

MOTIVAATIO

SUPERVOIMA

Motivoituneet lapset ovat muita onnellisempia ja parempia hallitsemaan stressiä ja oppimaan.

Mitä on motivaatio?

Motivaatio ajaa meitä elämässä eteenpäin. Sitä ohjaa usein uteliaisuus. Motivaatio yllyttää meitä oppimaan - asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita. Tunneälykkäät ihmiset ovat usein sisäisesti motivoituneita, eikä heidän toimintaansa motivoi niinkään ulkoiset tekijät kuten palkinnot, huomio tai rankaisun välttely.



Miksi motivaa



- Motivaatio parantaa itsetuntoa ja mahdollistaa sosiaalisia suhteita. Se on yksi avaintekijä onnelliseen elämään. Motivaation puute voi johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Motivaatio johtaa luovuuteen, ja tukee kasvua ja kehittymistä. Motivaatio on tärkeää tavoitteiden asettamisen ja käyttäytymisen ohjaamisen kannalta.
- Maailma ilman motivaatiota ja uteliaisuutta olisi maailma ilman edistystä, kehitystä tai toivoa.
- Sisäisesti motivoituneet ihmiset ovat luovempia, tyytyväisempiä ja he suoriutuvat tehtävistään ja saavuttavat tavoitteitaan paremmin pitkällä aikavälillä.

Tiesitkö? Sisäinen motivaatio alkaa kehittyä varhaislapsuudessa. Vanhemmat voivat joko tukea tai tukahduttaa motivaatiota kasvatuskäytännöillään.

Motivaatio on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?

Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.