



MOTIVACE

MOTIVACE

obecně

Motivace

- z lat. *movere* - hýbat
- hnací síla, která nás vede k určitému cíli
- uvádí do pohybu psychické procesy

Jak vzniká motivace?

- nerovnováha v organismu
- touha po slasti či prožitku
- racionální zvážení situace
- rozhodnutí jednat

Fáze motivace

I. fáze - MOTIVAČNÍ

II. fáze - PŘEKČNÍ

III. fáze - AKČNÍ

Dělení motivace

- **vnitřní x vnější**
 - *vnitřní* - vychází z člověka, hnána vůlí, dána cíli, aktivní účast
 - *vnější* - povzbuzování druhými, hodnocení, ocenění
- **primární x sekundární**
 - *primární* - vrozené biologické potřeby
 - *sekundární* - naučené tendence chování
- **vědomá x nevědomá**
 - *vědomá* - víme, co děláme a proč to děláme
 - *nevědomá* - pudová, návykové chování

MOTIVACE ve výuce

Motivace ve výuce

Základní podmínka úspěšnosti

- navyšuje výkon žáka
- ovlivnění klimatem třídy
- frustrace > neefektivní práce, nuda, strach

Dělení motivace

- **vnitřní motivace - pohnutky**
 - zájem žáka o učení
 - vědomí žáka o přínosnosti
 - důležitá **možnost volby** (předmětu, tématu...)
 - hlavně bezproblémoví žáci
- **vnější motivace - incentiva**
 - je nařízeno se učit
 - zisk odměny x vyhnutí se následkům
 - strach z rodičů, vliv spolužáků

Úloha učitele

- 1. Přizpůsobit motivaci cíli, obsahu a věku**
- 2. Brát v úvahu motivační krizi**
- 3. Vystihnout vhodnou formu motivace**

Klasifikace

- vyjádřena **numericky** nebo **verbálně**
- verbální vyzdvihuje snahu a schopnosti - praktická, ale zmatečná, nejasná
- numerická motivuje, lépe vypovídá o znalostech - snaha? tvořivost?

Odměna a trest

- správné uplatnění velmi pozitivní
- upřednostnění **odměn**, trest neřeší příčinu chování
- učitel nesmí podlehnout náladám či subjektivním okolnostem
- názor na odměny ve výuce se různí

Formy odměn

- **pohlazení**
- **souhlas**
- **dávání druhým za vzor**
- **pochvala**

- **snižování frekvence**
- **negativní motivační efekt**

Formy trestů

- **úkoly, po škole**
- **poznámka, napomenutí, důtka**
- **informování rodičů**
- **ztráta výhod**

- **má zabránit opakování chování (realita?)**
- **kritéria, přiměřenost**

Nemotivující faktory

- autokratický styl výuky
- strnulost vyučovacích metod
- fádnost
- nedostatek tvořivosti
- nával informací
- předmět bez praktického využití
- důraz na známky a úspěchy

Dnešní trendy

- přátelský přístup školy
- prostor pro diskuzi
- různorodost názorů
- domluva
- zapojení žáka do výuky
- **nebezpečí:** chaos, ztráta kázně

MOTIVACE ve výživě

**PROČ
jdete k nutričnímu
terapeutovi?**

Chci zhubnout...

- ... protože chci dobře vypadat.
- ... protože chci být zdravý.
- ... protože chci předcházet zdravotním potížím.
- ... protože chci být v dobré kondici, popř. si kondici udržet.

**Ale co když
CHCI PŘIBRAT?**

**Chci změnit svůj
ŽIVOTNÍ STYL!**

Hlavní zásady

- vnitřní motivace = větší úspěch
- stanovení si reálných cílů
- „*motivační symboly*“

Jak důležitou roli

hraje nutriční terapeut v motivaci
člověka?

- další naděje = nová motivace
- ohodnocení = podpora motivace v pacientovi
- umět v pacientovi **udržet** motivaci

Motivace nutričního terapeuta

- náš celkový přístup k naší práci
- naše schopnost komunikace s lidmi
- naše psychická odolnost
- náš plat 😊