

## O motywacji słów kilka

Motywacja to w psychologii proces regulacji psychicznej nadający energię zachowaniu i ukierunkowujący je na osiągnięcie jakiegoś celu; także względnie trwała tendencja (dążenie) do podejmowania czynności ukierunkowanych na określony cel (def. z encyklopedii PWN)

Czyli mówiąc prościej i ogólniej – motywacja to coś, co daje nam ochotę do działania. Co nam, harcerzom – instruktorom daje motywację do dobrego pełnienia funkcji? Czy jest to tylko poczucie misji, jaką nakłada na nas Zobowiązanie? Myślę że nie, aczkolwiek bez tego nasza służba instruktorska nie miała by sensu. Uważam jednak, że „karmienie” się tylko myślą, że robię coś wielkiego dla innych nie wystarczy na długo. Po pewnym czasie przyjdzie zmęczenie i wątpliwości, gdy niektóre z naszych działań nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Dlatego ważne są inne źródła motywowania siebie oraz naszych podopiecznych. I o nich chciałam napisać.

### Motywowanie siebie

Nikt nie będzie nas potrafił zmotywować do pracy, jeśli sami trochę wysiłku w ten proces nie włożymy. Poza tym, jeśli nasi harcerze będą widzieli, że nasze działania przynoszą nam radość i realizujemy je z ochotą, wtedy podejrzewam - będą chcieli w pewien sposób nam dorównać, czyli zdobyć kolejny stopień, nową umiejętność, podjąć się realizacji zadania. Jak więc motywować siebie?

Poniżej kilka mądrych pomysłów i rad wziętych z polskiej wikipedii:

- **Deklaracja innym tego, co mamy zrobić.** Czyniąc to angażujemy własne ja. Nie podjęcie działania, bądź nie wykonanie zadeklarowanego zadania może wywołać w nieprzyjemne napięcie wynikające z niezgodności tego co zapowiedzieliśmy, że zrobimy z tym co robimy lub zrobiliśmy. Zaistniałe napięcie motywuje nas do jego usunięcia, więc najkorzystniejsze dla nas jest podjęcie działania. Jeżeli tego nie zrobimy może ucierpieć nasza samoocena.
- **Analiza celów.** Podstawowa czynność. Jeśli wiemy co jest dla nas naprawdę ważne i na czym nam zależy łatwiej jest się za to zabrać. Jeżeli dane zadanie jest dla nas bardzo istotne może to wzbudzić w nas motywację wewnętrzną, czyli tendencję do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności. Oznacza to, że samo działanie będzie dla nas ważne i nagradzające, a zewnętrzna nagroda będąca konsekwencją tego działania odegra mniejszą rolę.
- **Zaplanowanie nagrody za wykonanie celu.** Łatwo jest zaplanować sobie przyjemną nagrodę za wykonanie zadania. Motywuje to również do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Pozytywne myśli i uczucia względem nagrody mogą zostać przeniesione na myśli i uczucia względem działania. Początkowo nieprzyjemne działanie może stać się dla nas czymś pozytywnym.
- **Wizualizacja celu - twórcze wykorzystanie wyobraźni.** Dobrze jest wyobrazić sobie to, co ma zostać zrobione, to co chcemy osiągnąć. Dzięki wizualizacji możemy przekształcić abstrakcyjny cel w żywy, realny obraz. Sprawia to, że może wytworzyć się rzeczywiste pobudzenie fizjologiczne - niezbędny motor do podjęcia działania.
- **Analiza negatywnych i pozytywnych konsekwencji niezrealizowania celu.** Negatywne konsekwencje są swego rodzaju stratą, a ludzie nie lubią tracić.

Świadomość tego, że niepodjęcie danego działania narażamy się na pewną stratę może zachęcić nas do podjęcia tego działania i uniknięcia owej straty. Z kolei świadomość tego, jakie korzyści możemy mieć z podjęcia działania może mieć wpływ motywujący.

- **Gwarancja 5 minut - najtrudniejszy jest pierwszy krok, trzeba po prostu zacząć.** Pierwsze 5 minut jest najważniejsze, jeśli już coś zaczniemy robić łatwiej jest to kontynuować i wszystko idzie z górki. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy ciągle odkładać na później (o kolejne 5 minut itd) to prawdopodobnie nie wykonamy go w ogóle, lub stopień jego trudności będzie rósł w naszych oczach.
- **Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego.** Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeśli zaczniemy od czegoś trudnego możemy ponieść porażkę, która zniechęci do kolejnych działań.
- **Metoda szwajcarskiego sera** - duże zadanie do wykonania, to duży kawałek sera bez dziur. Z tego zadania można wyodrębnić mniejsze zadania, które są proste, mechaniczne i zajmują nie więcej niż 5-10 minut. W wolnych chwilach można zacząć od wykonywania właśnie tych zadań (zawsze można znaleźć kilka wolnych minut w ciągu dnia, po co je tracić?) Pracując tą metodą w końcu okaże się, że duże zadanie - duży kawałek sera stanie się serem szwajcarskim, który ma więcej dziur niż sera. Dziury te to już wykonane małe zadania.
- **Podniesienie znajomości przedmiotu.** Łatwiej zabrać się do robienia czegoś, o czym dużo wiemy, zadanie nie wydaje się takie trudne. Dla kompletnego laika w danej dziedzinie może jawić się jako niewykonalne, co zniechęci go do działania. Znajomość przedmiotu umożliwia lepszą organizację działania, pozwala na wydzielenie z dużego zadania mniejszych (patrz poprzedni punkt), które można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujemy czas i nasze umiejętności. Wszystko to uprawdopodobnia sukces, a chętniej zabieramy się za to, co kończy się pozytywnie.

Dla mnie ważnym czynnikiem motywującym jest grupa. Należenie do Kręgu Instruktorskiego może pomóc Ci w wytrwałym dążeniu do celu. Tam będziesz mógł omówić z innymi instruktorami swoje „postępy”, zadać pytania i zyskać wsparcie, które pomoże Ci iść dalej. Poza tym są to ludzie, którzy mają taki sam cel jak Ty. Będziecie się więc motywować nawzajem, gdyż każdemu będzie zależało na sukcesie.

## Motywowanie kadry

Jednym z celów w hufcu, szczepie jest posiadanie dużego grona dobrej, kompetentnej, chętnej do działania kadry instruktorskiej. Nie mamy wtedy problemu z obsadą wszelkich funkcji czy realizacją imprez. Jednak jak już pisałam na wstępie – same poczucie idei tej kadrze nie wystarczy. Musimy zastosować inne środki ją motywujące.

Tym razem chciałam się posłużyć pomysłami zawartymi w „Czuwaj” na motywowanie kadry:

- Prenumerata własnego egzemplarza „Czuwaj” ☺
- Pochwała w rozkazie (może dawać poczucie, że praca jest zauważana i doceniana).
- Bieżący kontakt i wsparcie komendanta; możliwość kontaktu telefonicznego z komendantem o każdej porze.
- Sfinansowanie udziału w warsztatach harcerskich lub zewnętrznych, jeśli mają one pomóc w pracy na funkcji.
- Wyjazd „luźny” z komendą w góry.

- Zdjęcie z głowy wszelkich obowiązków biurokratycznych związanych z funkcją.
- Pomoc w zakończeniu próby na stopień instruktorski.
- Wystawianie zaświadczeń o pracy wolontariackiej po każdym roku.
- Pomoc w załatwieniu stażu potrzebnego do zaliczenia studiów.
- Zapewnienie dostępu do ukazującej się na bieżąco literatury programowej i kształceniowej.
- Zestaw gadżetów hufcowych.
- Możliwość codziennego korzystania z komputera hufcowego z dostępem do Internetu.

Przykładów motywowania może być mnóstwo – w zależności od instruktora, funkcji jaką pełni czy zadania, jakiego ma się podjąć. Każdy jest inny i każdy potrzebuje innego wsparcia i innej motywacji. Toteż ważne jest indywidualne podejście do każdego instruktora.

I jeszcze jedna uwaga – hm. Grzegorz Całek napisał w artykule, że „młoda kadra często słyszy od rodziców, że z harcerstwa chleba mieć nie będą”. Potwierdza to moja wczorajsza rozmowa z jedną z harcerek naszego hufca i własne doświadczenie – niestety... Zadaniem komendy hufca czy też szczerpu będzie pozyskanie akceptacji rodziców, gdyż takie „gadanie” może mieć skutki wręcz demotywujące.

### **Mądrzy ludzie powiedzieli**

Szukając materiałów do napisania tego artykułu natknęłam się na kilka ciekawych cytatów wykorzystywanych przez słynnych mówców motywacyjnych. Może wybranie jednego z nich jako swojego motta pracy instruktorskiej będzie dla Was motywacja?

*"Urodziłeś/łaś się po to, by wieść nadzwyczajne życie, robić nadzwyczajne rzeczy i pomóc nadzwyczajnej liczbie ludzi."* Mike Liman

*"Nigdy, nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj."* Winston Churchill

*„Jesteś urodzona/urodzony, by zwyciężać, jednakże, aby być zwycięzcą musisz zaplanować zwycięstwo, przygotować się do zwycięstwa i oczekiwać zwycięstwa."* Zig Ziglar

*"W konfrontacji strumienia ze skałą, strumień zawsze wygrywa - nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość."* Budda

Artykuł napisany na podstawie:

„Czuwaj”, nr 3/2007, s.26-27; „Czuwaj”, nr 9/2007, s. 26-27; [www.osiagacz.info](http://www.osiagacz.info); [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl); [www.dlasiebie.pl](http://www.dlasiebie.pl)