

PÄŤ ELEMENTOV MOTIVÁCIE



 Učenie nás baví

CHARAKTERISTIKA ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

Hlavný cieľ: porozumieť a kriticky zhodnotiť koncept hierarchie potrieb.

Čiastkové ciele:

- uvedomiť si význam a spôsob napĺňania jednotlivých potrieb v živote,
- vedieť vysvetliť princíp Maslowovej hierarchie potrieb,
- zhodnotiť koncept hierarchie potrieb s ohľadom na rodové a interkultúrne rozdiely,
- prehĺbiť sebazpoznanie a sebareflexiu študentov a študentiek.

Priblíženie obsahového zamerania: uspokojenie resp. neuspokojenie základných, ale aj psychologických potrieb je významným hnacím motorom nášho správania. Študenti a študentky získajú príležitosť na základe krátkych cvičení odvodiť a posúdiť Maslowovu pyramídu potrieb, ktorá patrí k najznámejším modelom motivácie v psychológii.

Cieľová skupina: vyššie sekundárne vzdelávanie (vek 16+), optimálna veľkosť skupiny je 15 až 20 študentov a študentiek.

Medzipredmetové vzťahy: psychológia (humanistická psychológia, motivácia, potreby), sociálno-psychologický tréning (sebazpoznávanie), občianska náuka (hierarchia potrieb), etická výchova (motivácia, sebazpoznanie).

Prepojiteľnosť v rámci prierezových tém: Mediálna výchova, Osobnostný a sociálny rozvoj, Multikultúrna výchova, Ochrana života a zdravia

Dĺžka trvania a časový harmonogram: 90 - 120 minút

Metódy: dialogické metódy, didaktické hry, inscenačné metódy

Pomôcky, ktoré si pripraví učiteľ/učiteľka:

- Post-it lístky alebo rozstrihané papieriky a lepiaca guma
- loptička
- pásky/šatky na zaviazanie očí
- kolky, pet-fľaše a pod. na vytvorenie prekážkovej dráhy

Usporiadanie miestnosti: ideálne miestnosť bez lavíc, len so stoličkami, ktoré možno variabilne premiestňovať alebo miestnosť s možnosťou sedieť na koberci.

Poznámky:

Prečítajte si o Maslowovej teórii potrieb viac:

Abraham Maslow: O psychológii bytí. Praha: Portál, 2014.

Radomír Masaryk: Medzi človekom a ľuďmi: Kapitoly zo sociálnej psychológie. Bratislava: IRIS, 2010, 2013. (kap. 2.4 Modely a teórie motivácie, s. 50 – 53).

ZOZNAM TECHNÍK:

- Čo ma motivuje? (trvanie: 10 minút)
- Osobné rekordy (trvanie: 10 minút, 1 strana pracovných listov)
- Labyrint (trvanie: 20 minút)
- Rodinky (trvanie: 20 minút, 1 strana pracovných listov)
- Cením si, že... (trvanie: 15 – 20 minút)
- Cesta k vrcholu (trvanie: 25 minút, 1 strana pracovných listov)

Časové trvanie jednotlivých aktivít je orientačné a je možné ho skrátiť či predĺžiť v rámci modifikácie aktivity, aj prispôbiť rôznym cieľovým skupinám z pohľadu ich zloženia, počtu, veku a pod.

Celý dokument má rozsah 13 strán.

Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky. Ich komerčné použitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Pôvodná podoba zážitkového bloku bola publikovaná ako Sokolová, L. (2017). Osobnosť a jej rozmanitosť. In: Lemešová, M. (zost.): Psychológia zážitkom. 2. preprac. a dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2017. [143 s.] ISBN 978-80-223-4258-2.
- Autorom fotografie na titulnom liste tohto zážitkového bloku je Scott Web, ktorý ju zverejnil v rámci databázy Unsplash. Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto bloku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky www.ucenienasbavi.sk sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a špecifickou farbou (v nadpisoch, pracovných listoch aj ako orámovanie). Slúžia ľahšej orientácii medzi viacerými blokmi a majú uľahčiť vyhľadávanie v tlačenej dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

UKÁŽKA ZO ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

Učiteľ/učiteľka na začiatku hodiny nakreslí na tabuľu pyramídu, skladajúcu sa z 5 polí, ale nechá ju nevyplnenú. Postupne ako budú prebiehať aktivity, bude vpisovať do prázdnej pyramídy jednotlivé potreby od najnižších až po najvyššie.

ČO MA MOTIVUJE?

Cieľ: uvedomiť si vlastné implicitné teórie motivácie a sebamotivácie.

Trvanie: 10 minút

Veľkosť skupiny: bez obmedzenia

Pomôcky:

Post-it lístky alebo rozstrihané papieriky dvoch rôznych farieb a lepiaca guma

Postup:

Každý študent/študentka dostane dva lístky – každý inej farby. Potom nasleduje zadanie úlohy: *Zamyslite sa nad tým, čo ľudí vedie k tomu, aby sa správali určitým spôsobom. Predstavte si, že by ste mali samého/samu seba alebo svojho kamaráta/kamarátku primäť k zmene správania* (učiteľ/ka vyberie jednu položku zo zoznamu podľa veku triedy a predmetu). *Napište na lístok farby 1, ako by ste motivovali seba a na lístok farby 2, ako by ste motivovali iného človeka.*

Príklady požadovaného správania:

- separovať odpad
- prečítať viac kníh
- denne cvičiť
- nejесť sladkosti
- skrátiť čas strávený používaním digitálnych technológií
- upratať si izbu
- zlepšiť si hodnotenie v niektorom predmete

Keď si študenti a študentky zapíšu svoje odpovede, rozdelíme tabuľu na dve časti – vnútorná a vonkajšia motivácia. Vyzveme všetkých, aby postupne svoje odpovede nalepili na príslušnú časť tabule. Ak cvičenie použijeme ako úvod k zážitkovému bloku, slúži predovšetkým na to, aby sme si uvedomili, čo všetko môže motivovať naše správanie. Ak ju použijeme samostatne bez ďalších cvičení, môžeme detailnejšie diskutovať o tom, v čom sa líši sebamotivácia a motivácia iných, aké sú rozdiely medzi vnútornou a vonkajšou motiváciou, príp. prečo potrebujeme v živote obe.