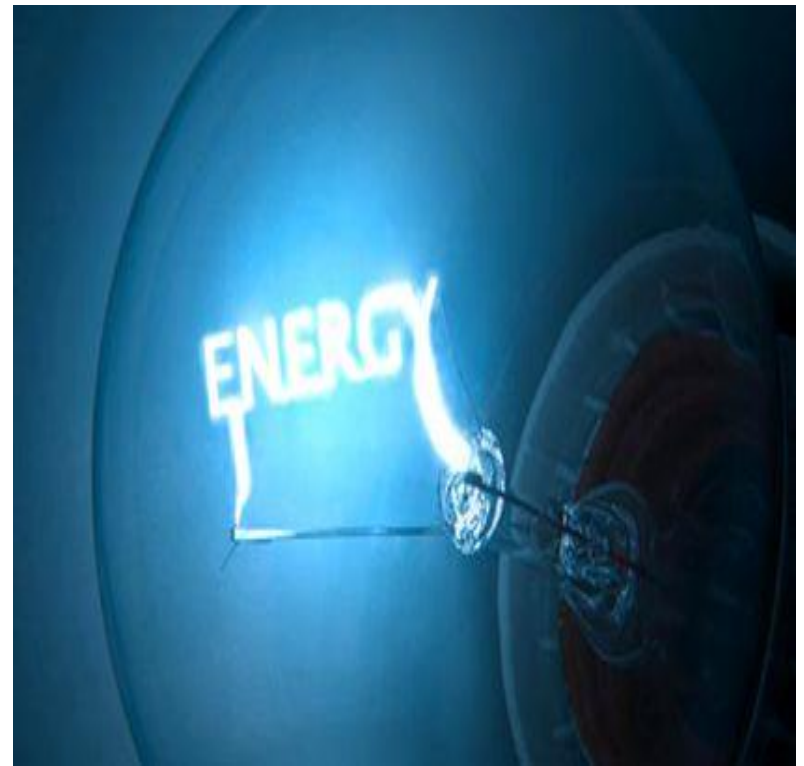
Ιδέες για να
παρακινήσετε την
τάξη και να
ενισχύσετε τα
κίνητρά τους....



Τεχνικές για να παρακινήσετε το ενδιαφέρον των μαθητών στην τάξη σας

Παραδείγματα ενεργοποιητών στην τάξη:

- ▶ Πομπός
- ▶ Γρίφος
- ▶ Ροζ δάχτυλα
- ▶ Αθλητική γκαλερί
- ▶ Πες μου ψέματα



ΑΥΤΟ- γνώσια και κίνητρα

-αυτογνώσια, κίνητρα και
ενεργοποιητές

-εμπόδια και επιβλαβείς και
μη επιβλαβείς ενεργοποιητές



Ερωτηματολόγιο - Οικοδόμηση της αυτογνωσίας για την ανάπτυξη κινήτρων

'Εχω κίνητρα;



Ατομική άσκηση - Οικοδόμηση της αυτογνωσίας για την ανάπτυξη κινήτρων

κάνω αυτό που κάνω κάθε μέρα
γιατί....

- ▶ Ποια είναι η πρόθεση ή ο σκοπός σε σχέση με αυτό;
- ▶ Τι επίπτωση έχει αυτό σε εμένα και πώς με κάνει να νιώθω;



Άσκηση σε ζευγάρια - Οικοδόμηση της αυτογνωσίας
για την ανάπτυξη κινήτρων

Γιατί;



Ομαδική άσκηση - Οικοδόμηση της αυτογνωσίας για την ανάπτυξη κινήτρων

Δραστηριότητα για μαθητές

Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ▶ Γιατί κάνω αυτό που κάνω ή συμπεριφέρομαι με έναν συγκεκριμένο τρόπο;
- ▶ Τι θέλω;
- ▶ Τι είναι αυτό που με κάνει να θέλω να προσπαθήσω πιο έντονα;
- ▶ Τι με κάνει να συνεχίζω να προσπαθώ;

Επίσης μπορούν να δοθούν στους μαθητές περιπτωσιολογικές μελέτες και να τους ζητηθεί να απαντήσουν ποιες επιλογές έχουν και γιατί.



Διάλεξη - εμπόδια και επιβλαβείς και μη επιβλαβείς ενεργοποιητές



© Can Stock Photo



Άσκηση σε ζευγάρια - Αυτογνωσία σε σχέση με τα εμπόδια και το κίνητρο

κάνω αυτό που κάνω
κάθε μέρα γιατί....



Ανάπτυξη δεξιοτήτων κινητοποίησης του εαυτού

4 υποστηρικτικοί παράγοντες για
ενίσχυση των εσωτερικών
κινήτρων - διάλεξη και
δραστηριότητες ενίσχυσης
κινήτρων



Άσκηση – ανάπτυξη κινητοποίησης του εαυτού

Αναστοχασμός



Αντιμετώπιση εμποδίων και οικοδόμηση συμπεριφορών για την ενίσχυση των κινήτρων

- ▶ Η έννοια του κινήτρου είναι περίπλοκη, ωστόσο 4 παράγοντες που μας βοηθούν στην κατανόηση και στην οικοδόμηση μη επιβλαβών μοτίβων κινήτρων είναι:
 - **Η αυτοπεποίθηση και η αυτο-αποτελεσματικότητα**
 - **Η θετική σκέψη**
 - **Η εστίαση στον στόχο**
 - **Το υποστηρικτικό περιβάλλον.**
- Αν οι παραπάνω παράγοντες συνυπάρχουν, μπορούν να λειτουργήσουν ως δείκτης προστασίας για το άτομο.**



Αυτοπεποίθηση και Αυτο-αποτελεσματικότητα

- ▶ Χρειαζόμαστε καλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, δηλαδή πίστη στην ικανότητά μας να πετύχουμε και να κατακτήσουμε στόχους
- ▶ Με αυτοπεποίθηση θέτουμε απαιτητικούς στόχους για τους εαυτούς μας που πιστεύουμε ότι μπορούμε να επιτύχουμε
- ▶ Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας συμβάλλει επίσης στο πόση προσπάθεια καταβάλλουμε για έναν στόχο και πώς επιμένουμε σε αυτόν
- ▶ Με την αυτοπεποίθηση όχι μόνο πιστεύουμε ότι μπορούμε να πετύχουμε, αλλά και να αναγνωρίσουμε και να απολαύσουμε τις επιτυχίες που είχαμε ήδη.



Τεχνικές και δραστηριότητες για να αντιμετωπίσετε τα εμπόδια και να ενισχύσετε τα κίνητρα.

Δραστηριότητες οικοδόμησης της αυτο-εκτίμησης στους μαθητές

- ▶ σούπερ ήρωες
- ▶ 'εγώ ειμαι....'
- ▶ ένα γράμμα στον εαυτό μου
- ▶ 'είμαστε...'
- ▶ Συνέντευξη
- ▶ «Κάτι που έκανα καλά...»
- ▶ Θετικές δηλώσεις
- ▶ Λεύκωμα



Αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

Θετική σκέψη για το μέλλον

- ▶ Αν νομίζετε ότι τα πράγματα θα πάνε στραβά ή ότι δεν θα πετύχετε, αυτό μπορεί να επηρεάσει τα πράγματα με τέτοιο τρόπο, ώστε οι προβλέψεις σας να γίνουν πραγματικότητα.....
- ▶ Όταν περιμένετε θετικά αποτελέσματα, οι επιλογές σας θα είναι πιο θετικές και θα είναι λιγότερο πιθανό να αφήσετε τα αποτελέσματα στη μοίρα ή την τύχη....
- ▶ Όταν οραματίζεστε την επιτυχία και έχετε θετικές σκέψεις, μπορείτε να γεφυρώσετε το χάσμα ανάμεσα στην επιθυμία και την προσπάθεια.



Ασκήσεις - Αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια και
ενισχύοντας τα κίνητρα

Καθοδηγούμενος
Αναστοχασμός



Αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

- ▶ Αν μπορούμε να παραμένουμε θετικοί σε μια κατάσταση, ακόμα και όταν είναι δύσκολη, αυτό **μπορεί να αλλάξει τόσο το πώς νιώθουμε γι' αυτήν τη κατάσταση, όσο και τι συμβαίνει μέσα σε αυτήν**
- ▶ Ο καθένας έχει συγκεκριμένες πεποιθήσεις για τη ζωή
- ▶ Ο εσωτερικός διάλογος πλαισιώνει τις αντιδράσεις μας στη ζωή
- ▶ Αν μπορέσουμε να δημιουργήσουμε ένα θετικό εσωτερικό διάλογο, τότε αυτό θα μας βοηθήσει να αναπτύξουμε και να διατηρήσουμε την αισιοδοξία μας και να ενισχύσουμε τα κίνητρά μας



Ατομική άσκηση- Αντιμετωπίζοντας τα εμποδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

Αντιμετωπίζοντας
τις αρνητικές
σκέψεις.



Ατομική άσκηση- Αντιμετωπίζοντας τα εμποδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

Θετικές Δηλώσεις

- ▶ Οι θετικές δηλώσεις είναι προσωπικές δηλώσεις που υποστηρίζουν τη θετική σκέψη και βοηθούν στην εξουδετέρωση των συνηθισμένων αρνητικών μας σκέψεων
- ▶ Μπορούμε να γράψουμε και να καρφίτσώσουμε αυτές τις θετικές μας σκέψεις (στο σπίτι, στη δουλειά) σε μέρη που βλέπουμε να μας θυμίζουν τα θετικά
- ▶ Μερικοί άνθρωποι γράφουν μια θετική δήλωση 10 ή 20 φορές κάθε μέρα για να μπει στη συνείδησή τους και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους με θετικό τρόπο.



Εργασία σε ζευγάρια- Αντιμετωπίζοντας τα εμποδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

Αναπλαισιώνοντας
τις αρνητικές
σκέψεις



Αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

Εστίαση και ισχυροποίηση στόχων

- ▶ Οι ισχυροί στόχοι ενισχύουν την εστίαση και μας δίνουν μια σαφή κατεύθυνση,
- ▶ Οι στόχοι πρέπει να είναι σαφείς, μετρήσιμοι και συγκεκριμένοι και χρονικά οριοθετημένοι
- ▶ Θα πρέπει να είναι αρκετά δύσκολοι για να είναι ενδιαφέροντες, αλλά όχι τόσο δύσκολοι που να μην μπορούμε να τους κατακτήσουμε
- ▶ Τέλος, πρέπει να είναι σχετικοί, δηλαδή να συμβάλλουν στους κύριους στόχους που προσπαθείτε να πετύχετε



Αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια και ενισχύοντας τα κίνητρα

- ▶ Μειώστε τους οπτικούς περισπασμούς στο δωμάτιο
- ▶ Τροποποιήστε τα φύλλα εργασίας για να περιορίσετε τα πολλά οπτικά ερεθίσματα
- ▶ Δώστε τους μόνο μία εργασία κάθε φορά
- ▶ Δημιουργήστε μερικές ρουτίνες στην τάξη για να επαναφέρετε την προσχοχή των μαθητών
- ▶ Μεταφέρετε στα μπροστινά θρανία τους μαθητές που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη
- ▶ Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για να αυξήσετε την οπτική εστίαση
- ▶ Κρατήστε τα ράφια με τα παιχνίδια, υλικά κ.λπ. καλυμμένα με π.χ. φύλλο
- ▶ Χρησιμοποιήστε το φυσικό φως του ήλιου στις αίθουσες
- ▶ Διαφοροποιήστε το στυλ διδασκαλίας και μάθησης για να ενθαρρύνετε όλους τους μαθητές



Τεχνικές για να αντιμετωπίσετε τα εμποδια και να ενισχύσετε τα κίνητρα



- ▶ Θέστε δημιουργικούς στόχους
- ▶ Ανακαλύψτε δημιουργικούς τρόπους
- ▶ Ανακαλύψτε πόσο δημιουργικοί μπορείτε να γίνετε
- ▶ Κινητοποιήστε τον εαυτό σας



Οικοδόμηση συμπεριφορών για ενίσχυση κινήτρων

Περιβάλλον που ενθαρρύνει την ανάπτυξη κινήτρων

- ▶ Ο χώρος της τάξης, οι πόροι του σχολείου, ο δάσκαλος και οι άλλοι μαθητές είναι όλοι παράγοντες που μπορούν να υποστηρίξουν ή να εμποδίσουν τα κίνητρα
- ▶ Δουλεύοντας σε ομάδες μπορούμε να ενισχύσουμε τα κίνητρα
- ▶ Θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να μπορούμε να ενισχύσουμε τα εσωτερικά κίνητρα των μαθητών, ενδυναμώνοντάς τα και με εξωτερικά κίνητρα

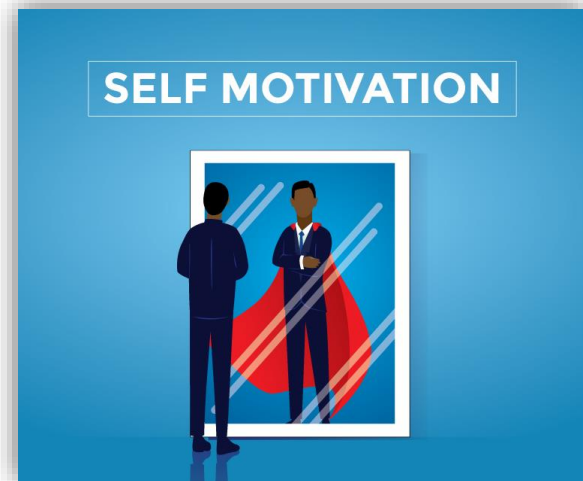


Ομαδική συζήτηση - Τεχνικές για να αντιμετωπίσετε τα εμπόδια και να ενισχύσετε τα κίνητρα

- ▶ Ο χώρος της τάξης μου στη δουλειά
- ▶ Το ιδανικό κίνητρο για μαθητές
- ▶ Σκεφτείτε το χώρο, την κατάσταση, τους πόρους, την ηλικία των μαθητών, τους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές μπορούν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον, τρόπους μάθησης, τις διαφορετικές ανάγκες κινήτρου και πολλά άλλα
- ▶ Γιατί τα παραπάνω θα μπορούσαν να παρακινήσουν τους μαθητές;
- ▶ Προσπαθήστε να είστε δημιουργικοί στην προσέγγισή σας ...

Συμβουλές και τεχνικές για κινητοποίηση του εαυτού

- ▶ Κάνε μια συμφωνία με τον εαυτό σου
- ▶ Δράσε σαν να έχετε κάνει τη συμφωνία αυτή
- ▶ Θέστε στον εαυτό σας ερωτήσεις που θα σας ενεργοποιήσουν
- ▶ Αναδιαμορφώστε τους σκοπούς
- ▶ Προσπαθήστε με μικρά βήματα να διατηρήσετε τη ροή
- ▶ Ξεκινήστε με τις πιο δύσκολες εργασίες
- ▶ Ξεκινήστε αργά
- ▶ Επιδιώξτε να γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας
- ▶ Θυμηθείτε τις επιτυχίες σας
- ▶ Δραστε όπως θα ενεργούσαν τα άτομα που έχετε ως πρότυπο
- ▶ Μην ξεχάσετε την διασκέδαση....



Συμβουλές και τεχνικές για κινητοποίηση του εαυτού

- ▶ Βγείτε από την ζώνη της άνεσης σας και ξεβουλευτείτε
- ▶ Μην φοβάστε την αποτυχία
- ▶ Κάντε έρευνα σχετικά με τις υποχρεώσεις που έχετε αναλάβει
- ▶ Ξεκαθαρίστε τους λόγους για τους οποίους κάνετε κάτι
- ▶ Καταγράψτε τους λόγους για τους οποίους ενεργείτε και τους σκοπούς σας
- ▶ Εστιάστε στη θετική πλευρά των πραγμάτων
- ▶ Περιορίστε την τηλεόραση
- ▶ Σπάστε τις εργασίες σας σε μικρότερες
- ▶ Παραμείνετε ενημερωμένοι για το τι συμβαίνει στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης
- ▶ Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητά σας
- ▶ Ανακάλυψτε τι σας κάνει χαρούμενους



Δημιουργία
εργαλείου
κινήτρων



enterschoolmind

MAKE
THINGS
HAPPEN

Ομαδική δραστηριότητα – Κατασκευή ενός εργαλείου κινητοποίησης

- ▶ Ρήτα που αφορούν την κινητοποίηση
- ▶ Θετικές δηλώσεις
- ▶ Καθοδηγούμενη οπτικοποίηση
- ▶ Μια ιστορία
- ▶ Προσωπική ιστορία
- ▶ Διαλογισμός



Επιμονή

Εισαγωγή και δραστηριότητες
ενίσχυσης της δεξιότητας της
επιμονής



Ατομική άσκηση- Ανάπτυξη συμπεριφορών που ενθαρρύνουν την επιμονή



Τεχνικές και στρατηγικές ενίσχυσης της επιμονής στη τάξη

- ▶ Επαινέστε την προσπάθεια ως προσπάθεια, άσχετα με το αποτέλεσμα
- ▶ Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να στηρίζουμε τους μαθητές μας όταν νιώθουν απογοήτευση ή άσχημα.
- ▶ Υπενθυμίστε στους μαθητές σας ότι δεν είναι τραγικό να αποτύχουν και ότι μια αποτυχία δεν πρέπει να τους εμποδίζει να ξαναπροσπαθήσουν
- ▶ Βοηθήστε τους να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι κάνουν λάθη, αλλά αυτό που είναι σημαντικό είναι να συνεχίζουν να προσπαθούν
- ▶ Δώστε τους κατάλληλες προκλήσεις - όχι πολύ δύσκολες ή πολύ εύκολες εργασίες αλλά τέτοιες ώστε να κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους και να ενθαρρύνουν τις προσπάθειές τους.
- ▶ Υποστηρίξτε τους να κάνουν ό,τι τους αρέσει
- ▶ Μοιραστείτε ιστορίες μαζί τους από εμπειρίες σας όταν δεν επιτύχατε τον στόχο σας με την πρώτη φορά, αλλά προσπαθώντας ξανά, ίσως ακόμη και παραπάνω από μία φορές, τα καταφέρατε. Οι ιστορίες σας θα πρέπει να είναι κατάλληλες για το ηλικιακό φάσμα στο οποίο απευθύνεστε.



Τεχνικές και στρατηγικές ενίσχυσης της επιμονής στη τάξη

- ▶ **Πρότυπο** - Είναι ένας σημαντικός τρόπος για να μάθουν τα παιδιά να μην αποθαρρύνονται από τα λάθη που κάνουν...
- ▶ Υπενθυμίστε τους ότι το να εγκαταλείψουν για λίγο μια προσπάθεια δεν είναι τραγικό
- ▶ **Σπάστε τις εργασίες** σε μικρότερες κάνοντας τους στόχους μικρούς και εφικτούς
- ▶ Υποστήριξτε τους ώστε να μπορούν να **αυτορυθμίζουν τη συμπεριφορά τους**
- ▶ **Βοηθήστε τους μαθητές να διατηρήσουν το στόχο τους**- μπορούν ακόμη και να τον ζωγραφίσουν
- ▶ **Μοιραστείτε εμπειρίες από στιγμές που χρειάστηκε** να επιδείξετε επιμονή και δύναμη για να ολοκληρώσετε μια δύσκολη εργασία



Ασκήση – Τεχνικές και στρατηγικές ενίσχυσης της επιμονής στη τάξη

- ▶ Ξεκινάτε να κάνετε μάθημα σε μια καινούργια τάξη, της οποίας είστε ο 3ος δάσκαλος που είχαν για φέτος.
- ▶ Συνεργάζεστε με έναν μαθητή με ΕΕΑ, του οποίου η ακαδημαϊκή επίδοση είναι η χαμηλότερη στη τάξη. Ο συγκεκριμένος μαθητής παραιτείται και θυμώνει κάθε φορά που κάνει ένα μικρό λάθος.
- ▶ Πώς το αντιμετωπίζετε;



Ατομική άσκηση – Στρατηγικές που ευνοούν την επιμονή



Παιχνίδια που ενισχύουν την επιμονή

- ▶ 'Μπορείς να τα καταφέρεις'
- ▶ Η πρόκληση του στεφανιού (hula hoop)
- ▶ Παραγωγή βουτύρου
- ▶ Κατακτώντας το κέρμα
- ▶ Ο ανθρώπινος κόμπος



ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



- Τα κίνητρα των μαθητών και ο ρόλος τους στην τάξη
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν κίνητρα όμως σε κάθε άτομο τα κίνητρα διαφέρουν
- Είναι απαραίτητο οι δάσκαλοι να δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον στην τάξη ενισχύοντας την αυτογνωσία των μαθητών σε σχέση με τα προσωπικά τους κίνητρα και τον τρόπο βελτίωσης τους



Σημεία κλειδιά

Suggestions for Self-directed learning

- ▶ <https://positivepsychology.com/self-motivation/> information about self motivation
- ▶ http://catalogue.pearsoned.co.uk/assets/hip/gb/hip_gb_pearsonhighered/samplechapter/M01_DORN5020_02_SE_C01.pdf academic essay about motivation
- ▶ <http://www.yourarticlelibrary.com/motivation/theories-motivation/motivation-theories-top-3-theories-of-motivation-business-management/70095> theories of motivation
- ▶ <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/> how to build resilience
- ▶ <http://counselorresources.com> tools for motivation and perseverance
- ▶ <https://biglifejournal-uk.co.uk> motivational activities for children



